

RODRIGO FONSECA

---

21

CHAVES PARA  
A REALIZAÇÃO  
PESSOAL



---

DESCUBRA A SUA MISSÃO  
UTILIZANDO A INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL

)( Academia

**SBie**  
Sociedade Brasileira de  
Inteligência Emocional

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

a

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

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

## Sobre nós:

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

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



---

**21**

**CHAVES PARA  
A REALIZAÇÃO  
PESSOAL**



RODRIGO FONSECA

---

21

CHAVES PARA  
A REALIZAÇÃO  
PESSOAL



---

DESCUBRA A SUA MISSÃO  
UTILIZANDO A INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL

)) Academia

Copyright © Rodrigo Fonseca, 2015  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2015  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Iracy Borges

*Revisão:* Pamela Oliveira

*Diagramação:* Futura

*Capa:* Desenho Editorial

*Imagem de capa:* biletskiy / Shutterstock

*Adaptação para eBook:* Hondana

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

F747v

Fonseca, Rodrigo

21 chaves para a realização pessoal: descubra a sua missão utilizando a inteligência emocional / Rodrigo Fonseca. - 1. ed. - São Paulo: Planeta, 2015.

ISBN 978-85-422-0640-1

1. Motivação (Psicologia). 2. Sucesso. 3. Auto-realização. I. Título.

15-27343

CDD: 158.1  
CDU: 159.947

# 2015

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Padre João Manoel, 100 – 21º andar  
Edifício Horsa II – Cerqueira César  
01411-000 – São Paulo – SP  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[atendimento@editoraplaneta.com.br](mailto:atendimento@editoraplaneta.com.br)



*Dedico este livro a cada uma das mais de 60.000 pessoas que já passaram pelos Treinamentos de Inteligência Emocional da SBie, e que descobriram que a vida só vale a pena quando realmente sabemos o por quê de estarmos vivos neste mundo.*

# Sumário Agradecimentos

Prefácio

Introdução

1. Como encontrar o rumo certo para a nossa felicidade? E por que isso é tão importante?
2. Até quando você será apenas “mais um” neste mundo?
3. Como parar de buscar, apenas, e começar a viver a tão almejada mudança?
4. O que é a MISSÃO?
5. Trabalho e MISSÃO devem ser sinônimos?
6. Quais são as qualidades e as falhas que você herdou dos seus pais? Você sabia que não é por acaso que elas fazem parte de você?
7. Como você funciona?
8. O que você faz de melhor e com excelência?
9. Você tem apenas mais uma semana de vida. O que irá fazer? Como usará os seus últimos dias?
10. De quais maneiras diferentes você pode viver a sua MISSÃO?
11. Como a sua MISSÃO contribui para você e para a Humanidade? Em que ritmo isso acontece?
12. O que falta para você ser feliz? O que está incompleto na sua vida?
13. Como estão as principais áreas da sua vida?

14. Por que e como fazer o seu Projeto de Vida para realizar os seus sonhos?
15. Toda MISSÃO tem o seu desprazer, ou a sua sombra, também. O que dá prazer a você – de verdade?
16. Como usar seus medos para superar os obstáculos?
17. Como lidar com as pedras no caminho da sua MISSÃO?
18. Você se ama?
19. O que você está esperando para fazer o que tem de ser feito?
20. O que você pode ensinar aos seus filhos sobre a MISSÃO?
21. Qual é o legado que você quer deixar?

Conclusão

Bibliografia

Contatos do autor

# Agradecimentos

**E**u considero a gratidão a emoção mais importante que podemos desenvolver para ter uma vida muito mais feliz e realizada, pois quanto maior a quantidade de pessoas e acontecimentos para sermos gratos, mais geramos outras oportunidades para sentir gratidão.

E o que não falta neste momento da minha vida são pessoas e motivos para eu ser grato do fundo do meu coração!

Agradeço em primeiro lugar aos meus pais, Carlos e Laice, que me deram a grande oportunidade de estar neste mundo. Sem cada uma das experiências e aprendizados vividos com vocês eu não teria chegado até aqui. Sou grato por todo momento de alegria e amor, mas também pelos instantes mais difíceis que pude viver ao lado de vocês. Sou agradecido por cada gesto de amor, assim como por cada olhar de limite e palmadas, que não me deixaram traumas, pelo contrário, me prepararam para as “palmadas” muito mais fortes que a vida me daria mais tarde. Amo vocês, meus pais.

Agradeço profundamente à minha esposa Silvia, pois desde o primeiro dia em que nos encontramos não nos separamos mais. Ela me mostrou que os meus maiores sonhos em relação a casamento e família felizes não eram uma ilusão infantil ou de outro mundo, e sim uma realidade que vivo todos os dias ao seu lado, desde a hora que acordamos até o momento que nos unimos em nossa cama para agradecer a Deus por tantas experiências

extraordinárias que vivemos juntos. Gratidão por cuidar tão bem dos nossos filhos Lohan e Maria Fernanda e por estar gerando com tanto amor a nossa filha Rafaella. Você foi a inspiração para criar este livro e tantas outras coisas que venho realizando neste mundo. Eu te amo, minha Princesa.

Agradeço ao meu filho Lohan, que abriu o caminho para que eu sentisse o amor de pai, algo impossível de ser descrito em palavras. Gratidão, filho, por todas as experiências maravilhosas e difíceis que enfrentamos juntos, e que por meio delas nos unimos de uma forma muito especial. Hoje, enquanto escrevo este livro, você tem apenas 7 anos, mas um dia, quando você estiver na sua maturidade, quero que saiba o quanto eu te amo e a importância que você teve na minha MISSÃO neste mundo. Eu te amo, meu Pituco.

Agradeço à minha filha, Maria Fernanda, que me fez sentir a experiência de ser pai de uma menina tão carinhosa e sensível. Sei que você não me escolheu como seu pai por acaso, e também que temos muitas coisas a serem vividas e aprendidas juntos. Gratidão por ter vindo num momento em que sua chegada renovou a minha vontade de ser feliz neste mundo... juntos! Eu te amo, minha Pequena.

Agradeço à minha filha Rafaella, que neste momento se prepara para chegar à nossa família. Gratidão por todos os nossos momentos juntos, que eu tanto amo... por cada “chutinho” que você dá quando conversamos durante a sua gestação. Graças a você consigo sentir a experiência plena da paternidade, pois sempre pensei que teria três filhos, e é com a sua chegada que eu consigo me realizar em todos os sentidos como pai. Seja muito bem-vinda à nossa família, ao nosso mundo! Eu te amo, minha Princesinha.

Agradeço ao meu irmão Alessandro e à minha irmã Carol, que são meus parceiros de vida, de troca e de aprendizado, por me fazerem sentir e

saber o que é ser um irmão, por todos os momentos que vivemos juntos e por serem tão especiais na minha vida. Amo vocês, Mano e Maninha.

Agradeço ao meu amigo Hamilton Nobre... o único que ficou da nossa infância. Sou grato por todos os momentos em que aprendíamos e dávamos tantas risadas juntos. Nunca esquecerei de todos os desafios que compartilhamos lado a lado... da nossa vontade de crescer e ser diferente do meio onde fomos criados. Gratidão por todos os desabafos e superações que nos transformaram em homens, mas sabemos que sempre existirão aquelas crianças que vimos crescer juntos. Amo você, meu amigo CB.

Agradeço aos integrantes da minha Equipe SBie Extraordinária! Obrigado a cada um de vocês, que citarei aqui em ordem alfabética porque todos têm a mesma importância na minha MISSÃO – Amanda Peres, Anderson Santos, Bruno Loureiro, Camilla Scaranari, Gislaine Rodrigues, Helena Campos, Jeinny Teske, João Cláudio Campos, Laura Porto, Livinha Scaranari, Maria Helena Toledo, Mauricio Dantas, Otacílio Luz, Priscilla Dantas Menon, Rejane Sampaio, Rodrigo Scaranari, Rubens Cardoso, Sérgio Hércules, Silvia Fonseca, Vanderson de Paula, Vaner Menon e Zilú Godoi. Gratidão por, juntos, ajudarmos a transformar tantas vidas, famílias e empresas. Graças a cada um de vocês a minha MISSÃO é infinitamente mais feliz e realizada! Amo a vida e a MISSÃO de todos vocês!

E, finalmente, manifesto gratidão profunda a Deus, por me dar a oportunidade de ser um “Canal” para tocar em cada emoção humana, com a certeza de que estou sendo guiado por uma Sabedoria e uma Força que vão além da minha simplicidade como Ser Humano, para despertar dons e talentos inatos, mas que estavam encobertos por tantos vícios emocionais e impedidos de brilhar para todos nós.

Gratidão profunda pela minha Vida!

Rodrigo Fonseca

# Prefácio

Que satisfação receber o convite do Rodrigo, ter acesso ao conteúdo deste livro e comentá-lo em prefácio.

Em toda minha trajetória pessoal e profissional – de estagiário a presidente de grandes corporações – sempre acreditei que tinha (e tenho) uma MISSÃO.

Quando estagiário, minha MISSÃO era aprender! Tinha vontade, sede e disposição para ser orientado e buscar meu “estado” de felicidade. Crescia profissionalmente. Fui subindo de cargo e função. Como presidente de grandes marcas e corporações, minha MISSÃO passou a ser ensinar, confiar, desenvolver, delegar, conduzir... liderar! Apesar de toda essa evolução, minha essência sempre foi a mesma: **ser feliz e evoluir nos negócios com entusiasmo** e dedicação.

Quando recebi esse convite, li e segui as instruções deste livro como um **caminho individual para encontrar a minha felicidade**. Pude fazer uma gostosa viagem em minha vida. **Olhei para o passado para entender minhas emoções presentes** e refletir sobre as mudanças que quero e vou fazer.

Neste livro, *21 chaves para a realização pessoal*, Rodrigo ilumina nosso pensamento por meio de uma Jornada Pessoal pelo autoconhecimento. Perguntas simples mas que podem nos ajudar a entender melhor a nós mesmos, por exemplo: “O que você está buscando na sua



vida?”. Simples, porém difícil. As pessoas não param para refletir sobre seus sentimentos, sobre suas “buscas”. Agora cada leitor terá um guia precioso para encontrar suas próprias respostas, não neste livro, mas dentro de cada um que se permitir fazer essa jornada de fora para dentro.

Foi isso o que me deixou mais honrado: poder compartilhar a **MISSÃO** do próprio Rodrigo Fonseca, que é apoiar, encorajar, ensinar e apresentar os caminhos em busca da felicidade, mediante a propagação de práticas e **métodos eficientes de Inteligência Emocional**.

Rodrigo se entrega de corpo e alma nessa tarefa de nos ajudar a descobrir o nosso caminho e as nossas contribuições, não somente a nós mesmos, mas também para o mundo vivo... a Humanidade.

Então, aqui, faço um desafio a você leitor: faça cada um dos exercícios propostos, não adie mais a sua felicidade, e descubra que as coisas mais importantes que buscamos em nossas vidas sempre estiveram **dentro de nós**. Garanto que, ao final, você agradecerá por uma **real e feliz descoberta da sua Missão neste Mundo**.

Comprometa-se com você mesmo!

**Humberto Pandolpho Jr.**

*CEO da Calia Comunicação e um dos mais importantes executivos brasileiros, com mais de 30 anos de carreira profissional comandando grandes corporações.*

# Introdução

- O que você está buscando na sua vida?

*“Eis um teste para saber se você terminou sua missão: se você está vivo, não terminou.” (Richard Bach)*

Olhe à sua volta. O mundo vive um momento de busca por “algo” que ninguém sabe ao certo o que é. Existe nas ruas, nos rostos da multidão, o clima de uma procura constante por qualquer coisa que traga a tão sonhada “Felicidade”. É comum ouvir pessoas dizendo que querem ou que precisam mudar. Mas mais comum ainda é assistir a essas mesmas pessoas continuarem paradas, sem tomar nenhuma iniciativa para promover uma mudança real em suas vidas. A busca sem ação pela felicidade tornou-se o comportamento da maioria.

Essa busca constante leva as pessoas a condicionarem sua felicidade a um futuro indefinido: a algo a se conquistar mais adiante, a alguém ou a alguma meta que não faz parte do seu presente ou daquilo que realmente lhes é importante. Isso gera uma série de reações como frustração, estresse, ansiedade, tristeza, angústia, que, por sua vez, impedem que a felicidade se realize no AGORA.

Presos a essa busca, não conseguimos enxergar e viver o AGORA.

Mesmo o sucesso aparente pode estar apenas nos proporcionando a sensação de uma falsa felicidade, ou no máximo um fracasso muito bem pago! A rotina frenética em que transformamos a nossa vida não nos permite, muitas vezes, perceber que o que possuímos hoje é aquilo que, no passado, procurávamos como o objeto da nossa realização. No entanto, ao alcançá-lo, descobrimos que isso ainda não é o suficiente, pois, passada a euforia inicial, nos sentimos de novo insatisfeitos, incompletos, vazios e, principalmente, frustrados, com a sensação de termos perdido tempo e esforço em algo sem sentido e valor real. A partir dessa insatisfação, novas buscas surgem de forma automática, gerando mais ansiedade, angústia e tristeza.

Mas, ao encontrarmos o nosso caminho correto, seremos felizes também ao longo da jornada da vida. Cada passo, cada vivência, nos proporcionará grandes momentos de satisfação, sem a transitoriedade de conquistas inúteis e sem valor.

Este livro foi escrito a fim de fornecer caminhos para que você encontre o rumo certo para a sua FELICIDADE, com letras maiúsculas. E o melhor de tudo é que ela está DENTRO DE VOCÊ!

Não estamos falando da felicidade futura resultante da conquista de algumas metas, mas a do dia a dia, de viver a sua vida com a certeza de que está trilhando o caminho para o seu propósito mais importante – que chamaremos aqui de MISSÃO DE VIDA.

Nele, você encontrará algumas respostas minhas, e de outras pessoas, que encontraram um destino e uma direção para tornar a própria vida mais feliz e realizada como jamais poderiam imaginar. São exemplos que ensinam, despertam, inspiram e mostram caminhos. Mas você encontrará,

principalmente, PERGUNTAS que fará a si mesmo; e que não são impossíveis de serem respondidas, pois as respostas **já existem dentro de você**. As perguntas servirão como um anzol, que fisgará as respostas do fundo de suas memórias, do seu inconsciente, de seus desejos verdadeiros e as trará à tona para a sua consciência. A cada capítulo, você enxergará com maior clareza o caminho para a sua MISSÃO que se abrirá à frente.

Mas aí surgirá, certamente, a pergunta inevitável: mas como dar o primeiro passo na direção dessa MISSÃO, sair da teoria para a prática? O início é sempre uma aventura, uma incerteza, uma ousadia que muitas vezes temos receio de ter. Mas, com o apoio de pessoas que já trilharam esse caminho e experimentaram os seus percalços, você encontrará uma energia inesgotável dentro de si mesmo para dar o passo fundamental. E este livro é exatamente isto: um amigo para guiar, para inspirar e extrair as respostas para seguir a sua jornada, a começar pelo primeiro passo. Ele traz, ao final de cada capítulo, **práticas imediatas**, com base nos meus 17 anos de experiência com mais de 60 mil pessoas, para você iniciar AGORA a busca da sua MISSÃO. E a base sólida para cada passo virá das respostas que você dará a si mesmo. Serão ações simples, que dependerão somente de você.

Então seja bem-vindo à sua Jornada! Somos companheiros de estrada, e trocaremos experiências, dicas, atalhos e nos afastaremos juntos dos caminhos que levam a becos sem saída ou a destinos indesejáveis.

**Comece agora a busca pela sua verdadeira felicidade, a descobrir o caminho para a sua MISSÃO.**

Essa busca vale todos os seus esforços, pois a recompensa é uma vida mais realizada, tranquila, em paz consigo mesmo e com todos ao seu redor.

Cada um de nós tem um papel muito mais importante do que apenas passar pela vida de forma medíocre e insatisfatória. É a busca por esse caminho que dará um significado à nossa existência neste planeta, usufruindo de um dom tão raro e especial: a VIDA. Ao descobrir o seu caminho, você estará contribuindo não apenas para si mesmo, mas para esse grande organismo vivo, que é a Humanidade.

Então, não vamos perder mais tempo! Vire a página e mergulhe comigo na sua grande Jornada – o caminho para a sua verdadeira FELICIDADE, o cumprimento da sua MISSÃO.

São Paulo, 2015.

**Rodrigo Fonseca**

*Autor*

# 1. Como encontrar o rumo certo para a nossa felicidade? E por que isso é tão importante?

*“Só existe uma coisa importante em nossas vidas: viver a nossa lenda pessoal, a missão que nos foi destinada. Mas sempre terminamos nos sobrecarregando de ocupações inúteis, que acabam por destruir nossos maiores sonhos.” (Paulo Coelho)*

Todos nós sabemos, pois sentimos na própria pele, como é importante a busca pela “felicidade”. Mas será que sabemos de verdade? Ou em algum momento de nossa vida acabamos nos desviando do nosso caminho, perdendo o contato com a nossa motivação para vivermos uma vida feliz, para encontrarmos a nossa verdadeira realização?

Muitas vezes sentimos uma sensação de vazio, de incompletude, de insatisfação constante com a nossa vida e os rumos que estamos dando a ela. Não sabemos o que nos falta e tampouco como descobri-lo. E continuamos a girar em falso como um parafuso espanado, sem resolver nada e sem acrescentar nada ao nosso dia a dia, a não ser mais momentos de frustração e irritação, que vão minando a nossa capacidade de encontrar alegrias no cotidiano, no “agora”.

Quanto mais você demorar para encarar esse problema de frente, mais difícil se tornará solucioná-lo. O conforto das pequenas vitórias alcançadas, das pequenas comodidades, de uma vantagem aqui e outra ali, poderão lhe dar a falsa impressão de que é melhor deixar as coisas como estão e não desejar o melhor para a sua vida. **Mas o problema continuará a existir e, a cada momento em que você ignorá-lo, sua frustração aumentará e causará danos profundos ao seu equilíbrio emocional.** Já testemunhei casos gravíssimos de pessoas que ignoraram a sua insatisfação, de tal forma que ficaram realmente *doentes*, tanto no aspecto físico quanto no emocional.

Veja o depoimento de Viviane P., publicitária: “Participei do Treinamento Lotus no final de fevereiro e foi muito emocionante; desde então, venho mudando minha vida, e aconteceu uma coisa que eu não poderia deixar de te contar. Há alguns anos, eu operei de um nódulo benigno no seio, e depois começaram a aparecer mais nódulos nas minhas mamas. O médico disse para, todo ano, fazer exames para verificar se aumentaram e, no último exame, que fiz no ano passado, eu ainda tinha os nódulos; até há pouco tempo eu ainda os sentia. Então, na semana passada, passei por novos exames, e nem acreditei, não tenho mais nenhum nódulo, os dois [seios] estão perfeitos. Fiquei muito feliz com a notícia, e só tenho a agradecer por toda a experiência que passei lá, e a que eu passo todos os dias... Só queria demonstrar a minha gratidão e passar um pouco da experiência extraordinária. Muito obrigada por tudo, de coração...”

Grande parte das doenças surge ou se agrava em virtude da queda da resistência imunológica, provocada por vários tipos de processos que ocorrem desde o nível emocional até o molecular. E o bom andamento do

nosso sistema imunológico está intimamente ligado ao nosso estado emocional. Cada vez mais estudos científicos constataam que a angústia, o estresse, a depressão, a ansiedade, a tristeza constante, os grandes choques emocionais e todos os estados mentais negativos podem provocar desde as doenças mais simples, como gastrite ou dores de cabeça, até problemas muito graves, como doenças do coração, do cérebro ou câncer. Portanto, é mais do que urgente que você trate a sua felicidade como algo determinante para uma vida longa e saudável.

Por outro lado, se você é um batalhador, que está envolvido numa luta por um cargo mais elevado na sua empresa, melhores condições financeiras, reconhecimento, sucesso, pare um instante para se perguntar: e depois?

**Qual será o meu objetivo depois de vencer essa luta? Que ganho real levarei comigo após essa batalha? E depois? E depois?**

Quando não se tem uma busca clara pelo que é – de verdade – a nossa felicidade, transformamos a nossa vida num verdadeiro campo de batalhas, onde o estresse e o esgotamento nervoso poderão surgir sem aviso, derrubando até os mais fortes e preparados.

Qualquer conquista, seja grandiosa ou trivial, traz recompensas aos vitoriosos. Mas devemos sempre nos questionar: **será que temos certeza de que estamos lutando pelo que mais desejamos – de verdade?** Será que estamos vivendo os melhores anos da nossa vida em busca de metas imediatistas, sem nada que as conecte umas às outras, a não ser a conquista de prazeres temporários? Será que estou indo em busca disso por mim, ou por **outras** pessoas?

**O que acontece quando estabelecemos como nossa meta a ser atingida uma propriedade, um cargo, ou o poder?**



Iniciamos o nosso caminho em direção aos nossos objetivos – por exemplo, o carro dos nossos sonhos – trabalhando, investindo e até abrindo mão de coisas que nos fariam felizes no cotidiano. E um dia, finalmente, nos encontramos dentro desse carro, dirigindo, alegres, pelas ruas e mostrando a todos que temos o poder de realizar o nosso sonho.

Mas, pouco tempo depois, a indústria automobilística lança novos modelos com mais atrativos e recursos. O nosso carro tão desejado perde o valor, e, para piorar as coisas, um colega adquire um novo modelo, melhor e mais potente, na nossa frente. Mais uma vez, aquilo que tanto almejamos não traz mais a mesma satisfação, pois agora já estamos preocupados com uma nova busca: um carro ainda mais novo, para sermos melhores do que o outro! Ou seja, a nossa referência está fora de nós, e portanto, a felicidade também.

Imagine, agora, outra situação: você conquistou o cargo de liderança que tanto almejava. As responsabilidades aumentam, a competição se torna mais acirrada. Quanto à pressão, nem se fala! E, claro, sempre haverá um cargo mais elevado, que você, por certo, já deseja ocupar no futuro. Uma nova busca, que exigirá ainda mais de você, se iniciou – sem contar o esforço permanente para se manter no cargo já conquistado.

Com os profissionais da vida artística não é diferente. Haverá sempre mais notoriedade a ser alcançada, mais concorrentes a serem superados, mais público a ser conquistado e muito mais dificuldades para se manter no patamar da fama.

A maioria das pessoas vive no dia a dia esse ciclo incessante de busca, conquista, prazer imediato, seguido de novas buscas, cada vez mais árduas, e em muitos casos, infelizes.

**Por que estamos presos a esse ciclo vicioso de busca por algo que não possuímos, ou ainda não somos?**

*“A mente intuitiva [emocional] é um dom sagrado e a mente racional, um servo fiel. Criamos uma sociedade que honra o servo e se esqueceu do dom.” (Albert Einstein)*

Muitas vezes isso acontece não porque desejamos de verdade o objeto da nossa busca, mas porque temos uma **necessidade inconsciente de sermos aceitos** e queremos nos mostrar felizes, realizados e vencedores, para conquistar essa aceitação dos nossos semelhantes.

Frequentemente, essa necessidade é o que move as nossas escolhas e buscas, sem que percebamos. Quantas pessoas você conhece que resolveram cursar determinada faculdade para agradar aos pais? Ou que começaram a fumar para serem aceitas num grupo de amigos, ou para seguir o exemplo dos pais que também fumavam? Ou aceitaram a oferta de um trabalho para o qual não se sentiam muito atraídas para contentar seus familiares? Ou votaram em determinado candidato movidas pela influência de outras pessoas? Perceba como o desejo de aceitação interfere – o tempo todo – em nossas vidas, tanto nas pequenas decisões quanto nas mais importantes.

Desde que nascemos, queremos ser aceitos, aprovados e reconhecidos. No início, pelos nossos pais, e depois por familiares e amigos, pelos colegas de trabalho, pelo nosso chefe e pela sociedade em geral. Aprendemos, inconscientemente, a enxergar essa aceitação superficial, de aparências, dirigida somente àquilo que adquirimos ou conquistamos, como sinônimo

de felicidade. Apesar de já sabermos que isso está longe de ser verdade, na prática, continuamos insistindo nos mesmos erros.

### **Em que momento surgiu essa necessidade de sermos aceitos?**

Ela surgiu em algum momento **antes do nosso nascimento**, durante a gestação, enquanto estávamos nos desenvolvendo física e emocionalmente no útero da nossa mãe. Esse período é decisivo na nossa formação emocional, e influencia o nosso comportamento durante toda a vida – **ou até o dia em que decidirmos entender essa “programação emocional” gravada em nosso inconsciente, e resolvermos reprogramá-la.**

Em setembro de 2010, a Revista *Time* publicou o artigo “Como os primeiros nove meses definem o resto de nossas vidas”, apresentando experiências científicas que comprovam que males como obesidade, câncer, depressão e doenças do coração são originários de vivências mal interpretadas pelo bebê durante o período gestacional. Ou seja, esse conhecimento não resultou de um discurso de autoajuda ou de filosofia de uma “Nova Era”, mas sim de um novo campo de estudos científicos chamado *Origens fetais*.

Mais adiante nos aprofundaremos nesse assunto, explicando de que maneira isso acontece, e por que precisamos parar para rever as memórias inconscientes adquiridas nessa fase de nossas vidas.

O importante, aqui, é entendermos que, como consequência dessas memórias inconscientes, o ser humano acaba vivendo apenas de **tentativas**. Tentamos encontrar a felicidade e preencher um **vazio** a todo custo, sem uma motivação verdadeira, em diferentes áreas de nossas vidas: nos relacionamentos, na carreira ou nos bens materiais. Quando advém o

cansaço, ou conquistamos um objetivo, apenas mudamos o foco para uma nova meta ou direção, e o mesmo ciclo se repete.

Em vez de ficar pulando de galho em galho, é preciso começar a buscar até o fim por algo que faça uma diferença significativa na sua vida, que possa trazer reconhecimento e aceitação – mas que seja o SEU próprio reconhecimento, antes do de qualquer outra pessoa. E aí, sim, você poderá iniciar um novo ciclo. Afinal, como costumava dizer meu sábio avô: “árvore que muito muda não dá frutos”.

**Como sair desse ciclo e começar a preencher esse vazio com algo que realmente traga satisfação e plenitude para a sua vida? Como parar essa BUSCA sem fim e começar a viver aquilo que você já é?**

Comece refletindo sobre estas afirmações:

***“Você não veio a este mundo para ser feliz.”***

***“Você veio ao mundo para realizar o seu propósito, viver a sua vida com significado, uma MISSÃO. Essa é a causa da sua existência. A felicidade é uma consequência dessa realização.”***

Nós, seres humanos, nunca fomos educados para viver o dia a dia com um **significado e propósito além dos nossos próprios umbigos**. Aprendemos desde crianças que o certo é ser **feliz e nada mais**. Mas como ser feliz, diante de tantas possibilidades que se abrem a cada instante? Queremos ser felizes a qualquer preço? Podemos ser felizes se o resto do mundo está infeliz? Como ser felizes, se não sabemos o que viemos fazer aqui? Se ainda não encontramos o nosso caminho, a nossa MISSÃO?

No decorrer deste livro você receberá subsídios para entender o que o distancia do seu propósito; as estratégias e os mecanismos que você

desenvolveu ao longo da sua vida para ser aceito e reconhecido; as armadilhas que podem surgir no seu caminho. Dessa forma, você poderá caminhar cada vez mais em direção à sua MISSÃO, sem distrações ou repetições de ciclos de dor e insatisfação.

Por enquanto, vamos dar o primeiro passo. Comece a trazer para a sua consciência as suas estratégias de vida, os seus Programas Emocionais Inconscientes.

Pegue agora um papel e uma caneta (mas pegue mesmo!) e escreva a sua resposta para a seguinte pergunta: O que estou buscando na minha Vida? É algo material, ou é um ideal, um cargo, o sucesso na minha carreira, a felicidade no casamento, o futuro dos meus filhos? Isso me dará realmente a minha Felicidade?

Pare e pense melhor a respeito por alguns instantes. Depois coloque a resposta no espaço a seguir.

Faça uma lista, se a resposta for mais de uma. Se o que você quer escrever não couber no espaço do livro, continue escrevendo num papel avulso. Prossiga, mesmo que a resposta ainda não lhe pareça satisfatória. Se não tiver caneta à mão, vá buscá-la agora!

Não sabote a si mesmo, dizendo que não é preciso escrever porque já está tudo na sua cabeça. Saiba que, enquanto não escrevemos, não nos **comprometemos!** O ato de escrever abrirá muitas portas na sua mente. A sua reflexão se tornará mais clara e organizada. O importante não é apenas a resposta, mas a **reflexão** no momento de praticar o exercício!

**O que estou buscando na minha vida?**

Passe para o próximo capítulo somente após realizar esse exercício. Se precisar de mais tempo, está tudo bem, você não está competindo com ninguém! A Jornada é apenas sua!

**A sua jornada em busca da MISSÃO, e, conseqüentemente, da sua felicidade, já começou. Este é apenas o primeiro passo. Vamos juntos para a próxima etapa!**

*Encontrar nossa MISSÃO é a oportunidade de escapar do sono profundo da própria existência e descobrir que tudo aquilo que você vê, e que o circunda, não é o Mundo, mas apenas a sua descrição dele – que um dia você registrou **dentro** de si e que projeta, dia após dia, **fora** de você. O verdadeiro **criador** da sua realidade é **você** mesmo. Você apenas se esqueceu. Está na hora de lembrar!*

## 2. Até quando você será apenas “mais um” neste mundo?

Como já dissemos antes, e você deve ter concordado conosco, existe muita gente que passa pela vida apenas comendo, bebendo e dormindo – esperando o tempo passar. Essas pessoas sentem, certamente, uma profunda sensação de **vazio**, de **inutilidade** e **falta de motivação** para viver. Elas sofrem com essa “autossabotagem”, com uma sensação de impotência frente à sua necessidade por algo mais profundo e essencial em suas vidas, mas não sabem o que fazer ou onde buscar.

Mas não pense que isso é um sentimento exclusivo de quem precisa trabalhar para sobreviver. Quanto melhor é a condição financeira e social, mais forte ainda é a sensação de vazio e de culpa. ***No fundo, todos nós sabemos que, quanto mais nos é dado, mais devemos retribuir.*** Por isso, se gozamos de uma boa situação, seja ela qual for, a nossa cobrança interna é muito maior, e também somos mais cobrados pelas outras pessoas.

Os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) indicam que uma das principais causas de morte, tanto no Brasil, quanto no mundo, é o suicídio. Por que isso vem acontecendo? Porque perdemos contato com o motivo principal de estarmos vivos: ***usar nossos dons e talentos para expressar totalmente a nossa alma***, e cumprir um propósito que nos satisfaça, de tal forma, que nada consiga substituí-lo com a mesma profundidade e intensidade.

Segundo Abraham Maslow, psicólogo americano, autor da *Teoria da hierarquia das necessidades humanas*, ou a *Pirâmide de Maslow*, o ser humano é motivado segundo suas necessidades, que se manifestam em diferentes graus de importância: as fisiológicas, que são as necessidades iniciais, e as de autorrealização, as mais elevadas. E essa autorrealização só é alcançada plenamente quando percebemos que estamos usando todos os nossos talentos para contribuir com o maior número possível de pessoas.

Infelizmente, o que mais vemos por aí são profissionais de “sucesso”, movidos pela fama, reconhecimento, dinheiro ou aprovação dos pais e familiares. Mas, ao alcançarem essas posições tão invejadas, descobrem que dedicaram anos de sua existência, talvez a sua vida inteira, para alcançar um lugar vazio e sem sentido.

**Durante os meus Treinamentos Lotus Inteligência Emocional, costumo dizer que, se alguém se levanta na segunda-feira pela manhã já desgostoso e pensando na sexta-feira, possivelmente está no lugar errado e realizando o trabalho errado.** Alguns me olham desconfiados, outros indignados, porém, a maioria começa a refletir sobre a sua real situação e volta para casa pensativa, e, principalmente, disposta a mudar.

Somente ao fazermos uma reflexão profunda sobre a nossa existência, descobrimos que, apesar de todos os problemas, a resposta para sentirmos uma satisfação mais plena, verdadeira, ainda continua presente dentro do nosso coração. Basta querer enxergá-la.

Os nossos **dons** e **talentos** se manifestam já nos primeiros anos de vida. Relembre agora, especialmente, das coisas que você costumava fazer com facilidade desde criança. Para você, realizá-las era natural, e até simples demais, mas, para muitos, podem se constituir num grande sofrimento.



Nos seus **talentos** está a chave para a sua **MISSÃO**. Mas se você não agir, se não tomar a iniciativa para buscar o **seu** caminho, ninguém mais o fará.

Comece agora a escrever, sem mais desculpas ou “porquês”!

**O que me faz único como ser humano? O que eu sei fazer muito bem desde a minha infância? O que eu mais gostava de fazer quando era criança? Pare por alguns instantes para refletir e concentre-se apenas em você, na sua infância. E agora, escreva os seus talentos, falando sobre todos.**

*“Onde as necessidades do mundo e os seus talentos se cruzam, aí está a sua vocação.” (Aristóteles, filósofo grego)*

### 3. Como parar de buscar, apenas, e começar a viver a tão almejada mudança?

O primeiro passo é parar para pensar sobre as coisas que você está buscando, **as mudanças que você está procurando para a sua vida**. Refletimos um pouco sobre isso no primeiro capítulo, e agora vamos desenvolver um pouco mais.

O segundo é questionar-se sobre cada uma dessas mudanças: **por quê?** Você deve encontrar o motivo específico que o faz buscá-las. Uma mudança só ocorre quando existe uma razão clara e **muito forte** para ela acontecer. Uma razão legítima justifica os seus esforços e traz a disciplina e a persistência necessárias para alcançar o resultado esperado. **Se você realmente deseja algo, conecte os resultados desejados com uma razão que lhe cause um forte impacto emocional.**

O terceiro passo é pensar: **“de que maneira essa mudança me fará mais feliz?”**. O grau de esforços e sacrifícios que ela demanda é proporcional aos benefícios que ela trará? A sua felicidade ocorrerá só num futuro incerto, quando a mudança se realizar, ou já nos primeiros momentos? Vale a pena esperar? Vale o esforço?

Muitas vezes, buscamos uma mudança apenas como fuga do nosso presente. Focamos a nossa busca no futuro, em algo que ainda acontecerá, em alguém que vai chegar na nossa vida, no dinheiro que ganharemos, na oportunidade que vamos aproveitar etc., e, quando essas mudanças

acontecem, percebemos que não era bem isso o que desejávamos. Assim, vivemos esse ciclo de buscas e conquistas, que nos mantém hipnotizados num ritmo frenético, e acabamos perdendo o **foco** no momento presente. Precisamos parar de buscar no futuro e começar a viver o **agora**, ou morreremos procurando por algo que nem sabemos se irá nos satisfazer.

Em vez de olhar para **fora**, buscando soluções para o que nos aflige, é preciso **olhar para dentro e encontrar as nossas motivações reais**. Enquanto você não enxergar os seus “porquês”, será uma vítima das suas próprias mudanças; e a busca pela felicidade será mais um grande elo da corrente que o mantém aprisionado.

As pessoas que alcançam o sucesso têm bem claro nas suas mentes **aonde querem** chegar, **por que** querem chegar e **o que** isso vai mudar positivamente em suas vidas. E você pode fazer o mesmo, neste exato momento.

Mais uma vez, pare agora o que está fazendo e concentre-se.

Escreva as respostas das próximas **três perguntas** na tabela a seguir.

Se não houver espaço suficiente, use-a como modelo para desenhar uma tabela maior numa folha a parte.

Não se preocupe com o acabamento ou com o tamanho, foque apenas nas suas respostas, para que sejam as mais sinceras possíveis.

1. Preencha a primeira coluna da tabela com as suas aspirações, seus desejos, **as mudanças que almeja para a sua vida**.

2. Preencha a segunda coluna **conectando cada mudança com uma razão**, com o motivo que levou você a desejá-la.

3. Faça a seguinte reflexão: **a importância que você está dando para essa mudança é proporcional à felicidade que obterá com ela?** Ou você está lutando por algo que se revelará como uma felicidade de curta duração, que não justificará o seu esforço? Ou por algo que, ou pela difícil realização, ou por ser projetado para um futuro muito distante, está tolhendo a sua capacidade de ser feliz no presente? Essas mudanças são, realmente, o que você quer?

1. Mudanças	2. Por quê?	3. Felicidade?

**Pare de buscar agora, e descubra o que quer, por que quer, para que quer, e esteja pronto para viver as mudanças que estão à sua espera!**

**Dê agora o terceiro passo nesta nossa Jornada!**

*Quando fazemos o que amamos, fazemos sempre como se fosse a primeira vez. Porque o amor é sempre novo!*

## 4. O que é a MISSÃO?

**MISSÃO** – aquilo que o faz sentir-se realizado como ser humano e profissional – é viver para **crescer** e **contribuir** de uma maneira única, **sua**, para este mundo.

A única maneira de alcançarmos o sucesso legítimo, ou seja, aquele que realmente nos satisfaz profundamente e, como consequência, ainda nos traz um grande retorno financeiro, é por meio da **autorrealização**, o processo de sonhar e transformar sonhos em realidade fazendo uso dos nossos talentos.

**Viver uma vida plena é uma arte, e não uma ciência.** O que é um sonho para uma pessoa pode ser insignificante para outra – portanto, sentir-se realizado é uma arte única, pois somos seres humanos únicos.

### **Então, como vamos encontrar essa autorrealização?**

Há elementos universais na busca pela autorrealização, e **o elemento número um é que devemos crescer. Se não crescermos, não há satisfação.**

**O segundo elemento é que devemos contribuir para além de nós mesmos.** Se as suas realizações servirem apenas para objetivos pessoais, a felicidade alcançada durará apenas alguns instantes, pois será unicamente sua. Mas se o seu propósito é servir aos outros com as suas realizações, poderá usufruir de uma felicidade que vencerá os limites de si mesmo, e se estenderá a muitas outras pessoas. **Será uma felicidade mais duradoura, ampla e que crescerá ainda mais com o tempo.** E você sentirá na pele

essa sensação, pois a felicidade de uma pessoa não se compara à felicidade de duas, três ou de milhares de seres humanos.

A sua contribuição poderá se dar no campo da ciência, da arte, da política, de serviços sociais, de entretenimento, ou de qualquer outra área. Não importa. Praticar a arte da autorrealização, usando seus dons e talentos, e viver de acordo com a sua MISSÃO, permitirá que você crie uma vida extraordinária para si, sua família e para todos que são impactados direta e indiretamente pela sua MISSÃO.

### **Como identificar a minha MISSÃO?**

Desde o início desta Jornada, já começamos a refletir sobre alguns aspectos que o ajudarão a identificar a sua MISSÃO, e existem algumas perguntas impactantes que o auxiliarão nesse processo. Pare por alguns instantes agora e reflita sobre cada uma delas: **“O que eu vim fazer nesta Vida?”**

**“Quais são os meus maiores Talentos e Dons?”**

**“Como eu posso ajudar as pessoas colocando os meus talentos em prática?”**

**“Por que eu mereço viver?”**

**As respostas para essas perguntas irão orientar e direcionar todas as grandes e pequenas decisões que tomamos no nosso dia a dia.** Por exemplo: o que vamos estudar, exercitar, treinar; para quais atividades vamos dedicar nosso tempo e esforço, as pessoas que procuraremos ou das quais nos distanciaremos *etc.* Qualquer coisa que não esteja alinhada com a sua MISSÃO pode ser considerada uma grande **perda de tempo**. Fará com que você se sinta como se faltasse “algo” na sua vida, ou então o fará pular



de galho em galho, até encontrar o que realmente está alinhado com o que você veio realizar neste mundo.

**A grande maioria das pessoas não sabe com clareza qual é a sua MISSÃO, e tampouco aprendeu a se questionar sobre ela, por isso toma decisões aleatórias todos os dias, afastando-se ainda mais da própria felicidade e vivendo por viver.** Vive sem direção, enveredando por rumos sem significado, ou rodando em torno de um único ponto, como um cão correndo atrás do próprio rabo, desperdiçando energia e acumulando apenas frustrações.

**Viver e realizar com clareza uma MISSÃO nos dá força e coragem para correr riscos;** para encarar o dinheiro apenas como uma consequência, não como o objetivo final. Quem vive para realizar uma MISSÃO pessoal será feliz mesmo em meio a crises e a uma multidão de descontentes. E, por incrível que pareça, muitas vezes acabará recebendo em troca não apenas o tão esperado reconhecimento, mas também um bom retorno financeiro, pois aqueles que se dedicam de coração a uma causa trazem os melhores resultados para a sociedade e para si mesmos. E, como consequência natural, a sociedade lhes dará, como resposta, muitas oportunidades e vivências extraordinárias.

**Alinhe a sua vida começando por definir a sua MISSÃO pessoal com clareza;** e depois seja coerente no seu dia a dia com esse propósito maior, pois ele é a razão para você estar presente, aqui e agora, neste mundo.

**Depois, alinhe todas as suas atividades cotidianas e objetivos com a sua MISSÃO.** Desde as pequenas ações até as atividades mais importantes do seu dia a dia devem apoiar e auxiliar o cumprimento do seu propósito de vida.

Você verá como as dificuldades, as sensações de inutilidade e de vazio darão lugar a uma verdadeira satisfação, felicidade e sucesso. Em maio de 1998, ao participar de um treinamento semelhante ao que hoje ministro, percebi que o meu propósito maior, a minha MISSÃO, era **desenvolver pessoas**. Eu devia buscar ainda mais e passar o conhecimento que estava recebendo para o maior número possível de pessoas, para que cada uma delas também descobrisse o seu propósito neste mundo. Desde então, tomei várias decisões importantes e alterei radicalmente muitas coisas no meu cotidiano e na minha vida como um todo.

A primeira decisão importante que tomei foi trancar a minha matrícula no Instituto de Matemática e Estatística da USP – apesar de todos os meus familiares e amigos me aconselharem a terminar o curso – e iniciar o meu processo de transferência para a Faculdade de Comunicação na mesma universidade, pois percebi que isso me ajudaria a transmitir de forma mais competente a minha mensagem – como de fato aconteceu.

Se eu não estivesse certo dos meus propósitos, eu teria desistido na primeira, das muitas vezes, em que ouvi a opinião dos meus colegas: “Esqueça, Rodrigo, não existem vagas para transferências aqui dentro da USP. Termine o seu curso na Matemática, e depois veja o que você realmente quer fazer da vida”. Mas eu ainda estava na metade do segundo ano de Matemática, e nada estava mais longe dos meus planos do que perder mais dois anos e meio num caminho que então sabia não ser o meu. Portanto, fui atrás do meu sonho, da minha MISSÃO. A vaga para a transferência, que antes aparentemente não existia, acabou surgindo no momento certo, e pude por fim me formar em Comunicação, e ainda realizar a minha tão sonhada festa de formatura, criando uma cultura que até então não existia na Escola de Comunicação e Artes da USP. O mundo

“conspirou” para que eu trilhasse o caminho certo, **porque eu estava no meu caminho!**

Outra importante mudança que fiz no meu dia a dia foi iniciar uma atividade física, naquela época, o *Kung Fu*, pois sabia o quanto seria fundamental manter-me saudável e em forma para a maratona de treinamentos e palestras que iria ministrar durante toda a minha vida. Praticar e me tornar faixa preta na arte do *Kung Fu* também me ajudou a encontrar o equilíbrio, o foco e a resiliência imprescindíveis para o meu trabalho. Hoje vou à academia pelo menos três vezes por semana, corro e jogo tênis sempre que posso.

A cada dia que passa, eu me sinto ainda mais convicto quanto à importância de manter o meu corpo saudável para o cumprimento da minha **MISSÃO**. E isso me dá ânimo para levantar da cama quando o despertador toca, preparar um gostoso café da manhã para a minha família, e sair para me exercitar antes de começar o meu dia de trabalho.

Perceba como podemos ajustar as muitas atividades da nossa vida, desde exercícios físicos, meditação, até a leitura de livros e sites específicos, quando entendemos como tudo isso contribui para o cumprimento da nossa **MISSÃO**. Estamos dando um significado ao que antes parecia desnecessário ou simplesmente sem sentido.

Agora voltemos às perguntas que coloquei no início deste capítulo, e você vai respondê-las, para começar também a identificar a sua **MISSÃO**.

Para ter a certeza de que as respostas serão verdadeiras e vêm do fundo da sua alma, separe uns 15 minutos, de preferência à noite – quando o nosso inconsciente está mais ativo – e vá para o seu quarto, ou um lugar tranquilo.

Tenha à mão uma caneta ou lápis, feche os olhos e peça para o seu inconsciente lhe enviar as respostas certas e claras, pois elas já estão gravadas em algum lugar da sua Essência.

Você pode fazer as perguntas apenas em pensamento ou em voz alta. Repita pelo menos dez vezes cada uma delas, e prepare-se para receber as respostas. **Elas virão à sua mente de modo natural, pois sempre estiveram dentro de você.** Mesmo que aparentemente as respostas não façam muito sentido agora, apenas acredite e escreva.

**O que eu vim fazer nesta Vida?**

**Quais são os meus talentos e dons?**

**Como eu posso ajudar as pessoas colocando os meus talentos em prática?**

**Por que eu mereço viver?**

*Sua grande MISSÃO sempre esteve dentro de você, ela precisa apenas ser redescoberta.*

## 5. Trabalho e MISSÃO devem ser sinônimos?

Você sabia que alguns conceitos que regem a nossa relação com o trabalho são do século XIX, pois são heranças da Revolução Industrial e tinham a ver unicamente com as condições geográficas, sociais e políticas da velha Inglaterra de 1850, onde se iniciou esse movimento? Ou seja, esses conceitos que até hoje usamos, sem ao menos questionar, estão mais do que ultrapassados... há mais de um século!

A transição da Inglaterra rural para um país industrial teve momentos dramáticos. Nesse período, iniciou-se a adoção, pelo governo inglês, de políticas severas de desestímulo ao trabalho nos campos, para que os empresários pudessem obter mão de obra para as suas fábricas. As pessoas que viviam do trabalho rural foram forçadas a se mudar para as cidades, onde o único meio de sobrevivência era trabalhar em linhas de produção das primeiras fábricas, ainda movidas a técnicas incipientes, que ofereciam aos trabalhadores péssimas condições de trabalho, numa época em que os direitos trabalhistas ainda estavam começando a ser instituídos.

Segundo Domenico De Masi, sociólogo italiano conhecido mundialmente pelo seu conceito de “ócio criativo”, a consequência desse histórico trabalhista foi o surgimento da definição do **trabalho apenas como um meio de sobrevivência, e não uma expressão da vocação e do talento pessoal.**

**Foi nessa época também que surgiu a ideia do trabalho ligado ao sofrimento, à provação.** Por sinal, a palavra “trabalho” vem do latim *tripalium*, termo que designava um antigo instrumento romano de tortura. E até hoje as pessoas falam da segunda-feira como uma grande tortura, ou da jornada de trabalho como mais um dia de luta, por estarem repetindo uma comunicação que resgata, em nosso inconsciente coletivo, o mesmo sentimento de mais de um século atrás.

**Outra ideia recorrente que se originou do trabalho nas fábricas é a obsessão pela padronização.** Numa linha de montagem, era necessário que todos os operários executassem suas tarefas de maneira padronizada. Os que melhor se adaptavam a atividades motoras repetitivas e monótonas eram considerados os mais eficientes. A individualidade nas vocações e talentos não era desejável, e muito menos recompensada. Note que, ainda hoje, esse tipo de raciocínio prevalece em muitas empresas, que preferem o profissional que apenas executa. O trabalhador que pensa e inova é visto como uma ameaça, criador de problemas e não de soluções.

E, por fim, veio também da Revolução Industrial a noção de que **trabalho e vida são partes separadas e incompatíveis da nossa existência.** Ao bater o cartão, o trabalhador despedia-se da diversão e da individualidade, e se dedicava apenas ao foco, ao silêncio e à produtividade. Só ao final do expediente, fora do trabalho, ele voltava a sorrir e a permitir que a sua criatividade e seus dons individuais se manifestassem.

Você já deve ter percebido o quanto essas ideias são antigas e ultrapassadas, pois surgiram em decorrência de situações que tiveram lugar há mais de um século e meio, mas continuam ecoando até hoje dentro das grandes e médias empresas. Portanto, continuamos a mantê-las em nossas

mentes, permitindo que guiem indefinidamente as nossas atitudes e a nossa forma de enxergar o trabalho.

Hoje muitas coisas mudaram e, entre elas, o modelo de trabalho. Na era da Revolução Industrial, e até poucas décadas atrás, só havia um caminho a ser seguido para o sucesso profissional: estudar numa boa faculdade, passar por alguns estágios, conquistar uma vaga numa grande empresa ou estatal e depois aguardar a tão sonhada aposentadoria.

Agora, há uma enorme variedade de caminhos possíveis. Profissões surgem a cada segundo, avanços tecnológicos possibilitam o nascimento de novos negócios e relações profissionais. É necessário, cada vez mais, colocar a criatividade em ação para reinventar constantemente o seu próprio trabalho ou negócio. Mas, para que isso seja possível, devemos buscar as respostas dentro de nós mesmos, na descoberta dos nossos talentos e vocações, e na compreensão de como eles podem ser usados na prática.

**Estamos num período de transição. Neste momento, é preciso, mais do que nunca, nos reconectarmos com a nossa fonte interna, a sabedoria natural que nos acompanha desde que nascemos, para nos movermos em sintonia com as grandes mudanças que estão acontecendo, cada vez mais rápidas, nesse grande sistema chamado Humanidade. Se não estivermos sintonizados com a nossa própria alma, perderemos o “tempo” das mudanças.**

**Você já se perguntou por que cada pessoa possui Sonhos de Vida diferentes?**

Enquanto uns desejam tornar-se pilotos, médicos ou engenheiros, outros sonham em ser policiais, artistas, dançarinos ou *chefs* de cozinha. Esse sentimento inato, essa tendência que nos atrai para um caminho, e não



para outro, é parte de um **quebra-cabeça universal** – que ainda estamos longe de compreender na sua totalidade – onde cada um de nós é uma peça fundamental e diferente das outras, como as engrenagens de um motor.

**Os sonhos de nos tornarmos determinados profissionais, ou de trabalharmos em alguma atividade, estão atrelados a esse papel que viemos representar neste mundo.**

Mas fomos ensinados a deixar os nossos sonhos de lado, engavetados por motivos que vão desde o exemplo deixado pelos nossos pais ou avós até o medo e a insegurança que surgem na adolescência, e que vão piorando conforme nos tornamos adultos. Isso acontece por nunca termos dado a devida atenção ao nosso **estado emocional**.

Os nossos sonhos, de uma forma ou de outra, sempre nos indicam o caminho profissional para nos sentirmos plenamente felizes e realizados. Se conseguirmos usar a força dos nossos medos para ultrapassar as barreiras que surgem naturalmente conforme nos tornamos adultos, e cumprir o papel que nos é reservado neste mundo, chegará o momento em que **cada ser humano estará no lugar certo, fazendo a coisa certa, para as pessoas certas**. Com isso, a sociedade, como um todo, se tornará infinitamente mais feliz, saudável e próspera!

**Quando fazemos profissionalmente o que amamos, o sucesso e a realização aparecem como consequência natural.**

A busca incessante pelo sucesso, na maioria das vezes mal direcionada, está transformando as horas mais importantes da nossa vida – que deveriam ser vividas para expressar nossos talentos e dons, e sermos felizes – em momentos de frustração, competição e insatisfação.

É fundamental que utilizemos as melhores horas do dia para usar nossos maiores talentos e cumprir a nossa **MISSÃO, em vez de relegá-la**

**aos períodos depois do expediente ou apenas aos finais de semana.**

Essa maneira distorcida e ultrapassada de enxergar o trabalho repercute nas próprias empresas, que sofrem com a alta rotatividade, a falta de comprometimento, ausência por doenças psicossomáticas e a baixa produtividade por parte da maioria do seu time. Para sanar esses problemas, oferecem planos mirabolantes de carreira e salário, benefícios de todos os tipos, formações no exterior, mas não obtêm sucesso duradouro e muito menos resultados satisfatórios.

Isso acontece porque o mundo corporativo S.A., ou “Sem Alma”, ainda não se deu conta do seu papel nesse grande sistema chamado **vida**. Uma empresa deve ser uma **escola do ser**, onde se vai muito além de executar tarefas, produzir produtos ou serviços e ganhar dinheiro para sobreviver no mercado; **um lugar onde as pessoas têm a oportunidade de exercitar e desenvolver seus dons e talentos e, com isso, se tornam seres humanos melhores, mais felizes, realizados e saudáveis!**

**A razão principal que mantém alguém no exercício de qualquer atividade profissional é a realização de um propósito maior.** Se isso não ocorrer, ele passará por várias atividades e empresas durante a sua vida profissional, e acabará se aposentando como alguém insatisfeito, depressivo e, pior, dependente de um sistema previdenciário falido. Estará se tornando mais uma vítima de um sistema ultrapassado, e todos nós pagaremos juntos esse preço tão alto, por ainda não termos transformado o mundo S.A. em uma verdadeira escola da alma.

No dia que alcançarmos essa consciência mais evoluída, veremos as corporações surgindo e se mantendo prósperas por muitas décadas ou séculos, contribuindo para a satisfação das necessidades da sociedade – e de cada integrante que a compõe – de uma maneira única e especial.

Será o dia em que seremos todos felizes por termos a grande oportunidade de servir ao outro com nossos talentos e, como consequência natural, a nós mesmos. Cada ser humano será uma peça fundamental e única nesse mundo totalmente conectado, e a energia fluirá de forma harmoniosa em todos os cantos do planeta.

### **Agora pare para pensar em você, no seu trabalho.**

Você trabalha apenas para ganhar o seu dinheiro e sobreviver? Ou para agradar alguém importante na sua vida, como seus pais, sua esposa ou marido? Ou, ainda, porque seu trabalho lhe confere um status social e lhe proporciona um bom salário? Ou porque você tem medo de sair e dar errado?

### **Você faz o que realmente ama e lhe dá prazer?**

Se a resposta for “não” para a última pergunta e “sim” para qualquer uma das anteriores, não espere mais. Cobre de si mesmo esse tempo perdido. Não tenha vergonha ou receio. Se você está lendo este livro, é sinal de que ainda há tempo de mudar sua história de vida e transformar seu trabalho numa grande aventura para a Alma.

Mas não tome atitudes precipitadas. Muitas vezes não conseguimos enxergar no primeiro instante a ligação do nosso trabalho com a nossa MISSÃO, porém, se olharmos com atenção para todos os seus aspectos, poderemos encontrar **onde** e **como** podemos usar nossos talentos e cumprir o nosso propósito maior onde já estamos. Mas seja sincero com você.

Caso descubra que realmente vinha sendo apenas uma “engrenagem” no lugar errado do sistema, inicie já o seu processo de autoconhecimento. Não perca mais tempo, pois ele é o bem mais valioso para a sua MISSÃO.

Agora responda as perguntas abaixo. Já refletimos sobre algumas delas nos capítulos anteriores, mas vale a pena nos aprofundarmos ainda mais. Então, pare, leia as perguntas, feche os olhos para voltar-se para dentro de si mesmo e reflita. Depois **escreva** as respostas num papel à parte: **Quais são os meus maiores Talentos e Dons? Estou usando-os no meu trabalho?**

**De que maneira eu posso usá-los no meu trabalho atual?**

**Quais são as empresas que melhor me proporcionarão a oportunidade de exercer meus talentos? Ou qual será o meu objetivo nessa nova empresa ou na minha nova carreira?**

*“Todo homem tem sua própria vocação. O talento é a vocação. Há uma direção em que todo o espaço está aberto para ele. Ele tem faculdades que silenciosamente o atraem naquela direção em um esforço sem fim. Ele é como um navio em um rio; obstáculos vêm em sua direção de todos os lados, exceto um; daquele lado todos os obstáculos são retirados e ele desliza serenamente sobre um canal que se aprofunda, até um mar sem limites.” (Ralph Waldo Emerson, escritor, filósofo e poeta americano)*

## 6. Quais são as qualidades e as falhas que você herdou dos seus pais? Você sabia que não é por acaso que elas fazem parte de você?

*Qual é o lado que o seu navio deve seguir para encontrar o grande Oceano da Vida?*

Todos os seres humanos possuem características positivas e negativas, e nossos pais não são diferentes. Eles são os nossos exemplos, e estamos profundamente ligados a tudo o que aprendemos com eles.

Isso acontece porque em algum momento, e em alguma outra “esfera”, decidimos que aquele homem e aquela mulher específicos seriam os nossos pais, porque eles possuíam características que iriam nos ensinar e nos ajudar a cumprir o nosso propósito neste Mundo. **Nós escolhemos os nossos pais, justamente porque as habilidades e as dificuldades legadas por eles, combinadas com nossos talentos, nos conduziram e facilitariam a nossa MISSÃO.**

Veja o meu caso, por exemplo: minha mãe foi assistente de enfermagem no principal hospital psiquiátrico do Brasil, e apenas os casos mais graves, considerados “intratáveis” por todas as outras instituições, eram enviados para lá. Ou seja, ali estavam reunidos os maiores desafios e

oportunidades de aprendizado na área de distúrbios mentais. Durante praticamente os primeiros vinte anos da minha vida, acompanhei a atuação da minha mãe e testemunhei manifestações de um grande número de doenças mentais e os seus tratamentos – quando existiam – por meio dos processos psiquiátricos tradicionais. Pude aprender muito na prática, enquanto esperava num canto da ala psiquiátrica, observando minha mãe atendendo e cuidando dos pacientes, e ainda, quando ela chegava em casa, discutíamos os casos que estavam em tratamento, os sintomas, e até os diagnósticos. Chegamos até, em determinada época, a fazer uma espécie de “chamada oral”: minha mãe me relatava tudo o que se passava com um paciente, com quais medicamentos estava sendo tratado, e eu tentava adivinhar o diagnóstico e o tratamento que os médicos haviam receitado – e, de tanto discutir e viver aquilo, eu acertava 95% das respostas! Claro que tudo isso nunca saiu da cozinha de casa – até agora!

Nos finais de semana, enquanto aguardava até que o horário de saída da minha mãe chegasse, eu tinha muito medo de me aproximar daquelas pessoas, mentalmente tão doentes. Mas, ao mesmo tempo, admirava em minha mãe a sua grande coragem, e a habilidade natural para lidar com elas. Eu temia toda a dor que aquelas pessoas, seres humanos como eu, viviam dia e noite, mas, ao mesmo tempo, aquilo me despertava uma vontade enorme de ajudá-las. Eu sentia também um grande inconformismo, pois muitos ali eram tachados de “incuráveis”, portanto, estavam fadados a passar o resto de suas vidas contidos em quartos de uma ala psiquiátrica, tratados apenas com medicações e/ou eletrochoques.

Toda essa experiência com minha mãe me levou a buscar novas maneiras de tratar ou ajudar quem passava por esse tipo de sofrimento, que, apesar de não ser físico, é igualmente – ou mais – doloroso. Meu trabalho

hoje não é direcionado aos doentes mentais, mas às pessoas que passam por dificuldades emocionais, ou que perceberam que sua estrutura emocional está impedindo de ter uma melhor performance em áreas importantes da vida. Pessoas que, muitas vezes, estão à beira, sim, de uma doença mental mais séria, se não pararem para se desenvolver emocionalmente.

Por outro lado, eu tive um pai metalúrgico, que lidava o dia inteiro apenas com peças e maquinários. Mas ele era brincalhão, sorridente, extrovertido, amigo de todos, e estava sempre à vontade, tanto conversando com um simples faxineiro quanto com o próprio presidente da empresa. Meu pai era comunicativo, prestativo e resiliente – possuía uma grande capacidade de recuperação. Sofreu grandes golpes na sua trajetória, mas sempre voltava a se erguer e a sorrir para a vida.

Naquela época eu não tinha ideia de como esse perfil do meu pai poderia contribuir para a minha formação, mas hoje percebo que todas essas qualidades foram essenciais, também, para que eu pudesse executar com excelência o meu trabalho, a minha MISSÃO, com tantas pessoas de origens e culturas tão diferentes.

Portanto, ao integrar habilidades e características aparentemente opostas dos meus pais, pude perceber o quanto elas foram, na verdade, complementares. Desenvolvi uma grande sensibilidade para a dor e os distúrbios emocionais com minha mãe, e, do meu pai, aprendi as habilidades de me comunicar com todos, relacionamento e resiliência. E o mais importante: além de reunir essas habilidades, eu pude aperfeiçoá-las e ir ainda mais longe que os meus pais, ao **contribuir** para a vida de um número muito maior de pessoas. Assim é a minha MISSÃO. Assim pode ser a sua MISSÃO!



**A nossa MISSÃO está ligada diretamente à nossa capacidade de evoluirmos com as habilidades deixadas pelos nossos pais, que nos antecederam neste mundo. E vamos também repassá-las para os nossos filhos, que darão prosseguimento a essa grande jornada de evolução humana.**

Gosto de enxergar a nossa evolução como uma corrida de revezamento, onde o nosso papel é pegar o bastão das mãos da nossa mãe e do nosso pai e avançar o mais que pudermos, ou até onde escolhermos. Ao fazê-lo, estamos também entregando esse bastão para os nossos filhos, para que possam aperfeiçoá-lo, evoluir e levar o melhor de nós para os seus descendentes e para toda a Humanidade.

Se você não tem filhos naturais, certamente existem muitos que se espelham em você – aqueles que vivem ao seu lado, que observam e seguem suas atitudes e decisões – amigos, familiares e pessoas que, de alguma maneira, nos escolheram (assim como, de alguma forma, escolhemos os nossos pais) como seus exemplos e modelos. Eles também levarão adiante o seu bastão!

**Desde antes do nascimento, até a vida adulta, recebemos tanto uma carga positiva quanto negativa dos nossos pais. O legado que recebemos, muitas vezes, está mais ligado ao ato de superarmos os aspectos negativos do que de evoluir as qualidades recebidas.**

O nosso papel como filhos é aprender, crescer e transcender as dificuldades herdadas, pois são elas que mais nos ensinarão. Os nossos pais não conseguiram solucioná-las – por isso as deixaram para nós. A nossa MISSÃO é completar o que ainda está faltando.

**Devemos corrigir e superar os defeitos e as dificuldades naturais que nos foram legados – e evoluir.**

**Quantas vezes você já se deparou com dificuldades que parecem intransponíveis? O que você se acha incapaz de superar? O que o assombra sempre, de forma recorrente?**

De um lado, existem as qualidades que recebemos. Nós as potencializamos, e elas nos impulsionam ainda mais, transmitindo a força necessária para seguirmos em frente. Do outro, há a carência, a falta de habilidade, o medo, que nos tolhe, que impede o nosso avanço.

**Podemos aprender com essas falhas, superá-las e transformá-las em qualidades. As qualidades geradas pela superação dessas dificuldades nos fortalecerão muito mais, e nos impulsionarão para a frente com uma força infinitamente maior!**

Por outro lado, como pais, não queremos legar aos nossos filhos os nossos defeitos. Essa possibilidade nos angustia, pois desejamos o melhor para quem amamos. Mas, infelizmente, por melhor que façamos, algumas falhas ou defeitos serão deixados para trás, pois, como seres humanos, ainda estamos longe de atingir a perfeição.

**Então o que podemos fazer para deixar o melhor para os nossos filhos?**

Temos a possibilidade de deixar um defeito diferente, “evoluído”, mas apenas se escolhermos evoluir o que nos foi deixado. Caso contrário, passaremos para a frente os mesmos problemas e dificuldades de geração a geração, transformando-os naquilo que as pessoas chamam de “maldições

de família”, atribuindo-lhes uma origem inexplicável, misteriosa – o que está longe de ser verdade.

Para entender como isso acontece, pense no processo de digestão: quando o nosso corpo processa a comida, ele recolhe os nutrientes necessários para a nossa sobrevivência e expelle o que não tem valor. E qualquer alimento, por melhor que seja seu sabor, seu teor nutritivo e sua aparência, deixa algum resíduo. **Todos os nossos defeitos, ou cargas negativas são, na verdade, resíduos que não queremos que permaneçam dentro de nós e, muito menos, nos nossos filhos, netos e bisnetos.**

O que temos a fazer é buscar o nosso autoconhecimento, trazendo à luz da consciência os aspectos negativos gravados no inconsciente individual e familiar, e também potencializar todos os nossos talentos e qualidades para legar aos nossos descendentes um resíduo diferente, que não seja o mesmo que herdamos.

O que vejo com frequência, durante os Treinamentos Lotus Inteligência Emocional que ministro há mais de 17 anos, são manifestações de resíduos muito antigos, que foram transmitidos de pai para filho sucessivamente, tornando-se cada vez mais densos e arraigados e, portanto, muito mais difíceis de serem eliminados. Infelizmente, ainda não temos no Brasil uma cultura que incentive o autodesenvolvimento desde a infância. Esse aspecto, nos Estados Unidos e na Europa, é considerado a principal área a ser cuidada, pois quando estamos saudáveis emocionalmente, produzimos uma sociedade que possibilita mais saúde e aprendizado, menos violência e dependência. Mas o que acontece por aqui é o contrário: incentiva-se muito mais o remediar do que o prevenir. Ou seja, a maioria das pessoas só procura ajuda quando está entupida de resíduos até o nariz.

Esta é a nossa responsabilidade como Geração: fazer diferente e buscar o autoconhecimento e o desenvolvimento das nossas emoções, antes que esses resíduos herdados se transformem em depressão, pânico, doenças do coração, obesidade ou até em suicídio – as principais causas de morte, hoje.

A todo momento, nos deparamos com histórias dramáticas de famílias que sofrem com suicídios sucessivos de seus membros; ou casos de alcoolismo ou drogas que continuam a se manifestar em filhos, netos e bisnetos. O ditado “tal pai, tal filho” registra bem essa continuidade. Há pessoas, hoje, que ainda estão lutando para superar problemas que o seu tataravô, por exemplo, poderia ter superado, mas não o fez. É preciso interromper essa linha sucessória negativa; devemos fazer a nossa parte para eliminarmos, aqui e agora, os resíduos que acompanham nossa linhagem há gerações.

É importante ressaltar: você deve ter consciência de que, quando enfrentamos, processamos e eliminamos resíduos antigos, um novo resíduo é sempre gerado. Mas se trata de uma parte mínima, que restou do seu processo de superação, e será muito mais fácil de ser eliminado.

Por exemplo, um artista que consegue superar a sua timidez natural, e realizar grandes espetáculos, pode perder um pouco da sua capacidade de ouvir as críticas negativas, às quais era tão sensível antes. Mas isso é pouco, comparado ao avanço que ele obteve para cumprir a sua MISSÃO. Esse artista está entregando ao seu filho um resíduo novo, para que ele possa avançar para uma nova direção, sem ter que passar pelo mesmo caminho que seu pai já percorreu para superar a timidez. Essa mudança de rumo enriquecerá, e muito, a trajetória dos seus descendentes. Conduzirá todos para um caminho muito mais saudável e evoluído.

**Gerar esses resíduos secundários faz parte natural do processo da vida, e sempre será uma escolha sua: entregar o mesmo que recebeu, ainda mais denso, ou “digerir emocionalmente” e entregar algo novo e melhor!**

**Várias gerações viveram, sofreram, evoluíram (ou não) até chegar a você. E vai prosseguir nos seus descendentes. Onde ficamos, nesse ciclo eterno?**

Imagine todas as ligações de uma grande rede, muito antiga, que se estende tanto para o passado, quanto para o futuro. Você está no meio dela, um ponto de intersecção entre os fios. Está ligado a seus pais, que por sua vez estão ligados aos seus avós, que estão ligados a seus bisavós, a seus tataravós, numa teia que se estende em direção ao passado até se perder de vista.

E você está ligado também ao futuro, aos seus filhos, que estão ligados aos respectivos maridos ou esposas, aos seus netos, bisnetos e a todos os seus descendentes que ainda estão para nascer. Tudo o que você é, hoje, veio de muito longe. E irá para muito mais longe ainda! O que você quer que ecoe para o seu futuro e o de sua família?

Desde os primórdios da Humanidade até hoje, já passaram cerca de 106 bilhões de pessoas pelo planeta Terra. Portanto, podemos imaginar, também, que ainda passarão muitos outros bilhões ou trilhões de pessoas após a nossa geração, e que você e eu fazemos parte dessa rede incrível de evolução humana. Todos nós, do passado, presente e futuro, estamos fazendo, com as nossas existências, o mundo evoluir como um todo. Qual está sendo a sua parte nessa **Grande Rede de Vida?**

**Quando deixamos de avançar, de nos aperfeiçoar, enfraquecemos um ponto dessa rede e abrimos um buraco na trama tecida por bilhões de seres humanos. Perceba como é grande a responsabilidade de cada um de nós!**

Os nossos pais, ao nos conceberem e nos trazerem para a vida, nos transmitiram não apenas o código genético, mas também todos os talentos, as habilidades e as limitações que herdaram dos seus antepassados. E nós pegamos em nossas mãos esse legado e temos de levá-lo adiante. Evoluir.

Nesse processo de evolução estaremos também ajudando os nossos semelhantes. O mundo, como um todo, evolui quando cada um de nós evolui. E o Universo responde, ajudando naturalmente a quem avança, assim como a seus filhos e descendentes.

Pare agora para observar quais são as qualidades e os defeitos da sua mãe e do seu pai, que você traz dentro de si.

**Pegue caneta e papel e escolha um lugar discreto para observar a sua mãe, primeiro.** Se ela não estiver mais neste mundo, lembre-se dela, do seu rosto, das cenas mais marcantes na presença dela. Imagine-a como se a estivesse vendo, bem aí na sua frente, agora.

**Procure enxergar as qualidades e também os defeitos de sua mãe. O que existe dela em você?** Identifique o que era dela que ainda hoje ecoa em você, em sua personalidade, no seu comportamento. E escreva **3 qualidades** e **3 defeitos** de sua mãe. Lembre-se de que esse número é só uma sugestão, o importante é deixar fluir as suas lembranças mais sinceras. As características de sua mãe surgirão naturalmente na sua cabeça agora: **Faça a mesma coisa com o seu pai.** Olhe para o seu pai e veja **3 qualidades** e **3 defeitos** que ele tem; tudo o que ele construiu, o que deixou de fazer, as características que chegaram até você. **O que é dele que você**

**tem utilizado para melhorar a sua vida e a da sociedade? O que você pode começar a usar, mas ainda não está usando?**

Se não conseguir pensar em três, anote o que puder. Se pensar em mais de três, anote também. É muito importante que você escreva tudo isso no papel, pois conseguirá enxergar de forma muito mais ampla.

Agora pense:

**De que maneira eu posso evoluir, melhorar essas qualidades e talentos que chegaram até mim? Como posso superar os defeitos e dificuldades que me foram legados, e ainda aprender muito mais com eles?**

**Agora você tem a certeza de que não está sozinho neste caminho. Portanto, não dirija o seu foco apenas para ambições pessoais. Você é o resultado da interligação de muitas e muitas vidas que já passaram pela Terra, e que ainda continuarão com os seus filhos e descendentes por muito tempo.**

**Você tem em suas mãos agora a responsabilidade de passar adiante o seu bastão – EVOLUÍDO!**

*“Dentro de nós estão as respostas para todas as perguntas que podemos fazer. Você não tem ideia do quanto é sábio!” (Louise Hay, pioneira autora motivacional)*



## 7. Como você funciona?

*Crer para ver é a inexorável lei dos criadores.*

**P**are um pouco. Que momentos da sua vida, do seu dia, você tira para ficar apenas consigo? Para ouvir o seu silêncio, a criança que ainda existe em você? Vamos parar **agora** e descobrir as suas engrenagens internas, olhar para o seu interior, e descobrir como você funciona. Vamos observar em detalhes quem foi o menino ou menina que cresceu e se tornou o adulto que você é hoje.

**Feche os olhos agora e lembre... O que a minha criança gostava de fazer? O que me dava prazer? O que fazia que me deixava tão entretido, que o tempo passava e eu nem percebia?**

Lembre-se: se não fechar os seus olhos **agora**, nunca terá esse tempo apenas com você. Continuará repetindo e repetindo os mesmos resultados insatisfatórios pela sua vida afora. Então, permita-se ir fundo na sua experiência interna! Nela está a entrada para a vida extraordinária que talvez você venha buscando há anos.

O que você fazia, quando era apenas uma criança, de forma única, prazerosa e especial, é o que provavelmente realizará como adulto com igual intensidade e performance. Essas experiências estão relacionadas intimamente à sua **MISSÃO**.

Quando eu era criança, por exemplo, passava muito tempo jogando bola. Sonhava ser um grande jogador de futebol e me apresentar para milhares de pessoas. Não gostava tanto de brincar de pião ou de jogar bolinha de gude. Muito menos me atraía empinar pipa, porque era uma brincadeira solitária, e eu queria estar na companhia de muitos amigos.

Durante toda a minha vida, sempre conversei com todos, em qualquer lugar que estivesse. Desde pequeno, falava com as pessoas, conhecia-as pelo nome, sabia tudo sobre suas vidas, famílias, trabalho e até sobre os seus animais de estimação. Ouvi muitas vezes meus pais comentarem que eu poderia me tornar um grande político.

Mas o que eu mais gostava de fazer, sem dúvida, era jogar. Amava tanto o futebol, que sempre saía procurando pela vizinhança um campinho de terra ou uma quadra para jogar mais uma partida e conhecer novos amigos. Cheguei a fazer parte das categorias de base da Portuguesa e do São Paulo. Acabei percebendo depois que a carreira de futebolista não era o que eu desejava de verdade e procurei outros caminhos.

Só há pouco tempo percebi qual era o real motivo da minha atração pelo futebol: **o que eu desejava não era jogar, mas me apresentar num estádio lotado de pessoas.** O meu sonho era estar no meio de muita gente, de contribuir de alguma maneira para esse grande público; e o caminho para atingir esse objetivo, pela minha ótica infantil, era por meio do futebol. Desde aquela época, eu já visualizava toda a cena em minha mente: eu estava no meio de um estádio lotado, interagindo com uma multidão que emanava uma energia extraordinária, e eu, em troca, enviava uma energia igualmente poderosa para ela! A minha MISSÃO já sinalizava o caminho lá atrás, na minha habilidade de me relacionar, na vontade de entender e de estar junto das pessoas – e de transmitir o meu conhecimento a elas.

**Hoje eu compreendo, também, que parte desse desejo de interagir com um grande público era uma manifestação da minha necessidade de ser aceito.** Ao enfrentar e superar essa minha carência, pude utilizar os seus efeitos para ajudar muitas outras pessoas, completando um ciclo dentro de mim mesmo. Consigo integrar aquilo que minha mãe e meu pai não conseguiram em suas gerações. Enquanto ajudo essas pessoas, falo com elas e transmito a minha mensagem fazendo uso dos meus talentos, estou superando, também, a minha necessidade de aceitação. E, com isso, mais um vazio no meu universo, e no de milhares de pessoas, está sendo preenchido.

**Por incrível que pareça, ao mesmo tempo que procurava esse contato com as pessoas, eu sofria também por causa da minha grande timidez.** Eu falava o tempo todo para mim mesmo: **eu não nasci tímido, eu não quero ser tímido por toda a minha vida, quero resolver esse problema.** E o trabalho, a minha **MISSÃO**, me ajudou a superar essa dificuldade.

Já exerci muitas atividades durante a minha vida. Comecei a trabalhar muito cedo, com 12 anos, como vendedor, e já vendi desde sacos de lixo até jazigos de cemitério. No início, eu abordava as pessoas batendo de porta em porta, e depois por telefone. E percebi que, durante esses contatos, eu estava mais interessado no ser humano por trás de cada porta, de cada telefonema, do que em realmente efetuar uma venda. Eu estava, de certa forma, contribuindo para a minha **MISSÃO**, sem perceber. E esse interesse pelas pessoas me fazia superar a timidez.

É importante reconhecer os sinais da nossa **MISSÃO também nas nossas falhas.** Você é muito tímido? Ou sente uma grande dificuldade de lidar com o dinheiro ou com a burocracia? Ou se acha incapaz de escrever

um texto, de colocar no papel as suas ideias? Pessoas que superaram as suas maiores dificuldades acabaram se destacando justamente nessas áreas. Portanto, tenha consciência de que o seu Propósito de Vida sempre o ajudará a romper os seus maiores limites.

Durante a vida inteira eu tive muito medo. Eu sofria tanto com isso, que, em dado momento, comecei a pedir a Deus para me tirar esse medo incessante, para me permitir viver pelo menos um dia sem ser torturado por ele. E isso finalmente aconteceu. Um dia eu acordei sem medo, mas também sem raiva, sem alegria, sem nenhuma emoção. Eu fazia tudo de forma automática, sem receios, raiva ou frustração, como um verdadeiro robô e, obviamente, não era isso o que eu queria. Nunca havia vivido um dia tão difícil em toda a minha vida. Então, adormeci pedindo a Deus que me devolvesse os meus sentimentos, e percebi a importância de enfrentar os meus medos de forma definitiva. No dia seguinte, acordei como eu era antes, de posse de todas as minhas emoções, inclusive o medo, mas agora tinha uma nova compreensão sobre ele. Tinha chegado o momento de aprender a conviver com as minhas emoções e usá-las a meu favor.

**Por que eu tive esse medo?** Para que eu o superasse e ajudasse outras pessoas a superá-lo. O medo era a grande dificuldade que eu deveria resolver em mim mesmo, para depois ajudar outras pessoas a enfrentar os seus medos, aprender com eles e usá-los para o cumprimento de sua MISSÃO.

**Existem mecanismos internos que desenvolvemos em nós mesmos, que impedem a nossa superação e o cumprimento da nossa MISSÃO.**

Quando eu não estava bem, queria sempre estar no meio de mais gente, conversar, sentir-me conectado com alguém – que era o que eu fazia de melhor, portanto, me deixava mais confortável. Mas, ao mesmo tempo,

era uma fuga, para não encarar de frente as minhas dificuldades, os meus medos.

**Eu queria estar com outros para não estar comigo mesmo. Mas, quando encarei os meus medos de frente e olhei para dentro de mim, descobri que, em cada uma das pessoas que conhecia, havia um olhar que refletia a minha essência. Era uma forma de estar ainda mais próximo de mim mesmo.**

Não deixe que esses mecanismos inconscientes bloqueiem o seu caminho. Não procure o conforto, pelo contrário, saia da sua “caixa”. Procure interesses, atividades que o atraem. Foque nos resultados que obterá, ao se deparar com dificuldades que o impedem de exercer o que mais quer. Enfrente seus medos, apenas comece a fazer o que mais teme. Então você descobrirá que, além de superá-los, você terá um combustível maravilhoso à sua disposição: a **adrenalina**.

**Todo problema emocional – e também a maioria dos outros problemas da vida de qualquer ser humano – é baseado na dicotomia amor/medo.** As emoções humanas podem ser divididas em dois grandes polos: de um lado está o **amor**, que concentra os aspectos humanos positivos, e, do outro, está o **medo**, que não é, mas acaba se tornando um aspecto negativo ao se transformar em raiva, ódio, tristeza, angústia, e até levar à depressão ou ao suicídio, porque as pessoas não sabem como lidar com ele.

**Existem basicamente quatro problemas emocionais: a falta de amor, o excesso de medo, e também o seu inverso, igualmente importante: o excesso de amor e a ausência do medo.**

O **medo** em excesso, quando reprimido, gera doenças, estresse, ansiedade, perda de oportunidades, pressão alta, tensões musculares, depressão, pânico e afastamento das pessoas. Na sua ausência, o **medo** nos proporciona perdas, situações de perigo, e até risco de morte.

Já o **amor** em excesso também gera grandes problemas, como dependência emocional, baixa autoestima, angústia, sensação de sufocamento, falta de limites, supervalorização do outro e desvalorização de si mesmo. Na sua ausência, o **amor** desperta a raiva, o ódio, provoca brigas, disputa de poder, doenças psicossomáticas para “chamar a atenção” e até o suicídio.

**Como garimpar as pistas deixadas na sua história de vida, que o ajudarão a identificar a sua MISSÃO?**

Lembre-se agora das brincadeiras que você mais gostava, daquilo que fazia com a maior naturalidade, e também, das coisas que você sentia mais dificuldade para realizar. Tudo isso são pistas, indicativos, sinais deixados pela sua alma, para você descobrir, quando adulto, aquilo que veio realmente fazer neste mundo.

No conto João e Maria, as crianças deixavam migalhas de pão pelo caminho, para que depois pudessem voltar para casa. As pistas deixadas na sua infância são como essas migalhas. Não deixe que desapareçam, resgate-as **agora** e descubra o caminho de volta para a sua casa. Volte um pouco nas suas memórias e enxergue os sinais deixados pela “sua criança”. Eles vão levá-lo para o rumo certo, o caminho principal que viemos trilhar.

**Só existe uma maneira de você fazer isso: *parar para perceber a si mesmo, olhar para essa criança que foi você, e que ainda é.***

Cuidado! Não procure entender as pistas deixadas no seu passado de forma literal. Por exemplo, quando tentei traduzir ao pé da letra os meus sinais, concluí que deveria me tornar um grande jogador de futebol, porque em meus sonhos me via entrando num estádio repleto de pessoas, que estavam ali para me assistir, e eu, para fazê-las felizes. Mas essa, definitivamente, não era a minha MISSÃO. Por muito tempo me senti frustrado por não ter conseguido alavancar a carreira de jogador, e só depois de muitos anos a “ficha caiu” e descobri o que a “minha criança” estava tentando me dizer com esse sonho diário: eu tinha de me apresentar em um estádio, sim, mas não com o futebol – que não mudaria em nada a vida das pessoas, só proporcionaria alguns momentos felizes, ajudando, no máximo, a extravasar as emoções reprimidas no dia a dia. Eu tinha de me apresentar a essa multidão com todo o meu conhecimento teórico e, principalmente, com a experiência prática de Inteligência Emocional que venho desenvolvendo nos últimos 17 anos nos Treinamentos e em cada *Coaching Individual* com grandes empreendedores.

Outros exemplos podem ser citados: se você costumava brincar de polícia e ladrão quando criança, e sonhava em ser um grande policial, pode ser que a sua vontade real não seja a de exercer essa função específica e, sim, a de fazer justiça ao se tornar um grande jurista, advogado ou legislador, e não um coronel do exército ou um agente da polícia militar. Ou então, se você costumava reunir os amigos para brincar de professor, talvez estivesse apenas buscando destaque e liderança, e não necessariamente o ato de ensinar. Portanto, você pode ter vindo a este mundo para ser um grande líder, empresário, palestrante, apresentador de TV, ou outras dezenas de diferentes ocupações, não para ser professor.

**Mas, então, como descobrir os verdadeiros significados ocultos, não literais?**

A resposta é focar na **imagem** e no **sentimento** que vêm à sua mente quando você pensa nessas atividades de infância. A imagem que me vinha em primeiro lugar, durante toda a minha infância, quando eu pensava em futebol, era a de estar no meio de um estádio lotado, com todas as pessoas olhando para mim, esperando para ver os talentos que eu tinha para mostrar.

**Qual era o sentimento por trás dessa imagem?** O sentimento nos fornece muitos indícios, mas não estamos acostumados a percebê-los. O sentimento por trás da imagem do estádio de futebol era o meu desejo de transmitir algo para um grande número de pessoas, algo que as deixaria extasiadas, em estado de extrema felicidade. Não era preciso ser um jogador de futebol para isso.

**Portanto, é preciso olhar para a mensagem subliminar por trás da mensagem aparente, visível, para o que está além da brincadeira!**

Chegou a sua vez. Agora vá para um lugar calmo e, de preferência, onde possa ficar sozinho por alguns minutos. Feche os olhos, respire profundamente por algumas vezes, e agora relembre daquela criança que você foi um dia... Volte para os momentos mais felizes da sua infância e **traga para a sua mente, agora, a imagem de uma ou duas brincadeiras**, no máximo, que você mais gostava. Quais eram essas brincadeiras?

Agora procure fechar os olhos novamente e relembre cada detalhe. Onde você costumava brincar, e com quem você estava durante essas brincadeiras? Por que você gostava tanto de estar com essas pessoas? O que você sentia que existia ali de importante? O que mais fazia você feliz? Vá



além apenas dos seus olhos infantis. Volte para esse momento. **Sinta-se como essa criança que você era. Perceba o que ela buscava com aquela brincadeira, o que ela queria sentir.**

Traga agora para o mundo adulto essa brincadeira que fazia no passado, com os seus amiguinhos. **Pense: o que você pode fazer pelos seus “amiguinhos” de hoje, as pessoas deste mundo de adultos, inspirado por essas brincadeiras que você tanto amava?**

**Nós somos uma máquina complexa e misteriosa, e entender o seu funcionamento não é uma tarefa simples. Mas a melhor pessoa para entender como você funciona é você mesmo. Procure os sinais na sua história de vida, e as respostas virão naturalmente.**

*“Todas as grandes personagens começaram por serem crianças, mas poucas se recordam disso.” (Antoine de Saint-Exupéry, escritor francês, autor de O Pequeno Príncipe.)*

## 8. O que você faz de melhor e com excelência?

“Quanto mais importante for um projeto para a evolução da sua alma, mais você vai resistir a ele.” (Steven Pressfield) **M**uitas vezes tendemos a ser muito rigorosos conosco, e acabamos não reconhecendo as nossas qualidades, os nossos dons e talentos como algo muito especial. Isso acontece porque eles nos são tão naturais que acabamos não lhes prestando a devida atenção, achando que essa maneira de realizar algo, ou de nos expressar, é completamente “normal”, e que qualquer um poderia fazer o mesmo se quisesse. Mas descobrimos que isso está longe de ser realidade quando vemos outras pessoas expressarem os seus próprios dons. Aí, somos nós que ficamos admirados, pois o verdadeiro talento, quando exercido de forma plena, parece algo mágico e encantador para **todos!**

Quando subo num palco e falo para uma multidão, sinto que esse ato me é tão natural quanto falar apenas para uma única pessoa. Quem me assiste fica admirado com minha facilidade de comunicação e capacidade de transmitir conhecimentos e experiências. Mas não foi sempre assim. Apesar de ter nascido com esses talentos, tive de praticar, treinar e me aperfeiçoar por muitos anos para chegar a esse grau de excelência. Isso acontece com todos, até com gênios que nasceram com dons inquestionáveis, como Neymar, no futebol, Roberto Carlos, na música, ou

Ayrton Senna, na Fórmula 1, que só ganharam tamanha expressão por meio de muita prática e aprendizado constante.

Devemos nos conscientizar de que nossos maiores talentos podem não ser visíveis para nós. Mas outras pessoas podem enxergá-los com total clareza e, principalmente, se beneficiar bastante com eles. Quanto a nós, devemos apreciar cada instante e nos divertir, enquanto exercemos esses talentos, pois eles são, realmente, algo extraordinário.

### **Como podemos descobrir quais são os nossos Talentos?**

Uma forma de reconhecer o nosso verdadeiro dom sendo exercido é por meio das reações físicas e emocionais que surgem durante esses momentos. Quando estamos exercendo o nosso dom, sentimos algo muito **semelhante a um arrepio**, que se repete algumas vezes em intervalos quase regulares, como se fosse **uma descarga de prazer, ou endorfina**, e as pessoas que estão nos assistindo, ou sendo beneficiadas pelo nosso dom, sentem as mesmas reações físicas e emocionais, a mesma sensação de encantamento.

Você se lembra de quantas vezes sentiu esse arrepio, esse choque de prazer, quando presenciou uma atuação incrível de um esportista, de uma bailarina, de um cantor? Ou quando ouviu o discurso inspirado de um grande líder? Ou assistiu a uma palestra arrebatadora?

Imediatamente pensamos: “nossa, como é lindo presenciar tamanho dom!”. A pessoa que está atuando não parece estar se esforçando muito, tudo nela flui de forma natural, completamente em harmonia. E no momento em que expressa o seu talento, esse esportista, ou esse líder, sente um alívio, um prazer imenso, e transmite esse mesmo prazer para quem o vê.

**O verdadeiro talento está intimamente ligado ao prazer. Você sente e transmite prazer enquanto usa o seu dom. Tudo o que fazemos em nossas vidas tem a finalidade de nos trazer boas sensações e sentimentos, de nos tornar felizes!**

Quando está exercendo o seu dom, é como se você saísse de si mesmo. **Você se envolve de tal forma no que está fazendo, que não é mais você, mas o próprio ato.** Passa a ser aquela fala, aquela canção, aquela pintura, aquela jogada sensacional que está conectando você com todas as pessoas que o assistem, ou se beneficiam do seu ato. O talento único, seu, que gerou tudo, está mergulhando você, e quem o acompanha, naquilo que todos nós sabemos que existe, e que cada um dá o nome que preferir: Inconsciente Coletivo, Matriz da Vida, Energia Cósmica, DEUS. **Não existe mais o OUTRO. Nós nos tornamos uma só existência, somos um único EU, dentro de “Deus”.**

É como se deixássemos de ser uma gota de um rio para mergulharmos num gigantesco oceano – o nosso lar, o lugar de onde viemos e para onde, muito provavelmente, voltaremos. Por isso buscamos de forma incansável essa experiência desde a nossa juventude. Alguns até se utilizam de drogas para alcançar uma sensação semelhante, sem saber que a “chave” para entrar nesse paraíso na Terra sempre esteve **dentro de nós**, nos nossos **dons!**

**Por que a maioria das pessoas ainda não viveu essa experiência tão extraordinária?**

Porque nunca exerceu o seu verdadeiro **dom** com plenitude. E por que isso ocorre? Porque existe uma série de travas emocionais que nos impedem de sair de uma “casca” que levamos a vida inteira para criar, e que deveria

servir para nos proteger, mas que acaba nos distanciando de quem realmente somos, e daqueles que amamos. Ficamos encaramujados, encerrados em nossa individualidade, pensando apenas em nós mesmos, ou seja, vivemos a solidão – exatamente o oposto do que desejamos na realidade.

**Você nunca atingirá a desenvoltura, o poder de expressar o seu talento e usá-lo totalmente, se estiver inseguro ou preso ao medo da rejeição, se o seu foco estiver concentrado apenas em si mesmo, nas suas preocupações, receios e medos.**

Enquanto você não compreender a raiz dos seus medos, ou não descobrir como canalizar a energia deles a seu favor, será sempre “mediano” em qualquer coisa que realizar. Será uma pessoa “mais ou menos”, que não chegou aonde queria, não fez tudo o que poderia ou queria ter feito na sua vida. Alguém que não usou o seu talento em toda a plenitude, passou pela vida de forma medíocre e apenas *sobreviveu*.

Existem, também, pessoas que se deixam levar pela ideia errônea de que os seus talentos devem servir de combustível para o egocentrismo, ou para a sua vontade de se mostrar superior aos outros, forçando situações ou idolatrias sem sustentação. Esses não são talentos verdadeiros, porque **o dom natural, quando aparece, não é forçado, não precisa ser destacado para ninguém: ele não existe para *um* indivíduo, mas para *todos*.**

Meu bisavô, Alfredo Olímpio Borges, que todos chamavam carinhosamente de Olimpão, já dizia com toda a sabedoria dos antigos: “pelo barulho da carroça, a gente sabe o que vem dentro!”. A verdade contida nessa frase tão simples é clara: se a carroça faz muito barulho, pulando com as irregularidades da estrada, é sinal de que vem leve, vazia, sem conteúdo. O mesmo acontece com as pessoas: quem faz muito alarde

das suas qualidades, não tem muito a oferecer, quer apenas tirar algo do outro para “encher a sua carroça”.

**Quando os nossos talentos se manifestam, nós nos conectamos com o Todo.** Ao exercê-los, estamos fechando aquele buraco na imensa Rede da Humanidade. E, quando tampamos esse buraco, estamos também introduzindo uma “chave numa fechadura”.

Quando eu falo em público, por exemplo, estou abrindo com a “minha chave” a “fechadura” dentro de cada pessoa da plateia. Estou abrindo a porta e libertando essa pessoa de uma barreira ou bloqueio emocional. Quando ela me ouve, compreende e aceita a minha mensagem, abre com a sua própria chave a minha “fechadura”. Um ato complementa o outro, e tudo se integra com total perfeição. Deixamos de ser, cada um de nós, um indivíduo isolado, nos tornando apenas UM, nos encaixando em uma sintonia perfeita. A minha MISSÃO está beneficiando o outro, mas ao mesmo tempo esse benefício retorna para mim, porque faço parte desse todo. Todos somos, definitivamente, **um!**

A nossa MISSÃO está intimamente ligada a esse sentimento de sermos realmente apenas um, não como uma ideia subjetiva, uma metáfora, mas na prática cotidiana de nossas vidas. Há muitas teorias científicas que levam a essa conclusão. A Física Quântica já demonstrou esse entrelaçamento em camadas subatômicas, em que as partículas estão conectadas, e tudo o que acontece com uma interfere na outra, qualquer que seja a distância que as separe. E é exatamente isso que acontece conosco em relação à Humanidade, tudo o que alteramos em nossas vidas altera a vida de **todos**.

**Quando você utiliza o seu talento, interfere nessa Malha Cósmica, em mim, no seu vizinho, em alguém do outro lado do planeta. E vice-versa!**

**Existe outra maneira, até mais simples e rápida, de descobrir os seus verdadeiros dons e talentos: pergunte para quem vive ao seu lado.**

Mas, cuidado. Muitas vezes, quem convive conosco de uma forma mais íntima pode perder o distanciamento crítico, o discernimento necessário para nos enxergar de forma real e imparcial. Por isso, nessa busca pelos nossos talentos, o ideal é ouvirmos pessoas de dois níveis diferentes: **o próximo e o intermediário**. No nível mais próximo estão, por exemplo, nossa mãe, nosso pai, marido, esposa, filhos, irmãos, amigos mais chegados; e no nível intermediário, estão os nossos colegas de trabalho, clientes e vizinhos.

Seja bem específico quando perguntar para essas pessoas sobre os seus talentos. Diga, por exemplo: **mãe, o que você acha que eu faço muito bem? Amor, quais atividades você acha que eu exerço melhor no meu dia a dia? Chefe, na sua opinião, quais são os meus melhores talentos aqui dentro da empresa? Cliente, quais são as minhas melhores características, como profissional, quando estou atendendo você?**

Quando fizer essas perguntas, é muito importante que **anote** num papel – **na mesma hora** – o que essas pessoas compartilharem com você, pois temos tanta resistência a aceitar e assumir os nossos maiores **poderes** que você correrá o risco de não se lembrar do que o seu chefe ou o seu irmão disse, passados apenas alguns minutos, se não registrar as respostas imediatamente.

Preparado? Então vamos à prática, que vai ajudá-lo a usar essas perguntas para reconhecer, definitivamente, os seus dons e talentos: Vá até as pessoas que vivem com você, aí na sua casa mesmo. Converse com uma pessoa de cada vez, e pergunte: **Quais são as minhas maiores qualidades, na sua opinião? Qual é o meu principal talento?**



A pessoa questionada pode citar três, dois ou até mesmo apenas um talento. O importante é que não se sinta obrigada a responder com um número preestabelecido, como num teste. Deixe que a pessoa pense, não tente ajudá-la, pois poderá interferir na sua espontaneidade. Lembre-se de que, no mundo de hoje, todos nós somos treinados para reconhecer os defeitos, nunca as qualidades dos outros. Por isso, a resposta pode não aparecer de imediato.

Depois faça o mesmo com as pessoas com quem você mantém uma relação intermediária: colegas de trabalho, parentes, amigos menos próximos.

Se quiser, pode ainda consultar um terceiro nível de conhecidos, os que você convive bastante, mas não tem tanta intimidade, como o porteiro do seu prédio, clientes, fornecedores, vizinhos *etc.*

### **Agora vamos para a segunda parte da prática.**

Após anotar todas as respostas, vá para um lugar tranquilo por alguns minutos. Coloque uma música suave e leia algumas vezes **em voz alta** a lista de **talentos e dons** que essas pessoas reconheceram em você.

Diga, por exemplo: “Eu, (diga o seu nome), sou um grande comunicador.”

“Eu, (diga o seu nome), tenho facilidade em transmitir conhecimentos.”

“Eu, (diga o seu nome), sou um líder carismático”, e assim por diante.

Após ler várias vezes essa lista, feche os olhos e deixe cada uma das frases que você criou, com **o seu nome e o seu talento**, ecoarem dentro de

você, dentro da sua alma. Perceba o **impacto emocional** que cada uma delas provocará no seu interior.

**Os seus talentos estão contidos nas frases que provocarem as reações que mais tocarem os seus sentimentos!**

Algumas frases o farão sentir-se como se o seu corpo estivesse se expandindo. Ou poderão, ainda, provocar uma felicidade incrível; ou então uma paz de espírito indescritível, ou ainda alguma outra emoção muito forte, que você só vai saber quando ela se manifestar. Mas será, de todo modo, extraordinária! Nessas frases, você encontrará os seus talentos – os pontos de reconexão com a sua Essência!

**Por fim, munido dessas respostas, olhe para o Mundo.**

Tente enxergar onde estão as “fechaduras” nessa Rede, onde esses seus *talentos* se tornarão verdadeiras “chaves” para ajudar muitas pessoas, famílias ou empresas. Quais são as portas cujas fechaduras as suas chaves irão abrir? Vá em busca da necessidade do outro, que você poderá satisfazer por meio do seu trabalho e dos seus talentos de forma completa, plena e natural. Se precisar mudar de carreira, faça um Plano, agora!

**Ao identificar os nossos verdadeiros Talentos, teremos condições de exercê-los com plenitude e de realizar a nossa MISSÃO neste mundo.**

**Assim, você se tornará mais feliz, e ajudará as pessoas a se sentirem do mesmo modo. A sua atuação nessa Rede de Interligações contribuirá para o todo e você receberá a sua recompensa, não só em dinheiro, mas especialmente, no sentimento de autorrealização, como uma consequência natural!**

*Identificando a nossa MISSÃO, usando os nossos talentos e superando os nossos defeitos para cumpri-la, seremos muito mais felizes e realizados em cada momento de nossas vidas!*

## 9. Você tem apenas mais uma semana de vida. O que irá fazer? Como usará os seus últimos dias?

A ideia da morte traz para nós um sentido de **urgência** muito grande, pois é o único evento inadiável e definitivo. Com a morte não se negocia, não se adia, não se discute. Ela acontece quando não esperamos, quando não queremos, não importa se aproveitamos a vida enquanto podíamos ou não.

Confrontado com a possibilidade de uma morte próxima, as primeiras perguntas que talvez venham à sua cabeça são: **O que deixei de fazer?**

**O que eu *tinha de ter feito* e não fiz?**

**O que eu mais me *arrependo de ter deixado de viver*?**

Pare agora e pense de forma **séria e honesta** como seria se, hoje, você tivesse apenas mais **sete dias de vida**. Você está vivendo da maneira que realmente gostaria? Você está curtindo as pessoas que mais ama? Você está **trabalhando** com o que mais o realiza?

O **trabalho** é o ponto mais importante neste momento, pois existem muitas pessoas insatisfeitas, infelizes em seus trabalhos, que continuam, dia após dia, levando a mesma vida, deixando para depois a mudança que lhes traria a satisfação, a realização dos seus propósitos, a verdadeira **felicidade**. É o aspecto mais importante, porque é no trabalho que mais usamos o **nosso tempo de vida**.

*A MISSÃO está sempre atrelada ao nosso trabalho!*

É fundamental que essa afirmação seja levada muito a sério, porque a sua atividade profissional ocupa o maior e mais produtivo período da sua vida. Você trabalha, ou exerce alguma prática ligada ao trabalho, por praticamente 8 a 12 horas por dia. Se você não usar esse período para exercer os seus maiores talentos, certamente não estará se realizando.

A **MISSÃO** não é um passatempo para ser praticado nas horas de folga, é a razão pela qual nós todos estamos aqui. E, normalmente, é por meio dela que de fato evoluímos e ajudamos o Mundo a evoluir também.

**Mas a nossa MISSÃO também está relacionada a todos os outros aspectos da nossa vida.**

É claro que nossa vida não se reduz apenas ao trabalho. Apesar de ser a atividade na qual dispendemos a maior parte do nosso tempo, precisamos dar “vida” a todos os outros aspectos, **focando** nosso tempo, energia e atenção, para construirmos bases sólidas para tudo o que precisamos e iremos realizar na nossa MISSÃO.

Meus Treinamentos Lotus e palestras exigem muito do meu físico, por isso frequento academia de 3 a 4 vezes por semana. Assim, pude condicionar o meu corpo a se sustentar, por exemplo, por 36 horas de treinamento apenas num único final de semana. Da mesma forma, o meu emocional também é exigido, por isso cultivo da melhor maneira possível o relacionamento com a minha família e meus amigos. Procuro estar sempre em contato com Deus para equilibrar o meu espírito e realizar o meu trabalho conectado a uma fonte infinitamente mais sábia do que apenas a minha individualidade. Cuido também das minhas finanças pessoais e das da SBie (Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional), porque o fluxo financeiro é fundamental para qualquer atividade profissional. Preciso estudar e conhecer outras línguas para me desenvolver, fazendo cursos no

exterior e pesquisando publicações científicas lançadas em outros países; viajo pelo mundo para obter informações, conhecimento e, principalmente, experiência de vida.

**Todas essas áreas estão vinculadas à minha MISSÃO. Mas a principal delas é o meu trabalho. Devemos realizar o nosso propósito maior no trabalho – ou nos sentiremos infelizes a maior parte de nossas vidas.**

Uma frase me veio à cabeça durante uma conversa com uma pessoa que estava justamente passando por esse problema, e eu lhe disse: **“Você está literalmente matando a sua alma para o seu corpo sobreviver. Escolha qual é o mais importante para você.”**

É o que as pessoas geralmente fazem: matam suas almas, os seus **dons e talentos**, para manter seus corpos sobrevivendo. E é aí que surgem as mesmas desculpas de sempre: “preciso viver, pagar minhas contas, criar os meus filhos”. Claro que tudo isso é necessário, mas uma coisa não descarta a outra. Ninguém está pedindo para que você jogue tudo para o alto, que faça loucuras ou tome atitudes impensadas. Pelo contrário, apenas reconheça, se esse for o caso, que você não está no lugar certo, na atividade correta, para exercer seus dons e talentos verdadeiros – e se prepare muito bem, mediante um planejamento e uma mudança de FOCO, para corrigir o seu rumo e se realizar de uma forma plena e FELIZ.

**Quantos atores, artistas, autores, empresários e outros profissionais famosos se confessaram infelizes ao final de suas vidas, apesar de terem alcançado, aparentemente, tudo o que desejavam? Quantas jovens celebridades sofrem de depressão ou de doenças emocionais?**

Já está mais do que provado que a fama e a fortuna não trazem, por si só, realização e felicidade verdadeiras. A verdadeira MISSÃO não está vinculada ao dinheiro ou à notoriedade, mas a uma necessidade do Mundo, que cada um de nós está destinado a satisfazer. E, ao cumprir esse propósito, o Mundo também nos recompensará.

**A maior de todas as necessidades humanas é a da autorrealização.  
Uma coisa é certa: sucesso sem realização é o fracasso bem pago!**

Quando estamos no caminho da nossa MISSÃO, as dificuldades sempre surgirão, mas a vontade e a energia para superá-las serão muito maiores, não só da nossa parte, mas de todos ao redor, porque estaremos remando a favor e no curso desse grande “Rio da Vida”, com toda a Humanidade.

Para fundar a **SBie**, deixei a empresa onde trabalhei por 13 anos com praticamente nada, sem dinheiro ou recursos, porque havia investido errado e perdido. Não contava ainda com o apoio da equipe extraordinária que hoje forma comigo a **SBie**. Mas tive a ajuda de um grande número de amigos, e também de pessoas que eu nunca imaginei que me estenderiam a mão num momento tão crucial da minha vida profissional. Todo esse contingente de apoiadores formou os grandes pilares da fundação da SBie e do início do meu trabalho, da minha MISSÃO.

Quando você está no curso certo da vida, o entorno se movimenta para favorecê-lo, porque a sua trajetória contribuirá não apenas para você, mas também para muitos outros. Sempre aparecerão pessoas dispostas a apoiá-lo, surgirão situações favoráveis e, certamente, aparentes “milagres” acontecerão. Mas isso não ocorrerá enquanto **você** não der o **primeiro**

**passo.** Não espere que as oportunidades surjam do nada, pois isso não acontecerá, a menos que você tome a iniciativa de **começar** a sua jornada!

**Dê o primeiro passo, parta em direção ao seu Sonho, e aí sim, as pessoas e as oportunidades virão ao seu encontro.**

Então não espere mais nem um minuto. Estabeleça uma **data, agora**, de uma vez por todas, para começar a mudar a sua vida e, talvez, a de milhares de pessoas ao seu redor. Se você ainda não está trilhando o caminho para a sua **MISSÃO**, deve começar hoje essa transição, mesmo que você ainda não esteja, ou não se sinta, preparado. Se não fizer isso já, seguramente vai viver mais um, cinco, dez ou vinte anos do mesmo jeito: **insatisfeito!** Chegará ao final da sua vida lamentando-se pelas coisas que poderia ter feito e não fez, pelos talentos que tinha e não usou, pela **MISSÃO** que era sua e não cumpriu, e, principalmente, pela felicidade que somente você poderia **viver**, mas preferiu apenas **sobreviver**. Essa escolha é sua, agora que você adquiriu essa consciência!

Por isso, pare para se conscientizar, de uma vez por todas, que você não tem mais uma semana de vida. Nem um mês, nem um ano, nem dez anos. Todos nós temos somente o hoje, o momento presente, **e você já está atrasado.** Chega de perder tempo. Vamos para a vida!

**O que você está fazendo? Qual é a medida de urgência que você está dando ao cumprimento da sua MISSÃO?**

É a sua **MISSÃO**, e somente ela, que o fará verdadeiramente **feliz**, no fundo do seu coração, da sua alma! Comece a cumpri-la, ou vai continuar a manter uma vida medíocre, mais ou menos feliz, mais ou menos realizada, mais ou menos vivida. Pois não dá mais para esperar. Você precisa, a sua



família precisa, o Mundo precisa dos seus talentos. Você tem uma chave, agora. Você tem em seu poder uma “peça”, que ninguém mais tem, desse enorme quebra-cabeça chamado Vida.

**Ou cada um decide jogar o jogo da vida e encaixar a sua peça no lugar certo, ou esse grande quebra-cabeça falho prejudicará todos nós. Ou será que já está nos prejudicando?**

**Pense: e se você tivesse apenas um dia de vida, de verdade? E se você não conseguir mais cumprir a sua MISSÃO?**

Se você não está – como a maioria das pessoas – na direção certa, ou seja, não está usando seus talentos para realizar a sua **MISSÃO**, faça agora, neste exato instante, um **plano**, um planejamento definitivo para a sua autorrealização, para sua **felicidade**.

Enumere cada etapa do processo: quais serão as pessoas que você procurará, em qual empresa irá trabalhar, se vai criar uma nova empresa, se vai trabalhar como autônomo, os recursos necessários etc., com uma **data limite** para cada um desses passos.

Comece **agora** a concretizar a sua **MISSÃO** e **anote** o seu plano detalhado!

Se, por outro lado, você já se encontra no caminho certo para a sua **MISSÃO**, use esta parada para **um momento de reflexão**. Analise a sua Jornada: **o que poderia ser feito para ampliar o alcance da sua MISSÃO, ou potencializar a sua excelência? Como chegar mais rápido aos resultados e legado que somente você poderá deixar no nosso Mundo?** Escreva as suas respostas!

Decida-se, agora, a morrer; sim, mas **quem deve morrer é aquela pessoa que você era antes** – que matava a alma para manter o corpo – aquela pessoa infeliz, insatisfeita e acomodada. Deixe que uma nova pessoa viva em você!

**Vá atrás dos seus talentos, dos seus sonhos, vá fazer aquilo que você faz melhor, que ama fazer, que lhe dá prazer. Deixe de ser esse você que é só corpo. Seja você de corpo, mente e alma!**

*O sucesso das suas ações no mundo externo é somente o reflexo de seu comprometimento interno.*

## 10. De quais maneiras diferentes você pode viver a sua MISSÃO?

A minha MISSÃO, além de disseminar a **Inteligência Emocional Prática** no Brasil e no mundo, é desenvolvê-la nas pessoas; e eu vivo diversas experiências com esse foco. Por exemplo, ao participar de um evento na Assembleia Legislativa de São Paulo, fui apresentado a diversas pessoas que possuem papéis importantes no comando do nosso país. Pude conversar com esses grandes líderes, conhecer seus pontos de vista, e também expor a eles como a inteligência emocional impacta as suas atuações públicas.

Já vivi – e estou vivendo – inúmeras experiências inusitadas na minha vida graças à minha MISSÃO. Já tive um programa de rádio e outro, de TV, na internet; criei o canal Consultório Emocional no YouTube; escrevi o meu segundo livro, que é este, e também artigos para revistas e blogs de todo o mundo; fui convidado a vários programas de TV; criei a primeira revista exclusiva de inteligência emocional no Brasil e escrevo artigos para ela. Fundei o Centro de Desenvolvimento Emocional, com encontros semanais totalmente gratuitos para a sociedade, onde desenvolvo emocionalmente pessoas como parte de um projeto social, num formato diferente dos treinamentos e palestras que normalmente ministro; estou desenvolvendo com a minha equipe um aplicativo de inteligência emocional on-line. E o projeto em desenvolvimento, do qual mais me orgulho – pois será o legado que deixaremos para o mundo –, é a implementação de aulas de inteligência

emocional desde o 1º ano do ensino fundamental até o ensino médio, e posteriormente graduação, pós-graduação, mestrado, doutorado, pós-doutorado, culminando com a primeira universidade de inteligência emocional do mundo! Todas essas práticas, tão variadas, fazem parte do meu trabalho. O pano de fundo, o motivo e o propósito de todas essas atividades, é o mesmo: a minha **MISSÃO**.

**Quando estou trabalhando na minha MISSÃO, estou conectado ao mundo. E isso me traz naturalmente novas experiências, oportunidades e transformações.**

Já fui convidado a dar palestras em *resorts* muito agradáveis e sofisticados em todo o Brasil, e pude compartilhar essa experiência com a minha família. Durante as minhas viagens a trabalho, tive a oportunidade de conhecer esportistas, artistas e ídolos reconhecidos mundialmente. E essas pessoas chegam a mim de forma natural, pois a minha **MISSÃO** abre essas portas, estabelece conexões com essas pessoas de uma forma inexplicável. Se fizéssemos uma analogia com o cérebro, cada ser humano seria um neurônio, e a **MISSÃO** funcionaria como os hormônios, que agem nas sinapses, estimulando-as, conectando todo o cérebro com a mesma essência.

Se eu não estivesse realizando a minha **MISSÃO**, seria improvável que existisse esse intercâmbio de experiências entre essas pessoas e eu. Se alguém se aproxima sem oferecer nada em troca, a tendência da outra pessoa é se defender ou se afastar. Todos nós desejamos uma troca saudável, em que todos saiam ganhando; ninguém se sente atraído por uma relação egoísta, em que só um dos lados obtém benefícios.

Quando estou atuando no meu **propósito**, estou oferecendo o meu **conhecimento**, a minha **experiência** pessoal de mais de 17 anos ajudando

por volta de 60 mil pessoas, e os meus **talentos** focados em contribuir para a sua evolução. Essas pessoas se aproximam de mim de forma espontânea, oferecendo as suas experiências, conhecimento e talentos. É aí que a **troca** acontece naturalmente. Novas experiências e oportunidades interessantes surgem para ambos os lados, pois todos nós temos necessidades, que somente o outro poderá satisfazer.

Graças à minha MISSÃO, já saltei de paraquedas, fui convidado a andar de balão, conheci os melhores lugares do mundo. E encontrei uma pessoa especial, alguém que não imaginava que existisse neste mundo, que me surpreende a cada dia com as suas atitudes, detalhes, carinho e amor: a mulher da minha vida, a minha esposa, Silvia! E, desse grande amor, surgiu a nossa filha Rafaella. Quantas emoções extraordinárias proporcionadas pela minha MISSÃO!

### **Refleta agora sobre as várias formas de cumprir a sua MISSÃO.**

Se você é um professor, não precisa necessariamente dar aulas numa escola. Você pode também criar um curso na internet, escrever um livro didático, dar dicas sobre educação em blogs, descobrir novas formas de ensinar fora dos padrões, desenvolver um novo formato de aula, ou achar dentro de si novos talentos a serem explorados e desenvolvidos com esse mesmo **propósito**. Saia da sua “caixa”, e amplie sua visão para perceber quantas possibilidades existem ao seu redor para você se autorrealizar e ser **feliz**.

Então pare agora e pense:

**Se eu estivesse agora num mundo onde tudo fosse possível, como eu poderia cumprir a minha MISSÃO de uma forma diferente, usando**

## **os talentos e dons que possuo?**

E escreva todas as respostas que surgirem na sua mente, sem se demorar em análises ou críticas. Apenas deixe a sua Alma sonhar.

**Não tenha receio de se lançar em campos que você ainda desconhece. Tendo a sua MISSÃO como objetivo, os esforços serão recompensados e as dificuldades serão muito menores.**

**Lembre-se, você estará remando a favor da corrente, colocando a sua chave na fechadura certa! E o Mundo lhe enviará naturalmente novas experiências e oportunidades para atuar.**

**Você só precisa reconhecê-las e agir.**

*O impossível é o possível visto de baixo. Eleve seu ser e descubra que a arte de criar é a capacidade de enxergar o impossível como possível... E, finalmente, como inevitável.*



# 11. Como a sua MISSÃO contribui para você e para a Humanidade? Em que ritmo isso acontece?

Como citei em capítulos anteriores, entendo cada ser humano como uma importante engrenagem no grande Sistema chamado Humanidade. Cada pessoa é uma parte fundamental, que possui um dom especial, necessário para o bom funcionamento desse sistema. Se essa engrenagem se encontra no lugar certo, funcionando corretamente e em harmonia com as outras, dará uma grande contribuição ao todo, fazendo o sistema rodar com perfeição.

Todos nós – eu, você e até mesmo um morador de rua – temos um lugar nesse sistema, e nele representamos uma parte, cuja falta pode “travar” algumas engrenagens e, depois, o Todo. Mas um morador de rua não está usando seus dons e talentos para cumprir a sua MISSÃO. Em algum momento, ele se desviou do próprio caminho e, quando isso acontece, nos tornamos uma peça quebrada, ou fora do lugar, desgastando a nós mesmos e ao sistema. Dessa forma, não estamos contribuindo para a Humanidade e, tampouco, para a nossa evolução.

## **Mas que tipo de Contribuição é essa?**

Quando estamos realizando a nossa MISSÃO, fazemos o Todo fluir muito mais facilmente, não importa onde estejamos – sempre estaremos impactando todos. Desde o trabalho simples de um varredor de rua, até a

atuação de um grande artista ou empresário, tudo acontece de maneira mais próspera e feliz. Uma onda de benefícios, que abrange desde uma ótima saúde até a prosperidade financeira, começa em cada um de nós, e vai se expandindo pela nossa família, amigos, empresa e, depois, pela cidade, até chegar ao país e, finalmente, ao mundo.

Enquanto atuamos **dentro da nossa rotina**, dificilmente nos damos conta da amplitude desse movimento de expansão, de quão longe essa semente, que estamos plantando a cada dia nos nossos lares e empresas, poderá chegar daqui a alguns anos ou gerações. Mas tudo começa, e sempre começará, com UM ser humano, com o seu talento, o seu dom: uma peça dentro do sistema, trabalhando com perfeição.

Agora, pare um pouco para refletir: **O que você está fazendo para contribuir – de verdade – para a sua própria Vida e para o mundo?**

A verdadeira MISSÃO, ao ser realizada, traz benefícios, em primeiro lugar, para a sua vida, o seu bem-estar, a sua saúde, a sua prosperidade financeira, a sua evolução pessoal e profissional, a sua **felicidade**. Se tudo isso está sendo atendido, se todos esses aspectos estão crescendo, se expandindo, você está no seu papel, no seu lugar certo!

Mas, se alguns desses aspectos não estão sendo atendidos, está na hora de você parar e se perguntar: **“Onde é o meu verdadeiro lugar neste mundo?”**

**“O que vim fazer nesta Vida?”**

**“Quais são os talentos e dons que possuo para cumprir a minha MISSÃO neste mundo?”**

Normalmente, o lugar certo para exercer esses dons não está longe de nós, pelo contrário, está mais perto do que imaginamos. Vejo algumas pessoas afirmarem que deveriam ter nascido em outra família ou país, que

seus dons seriam mais bem utilizados na Europa, nos Estados Unidos, ou em qualquer outro lugar ou ambiente, exceto naquele onde nasceu e vive. No entanto, **os parceiros, recursos, situações ou empresas**, que vão servir de ponte para o seu crescimento e evolução, **sempre estiveram muito perto de você**. Basta enxergar além das aparências em tudo e todos ao seu redor.

Ninguém nasceu em determinada família, ou local, por acaso. Você está no lugar onde está, porque é nele que se encontram os elementos, aprendizados e experiências certas para você, o solo fértil para fazer germinar o seu fruto – aquele que só você poderá gerar, e que vai alimentar muitas pessoas: **os seus talentos**. E, se você não perceber isso logo, poderá se tornar uma árvore estéril, que crescerá durante algum tempo, mas será improdutiva, sem gerar nenhum tipo de benefício. Irá secar e morrer sem produzir o fruto que poderia ter produzido, sem ter se realizado.

O cumprimento da nossa MISSÃO é como a geração de filhos. Gestamos os nossos dons dentro de nós e os trazemos à luz, os compartilhamos com o mundo e sentimos uma imensa alegria ao fazer isso. Os dons e talentos existem para ser compartilhados e multiplicados, como na concepção de um bebê: o espermatozoide vai ao encontro do óvulo para fecundá-lo e iniciar o processo de multiplicação celular que culminará com o nascimento de um filho. É isso que acontece também com os nossos dons: se não houver **multiplicação** e **compartilhamento**, morrerão.

Seus dons e talentos contribuem para você, para a sua família, para a sociedade e para o mundo e, necessariamente, o fazem **crescer** em todos os sentidos como pai, mãe, filho, irmão, parceiro, amigo, profissional e cidadão.

Se você se encontra num ambiente que não oferece muitas possibilidades de crescimento, ou está sobrecarregado apenas com excesso de tarefas, a “peça” que você representa nesse sistema não está trazendo benefícios esperados para você nem para ninguém. Questione-se: o **lugar** onde você está não é apropriado, realmente, aos seus talentos, ou é **você** que não está enxergando as oportunidades?

Lembre-se: tudo pode ser visto de várias maneiras, desde que estejamos abertos para ir além do que a grande maioria enxerga!

### **Como ter tempo para tudo?**

“Eu não tenho tempo para nada.”

“Eu tenho que entregar isso, entregar aquilo...”

“O meu dia tinha de ter muito mais do que 24 horas...”

Ouçó essas frases diariamente, vindas de pessoas que se sentem sufocadas, ansiosas e estressadas. Por que isso acontece? Imagine uma peça dentro de um sistema girando depressa demais, apesar de estar encaixada no lugar certo. Ela se superaquece e precisa de um tempo de descanso, ou que o sistema rode mais devagar. Se isso não acontecer, entrará em colapso e parará de funcionar, ou irá se desgastar, se deformar, até adoecer e não servir mais para nada.

Qualquer peça dentro de um sistema, se utilizada acima da sua capacidade, acaba se destruindo, e com o ser humano não é diferente. Então, reflita: **você está no lugar certo?** Se a resposta for **sim**, é hora de fazermos outro questionamento: **Você está no ritmo certo?**

O seu ritmo de hoje definirá a sua vida de **amanhã**. Você chegará aos 70, 80, 90 anos, cumprindo a sua **MISSÃO** em plena harmonia com as mudanças que os anos trarão ao seu corpo, ou ficará pelo meio do caminho, como uma peça desgastada? Se não conseguimos manter um rendimento

equilibrado até o final da vida, todos pagam por isso: você, sua família, a Sociedade e a Humanidade como um todo.

Nenhum ser humano consegue viver uma vida realizada e feliz apenas trabalhando – mesmo que esteja cumprindo a sua MISSÃO. Precisamos descansar, nos divertir, relaxar, conviver com a família, nos exercitar e ter outras atividades que nos proporcionem relaxamento e prazer. Por isso, é fundamental que você encontre o equilíbrio entre a sua capacidade de rendimento, usando seus talentos, e a demanda por resultados. É preciso estar no ritmo certo, sem abrir mão dos períodos de descanso e de uma vida particular saudável, para que seja possível a plena realização da sua MISSÃO até o final da vida. Caso contrário, você conseguirá cumprir o seu papel neste mundo apenas por alguns anos, e terminará a sua vida pagando um preço muito alto.

Da mesma forma, ninguém consegue viver feliz apenas descansando ou curtindo a vida, ou trabalhando a vida inteira com a intenção de largar tudo ao se aposentar. Quantas pessoas você conhece que, ao iniciarem a tão sonhada aposentadoria, acabam adoecendo, tornando-se deprimidas e perdendo o sentido de suas vidas, até morrer?

Isso acontece porque somos uma engrenagem única e insubstituível nesse grande sistema. Não somos feitos para girar como loucos em determinado período e parar completamente no outro, deixando de contribuir, de sentir-se útil e esperando apenas receber até a morte. Somos um pequeno pedaço do Todo, que deve ser mantido em funcionamento, produzindo, compartilhando, expandindo e multiplicando seus dons e talentos pelo mundo inteiro.

Pare agora e pegue uma caneta. Vá para um lugar tranquilo; se quiser, coloque uma música agradável para tocar. Feche os olhos e respire

profundamente por três ou quatro vezes, bem devagar. E agora reflita: **Os meus talentos estão sendo usados? Estou realmente contribuindo para o Todo? De que forma estou fazendo as outras pessoas crescerem ou evoluírem em suas vidas?**

Escreva as respostas. É muito importante que você escreva tudo o que vier à sua mente, sem tentar racionalizar, sem censuras ou receios. Faça isso por você e por todos que você ama!

**Se você ainda tiver dúvidas quanto a estar ou não no caminho certo para o cumprimento da sua MISSÃO**, antes de qualquer coisa, deve concentrar-se em achar esse caminho, analisando os seus talentos e as formas de colocá-los em prática para contribuir para si mesmo e para a sociedade.

Em nenhum momento você precisa se afobar, se desesperar ou se sentir desamparado. Fique tranquilo, estamos juntos nessa **Jornada**, e vamos continuar a dar, nos próximos capítulos, mais passos no rumo correto para a sua MISSÃO.

Mas, **se você já sente que se encontra na rota certa**, que a sua MISSÃO já se desenha à sua frente, é hora de refletir mais a fundo. Pense agora sobre a seguinte pergunta: **Estou funcionando no ritmo certo? Estou reservando um tempo para descansar, cuidar da minha mente, das minhas emoções e do meu corpo, curtir a minha família? Estou tendo uma vida equilibrada?**

Escreva tudo o que vier à sua mente.

A terceira parte do exercício é: **O que eu preciso fazer, na prática, para equilibrar a minha vida? Quais são as atividades, as decisões que**

**eu preciso tomar, para acertar o ritmo nesse caminho para a minha MISSÃO – de uma forma saudável, e que dure por toda a minha vida?**

Escreva detalhadamente todas as suas decisões e as datas em que você as cumprirá:

<b>Decisões</b>	<b>Datas</b>
P. ex.: tirar férias duas vezes por ano.	11/12/2015

*Dinheiro não é real. O real é a dedicação de um ser humano e a força de suas convicções. Eles se alinham e assumem as proporções do seu sonho.*



## 12. O que falta para você ser feliz? O que está incompleto na sua vida?

No mundo de hoje, fica cada vez mais evidente a existência de um enorme vazio interior que incomoda, intranquiliza e produz frustração em grande parte da população mundial. Cruzamos todos os dias com pessoas tristes, ansiosas e estressadas, que sofrem com a sensação de que falta “algo” em suas vidas, que estão de alguma forma vazias, insatisfeitas e carentes de algo que nem elas mesmas conseguem identificar.

Como consequência natural dessa situação, surgem esforços infrutíferos em tentativas de preencher esse vazio com coisas que todos nós conhecemos, como comida, cigarro, bebidas, drogas, jogos ou o amor de outras pessoas. Muitos se deixam levar pelo consumo exagerado de bens materiais, tornam-se obsessivos pela interação nas redes sociais, ou perdem-se no uso excessivo de computadores ou *smartphones*. Nenhuma dessas pessoas sabe, de fato, o que lhes falta, e tampouco se perguntam sobre isso, porque têm medo de encarar a resposta nua e crua. Sentem o vazio e a carência, sofrem com isso, e tentam encontrar a solução por meio de algo, ou alguém, que está fora delas. No entanto, a resposta, como sempre, está num lugar muito mais próximo: **dentro** de nós mesmos!

No mundo globalizado, conectado e compartilhado de hoje, as pessoas encontram a mesma facilidade para se inteirar do que ocorre, tanto na sua vizinhança mais próxima quanto no outro lado do planeta. Nós nos acostumamos tanto a olhar dessa forma macro e abrangente, porém,

superficial, recolhendo apenas fragmentos de informações, que nos esquecemos de enxergar o micro, mais próximo e íntimo, dentro de nós mesmos. Então pare um pouco, agora, e responda a estas perguntas: **O que está acontecendo dentro de você, neste momento?**

**O que está faltando em você que o ajudaria a encontrar o seu equilíbrio, a sua plenitude, a sua felicidade?**

Quando estou cumprindo a minha MISSÃO, fazendo aquilo para o qual estou munido de dons e talentos, o primeiro sentimento que surge é o da **integridade, a sensação de que não me falta nada, ou seja, de que sou inteiro**. Nesse momento, não sinto falta do que vem de fora, nem de pessoas ou bens como roupas, comida e bebida. Não tenho a necessidade urgente e ansiosa de adquirir novidades tecnológicas, o último modelo de carro, de sair à procura de alguém para me fazer companhia e diminuir a minha carência. Tudo isso perde completamente o sentido e a importância frente à sensação de paz e de alegria interior.

**A solução para esse vazio interno, o grande mal dos tempos modernos, é olhar para dentro de você e resgatar aquele estado especial de atenção e de prazer perdido na nossa infância.**

Quando eu era criança, bastavam coisas muito simples, como uma folha, uma tampinha de garrafa, ou uma caixinha de fósforos, para me manter satisfeito. A caixinha se transformava num carrinho, por exemplo, dentro da minha imaginação, e eu ficava entretido por horas e horas a fio, totalmente imerso dentro de mim. Quando uma criança está brincando, absorta, está mergulhada em si mesma, num estado de meditação profunda. Está presente naquele lugar, naquele momento, e se sente completa, inteira

e equilibrada. É esse sentimento de **integridade** que precisamos resgatar dentro de nós, novamente.

**O que você fazia, quando era criança, que o deixava feliz, inteiro e focado? Quais brincadeiras o faziam mergulhar nesse estado de profunda concentração?**

Essa exploração dentro de si mesmo, da sua infância, o levará a pistas que o conduzirão na direção da sua verdadeira MISSÃO. Mas, em seguida, será preciso tomar decisões agora, dentro da sua realidade de adulto, para direcionar a sua vida nesse sentido. Será preciso agir, tomar atitudes e promover mudanças. Você está pronto?

**Mas quando e como mudar?**

Uma das maiores doenças da humanidade atualmente é a ansiedade – que nada mais é do que o **medo do futuro** – do que poderá nos ocorrer, se algo acontecer, ou deixar de acontecer. E por que temos esse medo? Porque **vivemos no futuro**, pensando o tempo todo no que faremos se acontecer isso ou aquilo. Vivemos essa expectativa constante do “e se”, tentando nos cercar de todas as maneiras para enfrentarmos os milhões de possibilidades negativas que ainda nem aconteceram, mas que nos tiram constantemente do **momento presente**.

É preciso corrigir esse desperdício de energia, essa fonte de ansiedade, e focar na **ação** do momento presente. É no presente que estão as respostas, é no presente que está a sua realização, é no presente que você deve tomar as decisões para mudar de verdade a sua vida.

A maioria das pessoas que chega aos meus Treinamentos Lotus vive como se tivesse todo o tempo do mundo, como se não precisasse promover

**agora** as mudanças para conquistar uma vida verdadeiramente mais feliz e extraordinária. Todas elas pensam: “Um dia vou atrás do meu sonho.”

“Um dia vou fazer aquilo que eu realmente sei fazer.”

“Quando eu me aposentar, farei tudo o que eu quero na minha vida.”

Assim, vão empurrando com a barriga as mudanças que somente elas podem fazer, e que são necessárias para viverem de uma forma mais completa e feliz. Mas a verdade é que **você não tem mais tempo!** Se você se sente infeliz, carente e vazio, já está mais do que na hora de começar a mudar a sua vida.

### **Mas terei de me desesperar, jogar tudo para o alto?**

Não, mas você deverá necessariamente tomar **decisões**. Nós chegamos a um ponto da evolução humana em que não há mais espaço para indecisões, para ficar em cima do muro, adotando uma atitude passiva. Cada um de nós deve buscar o que lhe falta, ninguém fará isso por nós. É preciso dar o primeiro passo, tomar a primeira decisão **agora**. E você verá que as próximas serão mais fáceis, a ajuda virá de pessoas, situações e locais inesperados, e haverá uma sensação de que tudo finalmente se encaixou no lugar certo!

Eu sempre digo que Deus deixou, como se fosse uma “caça ao tesouro”, várias pistas pelo mundo, nas pessoas, nos lugares e nos acontecimentos, para que pudéssemos descobrir o nosso tesouro mais valioso: a nossa **MISSÃO**. Mas se você ficar parado, acomodado na sua zona de conforto, conformado com o que já tem e que não é o suficiente para torná-lo feliz, nunca conseguirá enxergar essas pistas.

**É preciso estar aberto para esses Sinais, receptivo a eles. Porque a vida vai lhe trazer pistas, com toda a certeza. Depende só de você enxergá-las e descobrir esse imenso tesouro!**

Pare para pensar, e reflita, buscando pistas naquilo que você mais gostava quando criança. Relembre as melhores cenas da sua infância, as situações que lhe traziam mais prazer e o deixavam imerso dentro de si mesmo.

O que você gostava, lá atrás, que poderia estar fazendo hoje, se não precisasse se preocupar com o dinheiro, com o tempo, com as opiniões alheias, ou com qualquer outro fator externo? Saia agora mesmo em busca desses sinais que o orientarão na direção da realização da sua **MISSÃO**, para o caminho da sua felicidade!

### **Como reconhecer os sinais pelo caminho?**

Você reconhecerá os sinais, sem dúvida nenhuma. Perceberá imediatamente que aquilo é **seu**, que aquele é o **seu** caminho, mas somente se você estiver à sua procura, buscando a verdadeira realização. A maioria das pessoas já se deparou com algo assim, mas não o levou a sério, não acreditou que estava diante de algo **extraordinário** em suas vidas. Mas uma coisa é certa: se você estiver buscando um sinal, uma pista, e encontrar, **você saberá** imediatamente que é **sua**!

Essa, portanto, é uma das maneiras de reconhecer um sinal. É essa certeza absoluta, essa sensação indescritível de que aquilo é **seu**, de que encontrou **algo que é parte sua**, e que, entre todas as pessoas do mundo, **aquilo foi feito para você!** Quando sentir essa certeza, essa vibração interna, não duvide, abra as suas portas internas. Siga o caminho que lhe é

mostrado, siga a sua intuição, pois ela estará gritando:  **você finalmente encontrou o que estava buscando!**

Há vários exemplos de pessoas que encontraram a sua MISSÃO dessa forma, e vou lhes contar sobre uma que presenciei de perto: Manuela (identidade preservada), executiva bem-sucedida de uma grande empresa multinacional, descobriu, durante o treinamento Lotus Gaivota, que sua MISSÃO estava relacionada à educação. Passadas algumas semanas do seu treinamento, chegou até ela a notícia de que uma escola estava à venda. Manuela não teve dúvidas: aquele era mais que um sinal, era um caminho inteiro que estava se abrindo à sua frente, para a direção que levava à sua MISSÃO. Ela se sentiu tão segura, tão certa, que não hesitou em abrir mão de sua situação financeira estável, da segurança de seu cargo, para ir atrás de empréstimos, de investimentos, para concretizar o seu sonho. Enfrentou a oposição de todos, a descrença da família e dos colegas, para seguir o caminho que a faria verdadeiramente feliz. Hoje, decorridos apenas dois anos, Manuela é proprietária de uma escola em São Paulo que já serve de modelo às outras por introduzir a inteligência emocional e a educação financeira entre as matérias ministradas aos alunos. Além disso, a escola ajuda e abriga crianças carentes, que recebem o mesmo tratamento e apoio dispensado às demais.

Essa história de sucesso e realização poderá ser a sua no futuro. Então, preste atenção. Durante o percurso de busca pela sua MISSÃO, as pistas surgirão sempre, indicando que você está avançando na direção certa, como placas sinalizadoras numa estrada. São pequenos *check-ins*, que vão lhe dar a certeza de que achou uma parte do tesouro, e que o encorajarão a seguir em frente. E, toda vez que encontrar cada fragmento desse tesouro, você sentirá o mesmo prazer, a mesma certeza, o mesmo arrepio de felicidade,

que nada tem a ver com dinheiro, sucesso, fama, status ou bens materiais. Essa certeza tem relação com você, com a sua alma, com o que somente você poderá realizar neste mundo – a sua MISSÃO. E, quando essa certeza vier, nada mais o afastará do seu caminho.

**Você sofre da síndrome do final de semana, da depressão dos domingos à noite, causada pelo anúncio da segunda-feira?**

Se isso acontece, certamente você está no lugar errado, fazendo a coisa errada e com as pessoas erradas. Quando você está cumprindo a sua MISSÃO, o sentimento associado ao trabalho é sempre de alegria, de querer mais, de uma expectativa positiva para os próximos passos, e para o dia seguinte também. Quem está no caminho certo, chega ao final de domingo descansado e pronto para retomar o seu trabalho e dar continuidade à sua MISSÃO.

Eu trabalhei numa grande empresa jornalística de São Paulo por algum tempo, vendendo assinaturas de jornais. Ganhava muito bem, pois era muito bom no que fazia, mas eu me sentia infeliz e culpava tudo e todos por isso. Eu percebia, de algum modo, que estava levando às pessoas apenas notícias, na maioria das vezes negativas, e mais nada. Não havia uma mensagem positiva, nada que acrescentasse ou que pudesse transformar a vida delas.

Mas, quando participei de um treinamento de inteligência emocional, cujo conteúdo, na época, era 40% do que é hoje o treinamento que ministro, reconheci o sinal. Deixei o emprego, onde ganhava cinco vezes mais, e fui trabalhar nessa empresa de treinamentos. Não tinha mais nenhuma dúvida de que era isso o que eu queria fazer e, mais do que isso, que era o que eu tinha vindo fazer neste mundo, que fazia o meu coração bater mais forte,

sentindo-me infinitamente mais vivo! Finalmente eu estava contribuindo para o crescimento e a transformação na vida das pessoas e, ainda, tinha encontrado a minha MISSÃO. Desse dia em diante, passei a levantar da cama feliz todos os dias, realizado, num estado de profunda gratidão, e pronto para começar o quanto antes o meu trabalho. E, graças a Deus, e também à minha determinação, estou nesse caminho há mais de dezessete anos. Até hoje recebo muitos sinais, sempre com a mesma vibração, o mesmo sentimento e a mesma certeza de que estou fazendo a coisa certa e com as pessoas certas.

### **Como iniciar a sua busca pelas pistas que indicarão o seu caminho?**

Uma das maneiras de encontrar essas pistas é se permitir viver experiências novas. Se você continuar repetindo sempre as mesmas experiências, com as mesmas pessoas e lugares, estará reduzindo as suas possibilidades de perceber todas as pistas deixadas no mundo. Pense nas atividades que você nunca executou, nos lugares em que nunca se permitiu estar, em coisas que você sempre considerou como algo que não é para você. Eu, por exemplo, sempre mantive distância da cozinha, achando que não possuía nenhum dote culinário. Mas, quando dei a mim mesmo uma oportunidade para viver essa nova experiência, percebi que cozinhar é uma ótima terapia. Hoje, adoro cozinhar. Passo momentos incríveis com a minha esposa, experimentando novas receitas, inventando outras, e tendo vários *insights* sobre o que devo fazer para resolver problemas relacionados à minha MISSÃO, que talvez nunca tivesse durante o meu tempo no trabalho.

Outra atividade que eu considerava impossível de ser praticada, pelo menos por mim, pois tinha um corpo “duro”, era dançar. Mas reuni coragem



para começar e, após alguns anos, tornei-me um ótimo dançarino e encontrei um prazer indescritível em dançar. E acabei usando essa habilidade também para ajudar muitas pessoas a despertarem a alegria de viver, enquanto relaxo e deixo novas ideias fluírem.

Todos nós podemos fazer qualquer coisa, basta querer, se empenhar e permitir a si mesmo viver novas experiências. Você descobrirá que essa atitude aberta, sem preconceitos, o deixará mais receptivo aos sinais que estão à sua disposição. E lhe trará vivências maravilhosas.

**Como exercício, faça uma lista de atividades bem diferentes daquelas a que está acostumado, e que gostaria de experimentar.** Aquelas para as quais você sempre acreditou que não levava jeito, não tinha dom. Pode ser qualquer coisa: cozinhar, dançar, ler, pintar, escrever poesia, criar um filme, compor uma música, ou algo ainda mais simples e corriqueiro, como andar a pé ou de bicicleta. Anote essas atividades e marque com um X pelo menos uma delas para começar a fazer hoje mesmo ou, no máximo, amanhã. E, para as demais atividades, marque uma data real, na qual você se permitirá vivê-las.

**Agora olhe para o mercado de trabalho e pense: se tempo e dinheiro não fossem problemas, que lugar do mercado, da sociedade, você gostaria de ocupar?** Fazendo o quê? Criando? Informando? Construindo? Fabricando? Em qual empresa você gostaria de trabalhar? Que atividade profissional você gostaria de praticar? Feche os olhos, respire fundo e pense por alguns momentos sobre isso, anote todas as opções que surgirem em sua mente.

**Agora, olhando para a lista acima, pense nos locais onde você realizará esses trabalhos.** Pode ser uma empresa, uma loja, um restaurante, uma estação de rádio, um estúdio de fotografia, qualquer lugar onde seja exercida a profissão que você marcou na lista acima.

**E, finalmente, reserve um tempo no seu próximo final de semana, no seu horário de almoço, ou em algum outro momento mais propício, para visitar 2 ou 3 desses lugares que anotou acima, e sentir ali, ao vivo, a sua energia. Não tente só adivinhar ou imaginar, apenas experimente a sensação de estar nesse local.**

Ao chegar ao local, pare e feche os olhos. Imagine-se ali, trabalhando, vivendo o seu dia a dia profissional nesse lugar, com aquelas pessoas, realizando a atividade que atraiu a sua atenção. Sinta as reações físicas, os arrepios, as sensações, perceba o que está sentindo, e no que está pensando.

**Se for o lugar certo para a realização de sua MISSÃO, você, seguramente, saberá.**

Não deixe de cumprir essa parte fundamental do seu exercício. Não dê desculpas, seja honesto consigo mesmo. Queira, de verdade, descobrir o seu caminho e faça a sua parte. Porque, quando **queremos e focamos de verdade**, nenhum lugar é impossível de ser alcançado, nada se torna inacessível. Mas, quando o desejo não é real, verdadeiro, torna-se difícil até ir à esquina.

Assim como eu tive a certeza absoluta de que havia encontrado o meu caminho durante o treinamento de inteligência emocional, você sentirá o sinal na pele, na alma, se estiver no lugar da sua MISSÃO. Terá a mais absoluta certeza de que é ali que você deveria estar, que chegou em “casa” e que é nesse lugar que você se realizará, contribuindo para todos, crescendo

e expandindo os seus talentos. Permita-se descobrir o **seu lugar** no nosso Mundo.

*Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio interior. Essas atitudes se refletirão em mudanças positivas no seu ambiente familiar. Desse ponto em diante, as mudanças se expandirão em proporções cada vez maiores.” (Dalai Lama, líder religioso tibetano)*

## 13. Como estão as principais áreas da sua vida?

Quando pensamos em **saúde**, imediatamente associamos a palavra à saúde do nosso corpo. Mas a saúde da mente, das emoções, do espírito e dos nossos recursos financeiros também necessita de atenção e cuidados constantes. Então é sobre essa noção de saúde, mais ampla e abrangente, que vamos conversar agora.

No Treinamento Lotus, definimos oito grandes áreas essenciais da nossa vida, cujo bom funcionamento é primordial para uma vida equilibrada e feliz. São denominadas de Oito Saúdes, pois a ideia é ser saudável em cada uma dessas áreas: física, emocional, intelectual, espiritual, familiar, financeira, profissional e social.

Agora vamos falar sobre elas, uma a uma, detalhadamente. Haverá uma prática ao final de cada item, e é muito importante que você faça esses exercícios, pois eles o ajudarão a descobrir informações essenciais para o seu equilíbrio, sua saúde integral e para a sua felicidade. Então, vamos lá!

- 1. Saúde Física O nosso corpo é o veículo que nos permite experimentar tudo o que queremos em nossas vidas. Se o corpo não se encontra bem, todas as outras áreas da nossa vida serão afetadas. Se estivermos doentes, não conseguiremos trabalhar, estudar, conviver normalmente com as pessoas, e ficaremos mais propensos

a ter problemas emocionais, espirituais e até materiais. Então é muito importante que você olhe com atenção para a sua Saúde Física – que é o começo de tudo.

Quando observo a minha saúde física, fico de olho em três pontos fundamentais: **exercitar-se, alimentar-se e dormir.**

O **exercício físico** é necessário para a sua saúde, e isso você já deve estar cansado de saber. Mas nunca é demais enfatizar: exercitar-se melhora o sistema cardiorrespiratório, o condicionamento físico, a força, a agilidade, a coordenação motora, a flexibilidade e o equilíbrio. Além disso, as atividades físicas liberam hormônios fundamentais para o nosso equilíbrio emocional. **Nada neste mundo sobrevive sem movimento – tudo que para, apodrece e morre.** O movimento gera e multiplica vida e energia. Então, se movimente! Aqui vai uma dica: procure se exercitar com atividades que lhe dão prazer: dança, jogos com bola, caminhadas em locais agradáveis *etc.* Evite cair na armadilha de fazer alguma atividade física apenas por estar na moda. E arranje uma boa companhia para esses momentos.

A **boa alimentação** é a energia necessária para manter o corpo num funcionamento saudável. **Como toda máquina, precisamos de um combustível de qualidade, ou as peças serão afetadas.** O nosso corpo precisa de um pouco de tudo: do doce, do salgado, do ácido e do amargo. Precisamos dos vários tipos de cheiros, texturas e sabores. A variedade e o equilíbrio são os segredos de uma boa alimentação. Então pense: que tipo de alimento você está colocando para dentro do seu corpo? Fontes de energia saudáveis e naturais, ou produtos com alto teor de gordura, açúcares e componentes artificiais? Você consome só produtos industrializados?

Outro aspecto fundamental para a renovação do corpo e da mente é a **qualidade do seu sono**. Quantas pessoas você conhece, hoje em dia, que precisam tomar remédio para dormir todas as noites, ou só conseguem cair no sono vendo TV ou navegando no celular? Ou, ainda, deixam a luz acesa, por medo do escuro, sem saber que detalhes como esses fazem a diferença na qualidade do sono? Ao dormir com a luz acesa, fazemos com que o nosso cérebro não reconheça a noite e, portanto, não entre no estado de descanso profundo, conhecido como sono REM. É nessa fase do sono que sonhamos, e o nosso cérebro reorganiza tudo o que vivemos durante aquele dia. O não cumprimento desse estágio do sono pode acarretar danos sérios ao nosso equilíbrio mental e emocional. O sono é o único meio de renovarmos o desgaste diário do nosso cérebro e reorganizá-lo. Portanto, temos de cuidar muito bem dele, pois é a cabine de controle de toda nossa vida.

Algumas dicas importantes: **rezar, agradecer pelas coisas** boas do dia, e meditar antes de dormir são boas pedidas, pois, além de serem benéficas no sentido espiritual, ajudam a relaxar, pois a gratidão produz hormônios de prazer, e ainda colocam o cérebro num estado favorável para o descanso; **deitar-se até as 23 horas**, pois é a partir desse horário que o cérebro libera hormônios que levam ao sono mais profundo; **ter um sono de boa qualidade de pelo menos 5 horas, e no máximo de 8 horas**, todas as noites, para repor as suas energias; e, se for possível, **dormir de 10 a 15 minutos depois do almoço**. Já são comprovados cientificamente os benefícios do descanso de apenas alguns minutos no meio do dia.

Por fim, uma coisa muito importante: não existe mais uma idade predeterminada para você começar a fazer **check-ups** periódicos com o seu médico. Hoje, são recomendados **check-ups** a cada 2 anos até em crianças,

pois cada vez mais elas sofrem de doenças que antes eram próprias apenas dos adultos, como obesidade, gastrite, pressão alta, diabete e estresse, por exemplo. **Então cuide da sua saúde, faça um *check-up* geral todos os anos.**

**Agora reflita sobre como está a sua saúde física. Avalie a qualidade dos seus exercícios, alimentação, sono e *check-ups*.** Escreva quais aspectos você precisa melhorar, e quando e como vai mudá-los – com **datas (DD/MM/AA)**.

- 2. Saúde Emocional Uma pessoa emocionalmente doente se torna tão incapacitada quanto um doente físico, e a saúde emocional precária causa um desequilíbrio geral em todos os aspectos da nossa vida. Você sabia que ela também afeta o **equilíbrio hormonal** dentro do nosso corpo?

Existe um mecanismo de recompensa no nosso organismo, que faz com que, toda vez que ganhamos alguma coisa, o cérebro dispare uma carga de endorfina, dopamina e serotonina – que são hormônios do prazer. E hoje, com os milhões de estímulos que recebemos, pelo grande número de diversões oferecido no mundo moderno pela indústria de jogos, viagens, shows e eletrônicos, **estamos recebendo uma overdose permanente de hormônios do prazer.** Acabamos criando uma dependência emocional dessas recompensas externas, num efeito semelhante ao de qualquer outra droga. A diferença é que, nesse caso, nós mesmos estamos produzindo a nossa própria droga.



Nós nos tornamos **viciados no prazer** e, como acontece com todas as drogas, é preciso estímulos cada vez maiores e mais fortes para produzir o mesmo efeito. Vivemos uma crise de valores, em que nada mais consegue nos satisfazer, e nos encontramos numa busca sem fim para experimentar mais um pouco dessa “droga interna”. Perdeu-se o senso de valor, de significado do que realmente é importante para a nossa vida, o motivo principal de estarmos aqui, o sentido de uma **MISSÃO** muito maior a ser cumprida.

Já tratamos neste livro sobre como a **MISSÃO** pode lhe proporcionar a sensação de um prazer incomparável, e sobre aqueles momentos em que você se sente pleno, inteiro, fazendo uso dos seus dons e talentos, ou seja, do que existe de melhor em você. **Então lembre-se: se estiver bem claro na sua mente o que veio fazer neste mundo, se souber com certeza a natureza do propósito que deve cumprir, você buscará as coisas certas, que serão úteis para o seu objetivo. O seu vazio emocional será preenchido com algo real, verdadeiro, sem a necessidade de recurso externo nenhum.**

Portanto, estar na direção certa, atuando na sua **MISSÃO**, é de importância fundamental para o bom estado de sua saúde emocional.

Vamos falar um pouco, agora, dos relacionamentos pessoais, e de aspectos que devem ser cuidados por todos, e que são determinantes para a nossa saúde emocional.

Certa vez, fiz uma experiência no Centro Emocional ([www.centroemocional.org](http://www.centroemocional.org)), lugar onde ministro sessões semanais gratuitas de desenvolvimento emocional: perguntei às pessoas que lá estavam o que significava, para elas, um **relacionamento**. As respostas variaram em torno

de “é conversar”, “é discutir”, “é brigar”, “é sempre a mesma coisa”, “é uma chatice”. Ninguém respondeu que era “**compartilhar**” ou algo parecido.

### **Relacionar é compartilhar sentimentos!**

Ao **compartilhar as nossas alegrias** com quem nos quer bem, nós as **multiplicamos**. Os nossos amigos e familiares vibram conosco, expandem a sensação dos bons sentimentos, potencializam a nossa alegria. Por outro lado, ao **compartilhar nossas tristezas**, nós as **dividimos, diminuimos o seu peso em nossos corações**. Quem nos ouve não poderá carregar o fardo por nós, mas, com certeza, já nos sentiremos melhor só pelo fato de estarmos nos abrindo com alguém. As pessoas que nos amam e nos consolam, nos dão **forças para enfrentar as dificuldades naturais da vida**. E vice-versa: ao recebermos os sentimentos de quem amamos, multiplicamos suas alegrias, dividimos as suas tristezas, nos sentimos úteis, necessários, e **experimentamos em dobro** o nosso amor.

### **Mas por que ninguém se lembrou da palavra “compartilhar”?**

Porque nunca aprendemos a cultivar os nossos relacionamentos mais próximos e importantes. Quantas pessoas você conhece que são atenciosas, prestativas e amáveis com seus colegas de trabalho, superiores, vizinhos e pessoas menos íntimas, mas dedicam pouquíssimo tempo e atenção para a esposa ou marido, filhos, irmãos ou pais? A maior parte das pessoas gasta muita energia procurando a aceitação e a aprovação de quem não as ama, negligenciando aqueles que já fazem parte de sua vida e que tanto a amam. Chegamos a um estado em que nem ao menos olhamos – de verdade – para as pessoas mais próximas de nós. Faça um breve teste com você mesmo, e tente se lembrar: **quando foi a última vez que você segurou nas mãos da**

**sua mãe, ou do seu pai, olhando-os profundamente nos olhos? Qual foi a última vez que você parou apenas para observar aqueles que mais ama?**

Esse distanciamento dos entes queridos não é consequência da vida moderna, como muitos imaginam. Desde a era das cavernas, nós, seres humanos, nos acostumamos a direcionar a maior parte de nossas energias para a busca de alimentos, ou para cuidar dos filhos, pois essa era a única maneira de sobrevivermos num ambiente hostil. Quando o homem caçava, e obtinha a sua presa, lá vinha a descarga de endorfina trazendo prazer e satisfação para a continuidade da nossa espécie. Depois, quando ele chegava à sua caverna, encontrava-se cansado demais para dar atenção aos familiares, e a sua mulher estava igualmente cansada por ter que, além de cuidar da alimentação e do bem-estar dos filhos, enfrentar o grande estresse provocado pela ameaça constante de animais contra a sua sobrevivência e a da sua prole. Por causa desse esgotamento de energia, ninguém se comunicava, e as trocas de carinho eram raras.

Repetimos esse comportamento por milhares de anos, e continuamos a agir assim até hoje. É por isso que, para muitos de nós, ao nos sentirmos carentes emocionalmente, a nossa primeira reação é a de sairmos à “caça” da maneira que podemos: caçamos jogos na internet, novidades nas redes sociais, objetos nas vitrines do shopping, tudo para produzir o mesmo sentimento de vitória que obtínhamos nas caçadas primitivas, e que nos proporcionava as descargas hormonais de prazer – um alívio imediato, mas não duradouro, que não preenche o nosso vazio. E assim vamos nos distanciando mais e mais de quem amamos, das pessoas com quem poderíamos sentir um prazer mais duradouro. **Tentamos satisfazer o nosso**

**vício pelo prazer, sem perceber que ele causa a nossa carência e não a soluciona.**

Criamos uma sociedade de pessoas próximas fisicamente, mas isoladas do ponto de vista emocional, que vivem à custa de antidepressivos e ansiolíticos para tentar sanar tamanha carência em seus corações.

### **E por que as pessoas continuam agindo assim?**

Porque é mais cômodo. Temos a tendência de manter tudo do jeito que está. Isso acontece porque esse comportamento está arraigado no nosso inconsciente, e a natureza nos impele a reagir sempre da maneira mais fácil, conhecida e que gaste o mínimo de energia possível.

Os cientistas situam o nosso aspecto emocional no chamado “cérebro reptiliano”, a parte mais primitiva do nosso cérebro, onde estão armazenados os mecanismos ligados à sobrevivência – sistema de ataque ou fuga – e reprodução. Achava-se, até pouco tempo atrás, que as reações registradas no cérebro emocional eram impossíveis de serem alteradas. Hoje, com os avanços nos estudos da neurociência, neuroplasticidade e da física quântica, sabe-se que o cérebro humano possui a capacidade de remodelar os circuitos neurais, responsáveis pelos nossos comportamentos automáticos, em qualquer momento de nossas vidas, criando e abrindo novos caminhos – desde que estimulados da maneira certa.

É muito importante ter a consciência desse instinto de caça em seu próprio comportamento.

Ao nos conscientizarmos de que a busca desenfreada pelo prazer superficial não é o caminho para resolver nossos problemas emocionais, estamos dando um passo importantíssimo para quebrar o padrão de

comportamento de “caça” e dar novos estímulos ao nosso cérebro emocional.

### **O que devemos fazer para melhorar a saúde emocional?**

Nossa saúde emocional deve ser cuidada e desenvolvida durante toda a vida, e uma das soluções para alcançar a felicidade e o bem-estar está no **foco**, na atenção voltada ao que temos de qualidade, de positivo, e em **compartilhar** os nossos sentimentos com as pessoas que amamos, deixando que participem da nossa vida, conhecendo não só as nossas vitórias, mas também as derrotas. Devemos, além disso, participar das suas vidas da mesma forma, numa troca verdadeira de sentimentos e experiências de vida.

Existem dois polos que devemos exercitar conosco mesmos e com todos que amamos: o **positivo**, que é o **amor**, e o **negativo**, que é o **limite**. Antigamente, nos relacionamentos, sobretudo de pais e filhos, havia a predominância do limite, dos castigos físicos e da agressão verbal. Hoje, vivemos o outro extremo, oferecendo um excesso de amor, presentes e carinho – muitas vezes originados da culpa, por não passarmos o tempo que queríamos com nossos filhos, ou por não quisermos repetir os erros dos nossos pais – e deixamos que nossos filhos cresçam sem parâmetro entre o que podem ou não podem fazer, sem os limites necessários para o seu próprio bem-estar e formação emocional. Nenhuma das situações é saudável.

Nenhum relacionamento pode se desenvolver sem os dois polos, do amor e do limite, seja de pais com filhos, de marido com esposa, de irmão com irmão, de amigo com amigo, de chefe com subordinados, de empresa com funcionários ou de fornecedor com clientes. Não pode existir apenas a

aceitação, o carinho, o amor, pois o estabelecimento de limites e regras é tão vital quanto.

Para dar amor ou estabelecer limites em um relacionamento, você precisa conhecer o outro, precisa romper com esse padrão de comportamento da era das cavernas e conhecer de verdade as pessoas importantes ao seu lado.

Então reflita:

**Você está “caçando” o seu prazer longe das pessoas que ama? Ou compartilha seus sentimentos com elas?** Escreva a resposta, sem justificativas, **pois serão apenas desculpas para si mesmo**. Está na hora de enxergar a sua verdade. Só assim você poderá mudar.

- 3. Saúde Intelectual É tudo o que se refere ao nosso **desenvolvimento cognitivo e racional**, o processo pelo qual todos nós obtemos conhecimento sobre o mundo no decorrer de nossas vidas.

No meu trabalho, por exemplo, preciso estar constantemente me atualizando sobre as novidades em técnicas de treinamento, os novos estudos científicos sobre Inteligência Emocional, descobertas sobre outras doenças psicossomáticas, o funcionamento do nosso cérebro *etc.* Leio revistas, livros, artigos científicos; faço parte de grupos de estudo e discussões sobre diversos temas da minha área; participo de cursos no Brasil e no exterior; frequento palestras e seminários; e estou sempre pesquisando e aprendendo algo novo. Tudo isso para manter-me informado sobre o meu campo de atuação e com o meu cognitivo em exercício, pois, como disse anteriormente, tudo aquilo que não usamos, apodrece e morre.

Com a evolução da tecnologia, descobrimos que podemos aprender de tudo na internet por meio de *e-books*, apostilas digitais, jogos e videoaulas, por meio do ensino a distância (EAD). Um conteúdo que, uma vez adquirido, pode ser assistido e praticado dezenas de vezes, de qualquer lugar do mundo, e no horário que você tiver disponível – esses são os grandes diferenciais do EAD. Mas é claro que **a principal forma de aprendizado ainda é a presencial** – pois aprendemos fundamentalmente por uma espécie de osmose quando estamos na presença de bons mestres – pois ainda é impossível transmitir virtualmente o olhar, o sentimento, a intenção e a troca de energias produzidos pela presença física de um professor. Frequentar cursos, aulas particulares, seminários, congressos e faculdades são grandes exemplos do aprendizado presencial.

**Outra fonte importantíssima e indispensável para o nosso desenvolvimento intelectual ainda continua sendo o livro.** Hoje eu noto que cada vez menos pessoas leem livros, o que é uma pena, pois um bom livro, além de fornecer um conhecimento menos fragmentado e mais profundo sobre qualquer assunto, ajuda a desenvolver a imaginação. **A imaginação é um atributo fundamental para produzirmos coisas inéditas.** Sem a imaginação, você sempre trará ao mundo a mesma coisa que todo mundo está trazendo, produzirá mais do mesmo, ou seja, será apenas “mais um” no mundo. **Se quisermos contribuir de uma forma importante para o mundo, precisamos exercitar e aperfeiçoar a nossa imaginação.**

A seguir estão dicas para você começar a adquirir o hábito da leitura, ou para aperfeiçoá-lo.

**Descubra o melhor momento para a leitura.** Talvez depois que seus filhos dormirem? Ou antes de dormir? Logo pela manhã, antes de sair da

cama? Escolha a hora mais conveniente. O importante é optar por um momento em que a possibilidade de interrupções seja mínima, e que você sinta que estará mais predisposto à leitura. E, se perceber que esse momento não existe, crie um: estabeleça um período do seu dia de pelo menos 15 a 30 minutos para começar. Avise a todos que estará ocupado e não quer ser interrompido, ou, melhor ainda, traga toda a sua família para ler com você – mas tome o cuidado de certificar-se de que essas pessoas também se interessarão pelo tema do livro, ou, do contrário, se sentirão entediadas e poderão desestimulá-lo.

Depois de estabelecer um horário para a leitura, **escolha um local tranquilo para essa atividade.** Pegue um livro sobre um assunto pelo qual você tenha muito interesse e comece a ler. Experimente fazer isso por um mês, no mínimo – nunca mais você dispensará esse momento tão importante para a sua imaginação.

**Mantenha esse livro sempre à mão, à vista e fácil de pegar.** Somos todos propícios a distrações ou a uma atividade passiva. Perceba que o controle da sua TV ou o seu celular sempre estão em lugares de fácil acesso e quase “gritam” para que você os pegue. Já os livros costumam ficar dentro de gavetas, de armários ou no fundo do nosso criado-mudo, por baixo de tudo. **Enquanto estiver lendo, evite deixar por perto o seu celular, ou o controle remoto, para que a sua concentração não vá embora logo na primeira linha.**

**Comece com livros que tenham a ver com o que você gosta, se interessa, ou, melhor ainda, que você ama. Busque livros que possam ajudá-lo na sua MISSÃO.** Assim a leitura não se tornará uma obrigação, um fardo, mas uma atividade voltada para um propósito maior, em sintonia



com tudo aquilo que você quer realizar. Você se esquecerá de tudo e mergulhará com prazer nessa busca por conhecimento!

**Agora pense num local e horário para a sua “hora da leitura”. Analise o seu dia, a sua rotina, e inclua nela esse compromisso, num lugar e momento só seus – ou com a sua família.** Escreva onde e quando acontecerá a sua “hora da leitura” e comece hoje mesmo. Meu avô sempre nos dizia: “deixe para depois o que comer, mas nunca o que fazer!”. Portanto, mãos à obra!

Local: Horário: • 4. Saúde Espiritual É o momento com a sua alma, o seu espírito, ou, então, com aquilo em que você acredita, e tem fé, que o mantém vivo neste mundo. É a sua ligação com Deus, ou seja, como e quando você tem se conectado com Deus.

---

Aqui, entenda-se como “Deus” tudo o que se refere à força, à entidade, à energia que – segundo a sua crença e suas convicções – criou e mantém a sua Vida. Podemos chamá-lo de Deus, Jeová, Maomé, Virgem Maria, Jesus, Buda, Xamã, Entidade Superior, Energia Cósmica, ou por qualquer outra palavra que expresse aquilo em que você acredita ou tem fé. O importante é refletir sobre a maneira pela qual você tem se conectado com esse mundo espiritual.

A espiritualidade não é algo para se recorrer apenas em momentos de crise, é uma atividade que deve ser cultivada e praticada todos os dias de nossas vidas. Eu acredito que ninguém consegue realizar algo grandioso neste mundo sem ser guiado por uma Energia Espiritual infinitamente maior e mais forte que o nosso pequeno ego.

Então reflita: como está a sua relação com Deus? Em quais momentos da sua vida você procura Deus? Você tem um relacionamento próximo e

amoroso com Deus ou completamente distante, baseado apenas no medo e em pedidos?

As religiões dizem que devemos temer a Deus, mas temer é ter medo. Que pai, ou mãe, gostaria que os filhos sentissem medo deles? Deus, como o nosso Pai/Mãe Maior, gostaria que sentíssemos medo Dele? Ou será que podemos ter uma relação mais próxima, com conversas abertas, tranquilas, sem temor ou ansiedade, como fazemos com grandes amigos ou pessoas que amamos e que nos amam também?

Eu tenho um momento do meu dia para estar com Deus, conversar com Ele, para agradecer por tudo o que tenho recebido, ou até mesmo para pedir uma orientação quando me encontro em dúvida. Esse tempo para cuidar da saúde espiritual é fundamental para cumprir a minha MISSÃO de forma mais efetiva, de uma maneira que se expanda para um grande número de pessoas.

Muitas pessoas dizem que não têm tempo para frequentar a igreja, ou para pensar nessas coisas. Mas isso não é desculpa para não estabelecermos uma ligação com o mundo espiritual. Você pode falar com Deus nos templos, nos cultos, nos rituais, mas, acima de tudo, lembre-se de que **o local onde sempre vai encontrar Deus é dentro de você.**

Cada um de nós é um templo de Deus. Feche os olhos e estará automaticamente dentro desse templo. Converse com Deus, sinta-O dentro de você. Não é necessário intermediações, você só precisa da sua intenção, de si mesmo, para se conectar com Deus.

E, ao olhar para essa fração divina que levamos dentro de nós, como uma célula de algo infinitamente maior, extraordinário e maravilhoso – que podemos chamar de Deus ou de outros nomes igualmente importantes – teremos consciência do nosso papel neste mundo. Teremos a certeza da

nossa MISSÃO. E isso nos dará mais força, persistência e prazer para prosseguirmos a nossa jornada neste mundo.

**Como está a sua relação com Deus? Você dedica um tempo diário para se conectar com ele?** Escreva a resposta do que você faz – ou o que realmente quer fazer – a partir de hoje.

- 5. Saúde Familiar O ser humano não é um ser solitário. São raros aqueles que, como eremitas, vivem sozinhos, longe do convívio de seus familiares, amigos, ou colegas. Precisamos ter pessoas próximas para compartilhar vitórias, realizações, descobertas, e também para dividir tristezas e decepções, que são experiências normais na vida de todos nós.

A **família** é o cerne de tudo, é o berço da sociedade, o nosso lar. É o porto seguro para onde voltamos a cada dia, onde obtemos conforto, segurança e amor. Mas normalmente esquecemos que os laços familiares também precisam ser cultivados, regados e fortalecidos de forma constante. Por maior que seja o amor, se não for estimulado no dia a dia, acaba se tornando frio e distante. É essencial falarmos para as pessoas que as amamos, que elas nos fazem bem. Agradecer, mesmo pelas coisas mais simples, como um gesto, uma atitude, um olhar de carinho. Tendemos a achar que o outro sabe, ou tem a obrigação de saber, dessas coisas, mas isso geralmente não acontece, pois ninguém é “adivinho”, e nem tem a obrigação de ser. **Os sentimentos precisam ser compartilhados, é preciso dizer que se ama.**

É necessário, também, prestar atenção no outro lado da moeda, principalmente nos dias de hoje: **estabelecer limites, dizer com honestidade o que o desagrada, receber de forma aberta as críticas, ensinar e aprender com a pessoa amada.** Aliás, este é um dos principais objetivos dos relacionamentos: enxergar, no outro, o que não conseguimos ver em nós mesmos. E devemos estar abertos para o que os outros têm a nos dizer, apreciando e retribuindo cada gesto.

### **Então, como começar a estreitar os laços familiares?**

Não pense que isso será fácil ou que obterá resultados imediatos, pois desenvolver relacionamentos é uma atividade que necessita de treinamento e prática no dia a dia, como qualquer outra. Porém, nunca é tarde para começar, e os resultados valerão a pena – mas virão somente se **você** der o primeiro passo. Se você acha que o relacionamento com aqueles que ama está morno, caiu na rotina, ou que anda tenso, agressivo, sem carinho e amor, comece hoje mesmo a mudar.

**Quando voltar para casa, saia do piloto automático e foque a sua atenção em tudo o que fizer.** Torne-se presente, sem se distrair com TV, computador, redes sociais ou celular. Preste atenção em tudo, desde o beijo na sua esposa (ou marido) ao chegar, as brincadeiras com seus filhos, as conversas com os pais *etc.* Procure perceber cada detalhe, notando principalmente as coisas que o agradam, pois em geral reclamamos daquilo de que não gostamos, e não damos o devido valor às coisas boas e agradáveis. Diga a quem você ama que gostou disso ou daquilo – deixe bem claro. Sorria, abrace, olhe com afeto. Demonstre o seu amor não apenas com palavras, mas com gestos. Transforme em algo muito especial cada instante que você passa com quem você ama. No início, eles podem

estranhar a mudança, mas não se importe. Vá em frente, pois logo esse comportamento se tornará natural para você e contagiará a sua família também.

Essa mudança de comportamento não precisa ser nada de extraordinário, mas deve consistir de pequenas atitudes de carinho e amor, sempre constantes. Por exemplo, quando puser a mesa para o jantar ou para o café da manhã, faça uma decoração especial com o que tiver na sua casa (flores, fotos, enfeites etc). Coloque para tocar aquela música que a pessoa amada gosta. Espalhe um aromatizante suave nos ambientes. Use aquele conjunto de pratos que você guardava para ocasiões especiais – afinal de contas, **você** é a pessoa mais **especial** na sua vida. Leve um presente, uma flor ou um bombom para casa, demonstrando que você se lembrou daqueles que tanto ama, mesmo durante um dia cheio de trabalho e reuniões, pois eles são mais **importantes** do que tudo para você.

Crie momentos para reunir a família para conversar, trocar experiências, curtir a companhia um do outro: um almoço ou jantar semanal, um café da manhã, um passeio. Nessas ocasiões, cuide para que existam sempre alguns detalhes em comum: a mesma música, o mesmo aroma no ar, a mesma louça ou toalha de mesa. Esses detalhes ajudarão a criar lembranças sensoriais para marcar esses momentos na memória dos seus familiares. O perfume que sentimos no ar, a suavidade da música que ouvimos, o desenho no prato que trouxe aquela comida deliciosa, tudo isso passará a simbolizar esse instante de comunhão familiar. **E a alegria desse momento se repetirá na nossa mente todas as vezes que nos depararmos com detalhes semelhantes no futuro.** Na minha casa, eu criei um ritual simples, que se mostrou de uma beleza e profundidade impressionantes: **o Momento do Cofrinho.** Uma vez por semana, eu me

reúno com a minha esposa e meu filho, à mesa do jantar. Espalhamos um aroma suave no ar, acendemos uma vela, apagamos as luzes e colocamos uma música tranquila ao fundo. No centro da mesa, deixamos um saquinho com as moedas de todos os valores que recolhemos no decorrer da semana, e cada um de nós tem um cofrinho só seu. O ritual consiste no seguinte: eu pego uma moeda do saquinho e dou-a para a minha esposa, dizendo: “Minha Princesa, eu te dou esta moeda porque, hoje, você me recebeu com um lindo sorriso no rosto quando cheguei do trabalho”; ou “eu te dou esta moeda porque fiquei muito feliz quando você me disse...”; ou ainda “eu te dou esta moeda porque você cuidou muito bem do nosso filho, quando...”

Se houver mais de um momento a ser compartilhado, dou mais moedas, não há limite para essa troca. E, depois de abrir dessa forma o meu coração a todos os presentes, cedo o lugar à próxima pessoa da família, que também distribuirá as suas moedas de acordo com os momentos de amor que quer compartilhar. Enquanto uma pessoa se expressa, as demais focam toda a sua atenção e energia nela, e para o que ela está dizendo. O ritual só acaba quando todos compartilharem as suas moedas, que representam cada detalhe de amor percebido naquele dia ou semana. É impressionante o grau de profundidade e envolvimento que conseguimos com esse ritual. Faça com a sua família e **prepare-se para se emocionar como você nunca imaginou.**

Percebe o valor desses momentos? **Não estamos dando a moeda, em si, mas estamos oferecendo à pessoa amada o nosso reconhecimento por algo de bom que ela fez, talvez sem perceber.** Podem ser pequenas atitudes, gestos espontâneos, corriqueiros, ou até mesmo atos grandiosos, especiais. Elas recebem da mesma forma a nossa **gratidão**, o nosso amor.

Outro aspecto positivo é que **treinamos a nós mesmos a perceber cada uma dessas pequenas pérolas do cotidiano** que, talvez, em condições normais nem notaríamos. Passamos a ficar atentos, 100% do tempo, para não deixar nenhuma “moeda” (reconhecimento) escapar.

Outra coisa que acontece com frequência é que muitas vezes não conseguimos agradecer na hora por algo de bom que as pessoas nos fazem, e deixamos para depois. Mas o momento passa e aquilo cai no esquecimento. **Com o Momento do Cofrinho, criamos uma oportunidade, um compromisso com hora marcada, para essa troca de reconhecimento, de amor.**

A cada vez que balançamos o nosso cofrinho cheio de moedas, sabemos que está cheio de emoções, de gratidão e de um amor pelo qual nenhum dinheiro deste mundo seria suficiente para pagar. E, além disso, ao colocarmos esse valor especial nas moedas, registramos em nosso inconsciente que **o dinheiro simboliza coisas muito melhores do que a ganância, o egoísmo ou a avareza, tão comumente atrelados a ele.**

Portanto, cuide do seu maior tesouro, a sua família. Faça o seu **Momento do Cofrinho** hoje mesmo na sua casa – pois, se deixar para amanhã, nunca mais o fará. Ou crie outro momento, só seu, para estimular o amor entre as pessoas que você ama.

**Pense agora: você tem momentos familiares marcantes, em que há essa troca de experiências, de emoções e de amor? Se esse momento ainda não existir, pense em algumas formas de promover esse compartilhamento.**

Escreva **como, onde e quando** você fará o seu Momento do Cofrinho com sua família.

- 6. Saúde Profissional A Saúde Profissional está, necessariamente, relacionada à nossa MISSÃO, e a tudo que tenho exposto neste livro desde o início. **O nosso trabalho deve estar atrelado à MISSÃO.** Se não estiver, é preciso pensar seriamente em fazer uma transição de carreira – o mais rápida e planejadamente possível.

### **Você está no lugar certo, fazendo a coisa certa?**

Se você sente que está no lugar onde deveria estar, usando ao máximo os seus talentos, fazendo algo que o realiza e completa – e ainda ganhando muito bem por isso – perfeito! Continue crescendo, se aperfeiçoando, evoluindo. Você está cumprindo a sua MISSÃO, percorrendo o caminho que todos irão encontrar até o final deste livro.

**Mas, se você se sente como uma peça que não se encaixa, uma engrenagem fora do lugar, está na hora de encontrar o seu lugar neste Mundo.**

E, se isso não for feito logo, o preço que você pagará (ou já está pagando) será muito alto. Primeiro, você pagará com a sua saúde física: aparecerão dores, mal-estares, e até doenças mais graves, como depressão ou doenças autoimunes (o próprio corpo se destrói). Depois pagará com a sua saúde financeira, porque nunca conseguirá ganhar o bastante nem para sobreviver, ou, mesmo ganhando bem, o dinheiro deixará o seu bolso sem você perceber, desaparecerá em pouco tempo na busca de prazeres para compensar o mal-estar provocado pela insatisfação constante de estar no mundo vivendo uma vida sem sentido ou propósito.



Para descobrir se você está no trabalho certo é fundamental identificar a sua MISSÃO, fazer dela o seu trabalho, e dedicar a melhor parte do seu dia a uma atividade que o ajude a crescer e evoluir – a maior finalidade da nossa MISSÃO.

Desde a Antiguidade, foram atrelados diversos significados negativos ao trabalho, como sofrimento, batalha e sacrifício, que nada têm a ver com o cumprimento da nossa MISSÃO. **Se você acha que é um sacrifício sair para o trabalho todos os dias, certamente está no lugar errado.**

Já ouvi muitas pessoas afirmarem que trabalham na sua MISSÃO nas horas vagas ou finais de semana. Isso é um grande desperdício de vida. A sua MISSÃO deve ser o foco mais importante da sua existência, pois é nela que você usará o seu maior talento, o seu dom único, e com o qual melhor contribuirá para si mesmo e para a Humanidade. Você ganhará saúde e dinheiro, pois, quando estamos realizando a nossa MISSÃO, a última coisa que queremos é ficar doentes, impossibilitados de cumpri-la. Ao oferecermos à nossa MISSÃO todo esse amor e dedicação, recebemos tudo isso de volta em forma de oportunidades, de parceiros que nos apoiarão, e de uma boa compensação financeira. Agora que você sabe de tudo isso, ainda deixará a sua MISSÃO para os finais de semana ou depois do expediente? **Deixar a MISSÃO para as horas vagas é desperdiçar tempo, talentos e, principalmente, a sua própria vida.**

Outras frases que ouço muito por aí, e fico surpreso por ninguém perceber o quanto são absurdas, são: **“Quando me aposentar, aí sim, vou viver de verdade.”**

**“Eu não vejo a hora de me aposentar e descansar o quanto mereço.”**

**“Quando me aposentar, farei tudo o que não consigo fazer agora.”**

Isso quer dizer que você está desperdiçando a sua vida e seu tempo numa profissão que o deixa infeliz. O que, provavelmente, vai acontecer com você no futuro? Chegará à sua aposentadoria doente, porque o trabalho inadequado acabou com a sua saúde; sem dinheiro, porque gastou tudo em busca de compensações para uma vida sem felicidade, ou para se curar de doenças causadas por tanto desgaste; sem tempo e vitalidade, pois os melhores anos da sua vida já se foram, desperdiçados com atividades dedicadas apenas à sua sobrevivência. **E, se você for um pai ou uma mãe, ainda registrou profundamente no inconsciente os seus filhos o mesmo caminho de dor e pobreza, que provavelmente eles percorrerão num futuro breve. Esperar para ser feliz só quando se aposentar é sinal de que a sua saúde profissional está completamente doente.**

**Algumas pessoas dizem que adoram o seu trabalho e não conseguem trabalhar menos que 14 a 16 horas por dia. Isso é saudável?**

Claro que não, pois todo extremo é ruim. Existe um ponto importante em todas as suas “saúdes” que você deve cuidar sempre: o equilíbrio. Algumas pessoas se sentem tão envolvidas pelo trabalho, cumprindo a sua **MISSÃO**, que acabam trabalhando acima da sua capacidade. Isso não é uma atitude saudável, pois estão viciadas, mais uma vez, naquilo que lhes dá prazer ou reconhecimento, nesse caso, o trabalho. Mas ao direcionarem todo o seu período ativo do dia somente ao trabalho, estão desequilibrando as outras saúdes importantes das suas vidas, principalmente a Física e a Familiar.

**Mesmo atuando na sua MISSÃO, você deve estabelecer um tempo limite para o seu trabalho – no máximo oito horas por dia, um período mais do que suficiente.** Lembre-se que você tem a vida inteira para realizar

a sua MISSÃO, e deve cuidar de todas as Oito Saúdes para ter uma vida e MISSÃO longas e felizes!

**Quando se trata de saúde profissional, é fundamental falarmos de inovação.** Ninguém faz as mesmas coisas, do mesmo jeito, eternamente. No mundo de hoje, tudo muda o tempo inteiro, e é preciso acompanhar essas mudanças. No meu trabalho, por exemplo, dou treinamentos presenciais, mas já estou desenvolvendo outras formas de treinamento, usando as tecnologias mais modernas, o marketing digital, a internet, os aplicativos do celular *etc.*

**Na vida profissional você precisa inovar... sempre!** Abra a sua mente, busque o que está sendo feito em outros países, em outras culturas. Participe de congressos, visite exposições e feiras dentro da sua área de atuação. Dê um *upgrade* todos os anos no seu modo de atuar e executar o seu trabalho, ou você ficará para trás. Poderá se dar conta, um dia, de que o mundo continua precisando dos seus talentos, só que não da forma que você os está entregando – uma forma que se tornou ultrapassada pela falta de inovação. **Então, lembre-se: o segredo de toda inovação é combinar constantemente os novos conhecimentos que trazemos do lado de fora com os nossos talentos internos.**

**Se você quer produzir grandes realizações, envolva cada vez mais pessoas no seu trabalho, na sua MISSÃO.** Quanto mais pessoas estiverem envolvidas, maior será o seu compromisso consigo mesmo e com todos. Se você trabalha sozinho, a probabilidade de desistir, ou de perder tempo voltando atrás em suas decisões, se torna muito maior. Isso acontece porque o único prejudicado, se o seu trabalho não for feito ou der errado, é você. Mas se houver mais pessoas envolvidas, a sua responsabilidade aumenta, e o seu compromisso, também.

**Agora olhe para o seu trabalho e reflita: posso cumprir a minha MISSÃO, trabalhando na minha ocupação atual? Se não, para onde devo direcionar a minha carreira? Se sim, como posso inovar? O que eu devo fazer para conhecer as últimas novidades do meu mercado?** Escreva as respostas. E comece a sua Jornada para trabalhar no lugar certo. Ou, então, para buscar e introduzir inovações no seu trabalho.

- 7. Saúde Financeira O dinheiro é uma parte importantíssima da nossa MISSÃO. Ele **multiplica** o potencial do nosso trabalho, dos nossos talentos e esforços. **Faz as coisas acontecerem de forma muito mais fácil, rápida, e aumenta a escalabilidade (capacidade de multiplicar o que fazemos para um maior número de pessoas) da nossa MISSÃO.**

Se a minha empresa não contasse com uma ótima saúde financeira, eu não poderia contratar e manter uma equipe extraordinária para cuidar do relacionamento com os nossos treinandos, da administração, da logística dos treinamentos, e de tantas outras tarefas necessárias para que a **Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional** faça acontecer os seus vários programas de treinamento presenciais e *on-line*, projetos sociais e educativos, e outras atividades que venho desenvolvendo. Não poderia manter o **Centro Emocional** ([www.centroemocional.org](http://www.centroemocional.org)), o primeiro centro de desenvolvimento emocional **gratuito** do Brasil e do mundo, do qual tenho muito orgulho. E, talvez, este livro nem estaria em suas mãos agora.

Ou seja, o dinheiro é o óleo que faz as engrenagens do mundo se moverem muito mais rápidas. É a roldana que nos permite movimentar um

peso muito maior do que a nossa capacidade normal. **Com o dinheiro, você cria cada vez mais, e multiplica os resultados da sua MISSÃO.**

Outra forma de enxergar o dinheiro é como se fosse o “sangue” da nossa sociedade. O fluxo sanguíneo leva o oxigênio, imprescindível para a vida, a todas as partes do corpo. Com o dinheiro é a mesma coisa: **ele precisa estar em circulação sempre.** Quando a economia de um país vai mal, é sinal de que o dinheiro deixou de circular; as pessoas pararam de investir, de comprar, de movimentar o seu dinheiro. Dependendo da gravidade da crise, o país pode até sofrer um colapso.

**Cuidar da sua saúde financeira é perceber e mudar a maneira como você está fazendo o seu dinheiro circular.** Você gasta o seu dinheiro para trazer benefícios para a sua vida ou para quem você ama? Você costuma adquirir coisas desnecessárias por impulso? É comum chegar ao fim do mês sem saber onde foi parar o seu dinheiro? Seu salário ou pró-labore nunca é suficiente para pagar todas as contas e ser feliz? Você investe no seu futuro e no futuro da sua família? Você usa o seu dinheiro para contribuir com quem nunca poderá retribuir?

Se você não tem percepção e controle sobre para onde o seu dinheiro está indo, é um sinal claro de que a sua saúde financeira vai mal. E se não tomar medidas urgentes para usar o dinheiro de forma mais saudável e consciente, vai se endividar tanto que pode até “quebrar” financeiramente. Então, está na hora de tomar uma atitude diferente, e **colocar em prática medidas simples e saudáveis que poderão resolver de uma vez por todas a sua situação financeira.**

**O que devo fazer para usar e direcionar o meu dinheiro de forma saudável?**

Você deve dar um **foco** ao seu dinheiro quando o colocar em circulação no mercado. E isso é bem simples. Quando receber qualquer soma em dinheiro, dê a ela três direções básicas, **sempre** na seguinte ordem de prioridade: **1. 10% para investir no seu futuro.**

**2. 10% para o seu lazer, para se divertir, viajar e curtir a vida.**

**3. 80% para pagar as contas.**

O que acontece normalmente hoje, dentro da maioria das empresas, instituições e famílias? A primeira coisa que fazemos ao receber o dinheiro é **pagar** as contas. A segunda... é **pagar** outras contas. E a terceira é, de novo, **pagar** mais contas. Caso reste alguma coisa, gastamos com diversão, viagens ou lazer. E, somente depois de tudo isso, se ainda tiver sobrado algum dinheiro, investimos no nosso futuro, para nos tornarmos **financeiramente livres** (quando os lucros recebidos dos nossos investimentos pagam nosso estilo de vida atual) o mais rápido possível. Isto é, fazemos justamente o contrário do que deveríamos. Vivemos reclamando que o dinheiro não dá e ainda terminamos nossas vidas dependentes de nossos familiares ou do governo.

**Então, uma dica financeira fundamental é esta: dê o foco que você quer para o seu dinheiro.** E você verá uma coisa incrível acontecer. Há dezessete anos eu ministro treinamentos de inteligência emocional, e acontece sempre a mesma coisa com todos que **decidem mudar**: ao **direcionar corretamente o seu dinheiro**, milhares de pessoas que se queixavam de falta de dinheiro, de que o dinheiro “desaparecia”, conseguiram investir, divertir-se e pagar todas as contas com o mesmo salário ou pró-labore que recebiam até então, sem aumentar nenhuma entrada, e sem abrir mão de nada. **Isso aconteceu porque deram foco, direção e prioridade ao seu dinheiro.** Sem essas três qualidades, gastamos

aleatoriamente, ou deixamos o dinheiro desaparecer na compra de presentes desnecessários, de um sapato ou de uma bolsa de que não estamos precisando, ou com uma viagem fora da programação. Despesas que, somadas ao final do mês, terão consumido todo o seu dinheiro.

**Outra dica financeira é: reveja a sua relação com o dinheiro.** Com o uso generalizado de cheques e, principalmente, do cartão de crédito, perdemos o costume de andar com dinheiro vivo no nosso bolso. Acabamos nos esquecendo de como era aquela sensação de riqueza, de poder, que somente o dinheiro vivo nos transmite, e acabamos gastando sem perceber, pois não sentimos o dinheiro – e tudo o que ele representa e materializa – indo embora da nossa conta.

Então as dicas são: **ande sempre com dinheiro vivo no seu bolso**, não apenas com o cartão de crédito. Não jogue o dinheiro de qualquer maneira no bolso, **arrume-o pela ordem de valor, as cédulas voltadas para o mesmo lado**. Procure **não amassá-lo ou danificá-lo**. Sempre **deixe a nota de maior valor no lado visível** – de preferência uma nota de R\$ 100,00 – para que o seu inconsciente tenha a impressão de que todas as notas que estão juntas também são valiosas.

**São técnicas que criarão no seu inconsciente uma nova relação com o seu dinheiro, restabelecendo o sentido de poder e riqueza na sua mente – onde tudo começa. Assim, você irá, naturalmente, gastá-lo com muito mais atenção e valor.**

A última dica financeira é também o exercício deste item: **Coloque no papel tudo o que você gasta.**

Faça um balanço financeiro da sua vida pessoal, anotando todas as entradas e saídas do seu dinheiro durante um mês inteiro. O importante é anotar realmente **tudo**, desde um cafezinho até a prestação da sua casa.

Você vai perceber que os pequenos valores representam uma grande porcentagem do total dos seus gastos.

Anote as despesas numa folha de papel, numa tabela semelhante a esta, abaixo, para que você possa levá-la no seu bolso. Ou utilize um dos muitos aplicativos de celular que você encontra na internet. Nunca deixe para registrar depois uma despesa, pois você irá esquecer. Anote-a na mesma hora em que o dinheiro sair do seu bolso, ou da sua conta.



Entrada

Valor	Saída
-------	-------

Valor			

Total	
-------	--

Total	
-------	--

No final do mês, some todas as despesas e subtraia do valor total do dinheiro que você ganhou. Tem de dar um valor positivo, que permita investir pelo menos 10% para o seu futuro. Se der negativo, você já sabe o que fazer com as dicas deste capítulo.

Ao registrar os seus gastos, você terá uma ideia clara e completa de como está gastando o seu dinheiro e para onde ele está indo. Assim, você poderá decidir se há despesas que podem ser cortadas, ou se você precisa realmente ganhar mais para investir e curtir mais a vida. Coloque foco no seu dinheiro e veja A MAGIA ACONTECER na sua saúde financeira.

- 8. Saúde Social Já contamos algumas vezes neste livro como são importantes os nossos dons e talentos pessoais, e que encontrar a forma certa de expressá-los é a grande busca que nos levará ao cumprimento da nossa MISSÃO. Todos nós possuímos esses dons especiais, que nos foram dados – **gratuitamente** – em algum instante, em alguma esfera superior.

Quando usamos esses dons e talentos na nossa vida profissional, estamos trilhando o caminho para a nossa evolução e felicidade, e ainda recebemos um **pagamento** pelo nosso trabalho – o que está corretíssimo. Mas devemos usar esses mesmos talentos para **devolver** à sociedade um pouco do que nos foi dado, para vivenciarmos a **gratidão**, por meio da **retribuição** para quem nunca poderá nos pagar.

A Saúde Social é a área de nossa vida em que temos a oportunidade de **doar, além de tempo e dinheiro, um pouco dos nossos dons e talentos** para as pessoas que não têm condições de nos remunerar.

Ela nos permite tomar consciência do quanto somos afortunados e favorecidos pelo Universo, ao recebermos esses dons gratuitamente. **E só alguém que já tem muito tem condições e o privilégio de dar.**

Já citei neste livro o **Centro Emocional**, o projeto social da **Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional**, onde ensino gratuitamente às pessoas como treinar suas emoções e trazer maior equilíbrio ao dia a dia.

O Centro Emocional é a minha maneira de devolver ao mundo os dons e talentos que eu e minha equipe recebemos. Ali, eu doo o meu tempo e, principalmente, os meus talentos, para ajudar as pessoas. E nada disso me faz falta, muito pelo contrário, são momentos que só me trazem gratidão e satisfação.

A Saúde Social é uma grande dádiva de Deus, que permite essa doação. E, ao doar, acontece algo maravilhoso: **tiramos o excesso e o acúmulo que faz os nossos talentos atrofiarem**. Volto a repetir: tudo o que fica parado, apodrece e morre. Por isso, colocando em circulação os seus talentos sem nada cobrar, **você abre um espaço em si mesmo para receber mais e mais desses talentos**. Você fará o seu trabalho ainda melhor, ganhará ainda mais experiência e, como consequência, terá a oportunidade de doar muito mais.

**E se eu já estiver fazendo doações para instituições de caridade?**

Você pode, sim, doar somas em dinheiro, distribuir roupas e brinquedos em asilos e orfanatos, pois é uma atitude louvável. Mas não é apenas dessa maneira que exercitamos a nossa Saúde Social.

**A Saúde Social refere-se a doar os dons e talentos que você utiliza na sua MISSÃO.** É cumprir a sua MISSÃO de forma gratuita, utilizando para isso uma pequena parcela do seu tempo. É eliminar o excesso desse talento, estendendo-o para quem não pode pagar por ele.

**Agora pense nos seus talentos, nos seus dons. Escreva como você irá utilizá-los para ajudar as pessoas de forma gratuita. Comece pelas pessoas mais próximas a você.** Registre três ou quatro alternativas de **o que fazer, onde e quantas vezes** por mês você poderia doar o seu tempo e os seus talentos para retribuir às pessoas, à sociedade e ao mundo.

Poder exercer essa saúde é um privilégio maravilhoso.

**Não existe prazer maior do que o de dar sem esperar nada em troca. Sentimos uma sensação extraordinária de riqueza material, mental e espiritual.**

*“Se alguém procura a cura, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença; em caso contrário, abstém-te de o ajudar.” (Sócrates, filósofo grego)*



## 14. Por que e como fazer o seu Projeto de Vida para realizar os seus sonhos?

As coisas mais importantes da nossa vida só existem porque um dia foram registradas em papel ou em algum meio eletrônico, ou seja, saíram da cabeça de alguém e vieram para o mundo físico. O seu nascimento foi importante e está registrado em papel. A formatura do colégio, da faculdade, os cursos que fez, a compra da sua casa e do carro, o seu casamento e o nascimento de seus filhos foram muito **importantes** na sua vida, portanto, estão registrados e documentados.

Com certeza os seus **sonhos** têm uma grande importância para você e para a sua vida, mas onde eles estão registrados? É provável que eles não existam, a não ser na sua cabeça, pois geralmente as pessoas não tomam uma atitude prática para transformá-los em algo real.

E é disso que vamos tratar agora. Está preparado?

**Qual é a melhor e a mais rápida maneira de transformar seus maiores sonhos em realidade?**

Tenho falado constantemente neste livro sobre como usar os nossos medos a nosso favor, sobre a necessidade de sairmos da zona de conforto e de nos permitirmos viver experiências inéditas e extraordinárias. E os nossos sonhos têm uma relação íntima e direta com esse sentimento de buscar o novo, o melhor e o que está além do que já existe hoje no nosso mundo. Por isso, se você chegou até aqui na nossa Jornada em busca da sua felicidade, certamente já reconheceu alguns sinais que indicaram as rotas

para um propósito maior, e está disposto a caminhar o quanto for necessário nessa direção, pois, **sem uma MISSÃO, nossa vida se torna vazia e sem sentido. A realização dos seus sonhos, alinhados com a sua MISSÃO, será um passo gigantesco nessa jornada.**

### **Por que a maioria dos Sonhos não se realiza?**

Todos nós temos uma infinidade de sonhos e desejos que abrangem vários aspectos de nossas vidas. Na maior parte do tempo, nem mesmo verbalizamos esses desejos; poucas pessoas conhecem os nossos verdadeiros anseios e os nossos maiores sonhos. Eles permanecem escondidos, relegados ao fundo das gavetas da nossa mente, tratados como algo que pode acontecer apenas num mundo ideal, fora da realidade.

**Mas SONHAR, na nossa jornada para a FELICIDADE, não significa uma fantasia ou devaneio, mas sim REALIZAR.**

É preciso resgatar os nossos sonhos desse limbo, dessa prisão onde nós mesmos os trancamos, e trazê-los para o mundo real, para que possam, primeiro, assumir uma existência física no papel ou computador, mesmo que seja de uma forma muito simples, e depois crescer, se fortalecer e se tornar realidade.

**A melhor forma de começar é colocar os nossos sonhos no papel. Mas não num papel qualquer, mas no seu projeto de vida.**

Tudo nesta vida só será realizado de forma eficiente e satisfatória se existir um bom planejamento para a sua execução. Num mundo que se move à velocidade virtual, se você não planejar, organizar e definir as

prioridades e ações para a realização dos seus sonhos, eles nunca sairão da sua cabeça.

**Projeto de Vida** é um plano detalhado de ação para a realização dos seus sonhos. Com ele, você vai transformar seus sonhos em metas. Vai definir um prazo – uma data para que eles aconteçam – e estabelecer uma frequência e prioridades nas ações que o levarão à materialização das realizações que beneficiarão você e o nosso mundo.

### **E como transformar esses sonhos em metas?**

Já explicamos no capítulo anterior o que são as Oito Saúdes, e por que cuidar de cada uma delas é importante para termos uma vida equilibrada e saudável de corpo, mente e alma, e, assim, cumprirmos a nossa MISSÃO.

Os seus maiores sonhos estão relacionados, geralmente, a uma ou mais dessas saúdes. Por exemplo, se você quer perder peso, ou adquirir um corpo mais definido e saudável, ou curar-se de alguma enfermidade, o seu sonho está ligado à Saúde Física; se quer sair de uma depressão, ou aprender a lidar com o estresse e a ansiedade do trabalho, está relacionado à Saúde Emocional; ou ainda, se sonha em comprar a sua casa própria, ou conquistar a sua independência financeira, você está desenvolvendo a sua Saúde Financeira; e assim por diante.

Agora escreva os seus sonhos relacionados a cada uma das Oito Saúdes: 1. Saúde Física 2. Saúde Emocional 3. Saúde Intelectual 4. Saúde Espiritual 5. Saúde Familiar 6. Saúde Financeira 7. Saúde Profissional 8. Saúde Social Agora que você já refletiu um pouco sobre os seus Sonhos e suas saúdes, pare por alguns instantes e concentre-se na sua MISSÃO. Lembre-se dos talentos que você possui, de como você quer colocá-los em

prática, e do caminho que quer desenhar e percorrer à sua frente. E reflita: **Como posso usar a minha MISSÃO para impulsionar cada uma dessas áreas da minha vida, e vice-versa?**

Já falamos um pouco sobre alinhar todos os aspectos da sua vida à sua MISSÃO, mas vale a pena lembrá-lo mais uma vez. **Qualquer que seja o seu Sonho, se ele estiver relacionado à sua MISSÃO, será muito mais poderoso e simples de ser realizado.** Isso acontece porque esse Sonho terá o ingrediente principal para que uma ideia se torne realidade: um **propósito maior para você e para o mundo!**

Se a sua MISSÃO, por exemplo, é atuar na área esportiva, e exige que você seja um exemplo de saúde, obviamente você precisa começar o seu preparo físico de uma vez por todas, e ter o corpo saudável e definido que sempre sonhou, certo? Ou seja, está na hora de iniciar a academia, mudar a sua alimentação e ir em busca do seu Sonho!

Ou, se a sua MISSÃO é disseminar um conhecimento pelo mundo, ela o “empurrará” para a realização do seu Sonho de falar uma língua estrangeira, ou de fazer a pós-graduação que vem adiando. Então, se esse é o seu caso, inscreva-se já num curso, ou na sua pós!

Seja qual for o seu sonho, se ele estiver vinculado à sua MISSÃO, contará com o grande impulso que ela provoca em nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. **Você terá mais energia, mais motivação e, no seu íntimo, saberá que esse Sonho é o seu desejo mais verdadeiro, aquele que vale realmente a pena ser concretizado, para você e para o mundo!**

- Projeto de Vida Agora que você já está consciente da relação intrínseca entre a sua **MISSÃO** e os seus sonhos, e possui todas as informações para transformá-los em realidade, chegou a hora de “arregaçar as mangas” e, finalmente, **fazer o seu Projeto de Vida, usando a sua MISSÃO como norte e propulsão.** Você criará o seu projeto conectando os dois hemisférios cerebrais: o hemisfério direito, ou emocional, por meio de imagens, e o hemisfério esquerdo, ou cognitivo, pelo uso de informações escritas.

- Imagens (comunicação inconsciente/emocional) Você pode criar o seu projeto de vida em **um *slide* de Power Point** ou até no Word ou Excel, e poderá pesquisar imagens na internet que traduzam cada um dos seus Sonhos. Quanto mais próximas do que você realmente quer criar, ou experienciar, melhor.

Você pode também optar por usar algum material físico que lhe permita fazer **uma colagem de imagens.** Pode ser uma folha de sulfite ou cartolina, onde vai colar fotos recortadas de revistas que representem, da melhor forma possível, os seus Sonhos. O importante não é o meio, mas a prática que iremos realizar agora.

**Para o nosso cérebro, imagens significam emoções.**

Escolha o Sonho relativo à sua Saúde Física e pesquise na internet **uma imagem** que melhor simbolize o seu Sonho. Cole-a adequadamente no

arquivo que você abriu para o seu **Projeto de Vida**, deixando um espaço ao lado ou abaixo para você descrever depois a sua meta. Ou, então, faça a colagem numa folha de papel, usando uma **foto de revista** que melhor represente o seu Sonho, deixando também um espaço para a descrição da meta.

Por exemplo, se você quer emagrecer e ter um corpo definido, cole no seu Projeto de Vida a imagem de uma pessoa do seu sexo, que tenha esse tipo de corpo, que exiba essa qualidade que você tanto aspira. Se você sonha ser uma pessoa feliz, tranquila e realizada, cole a imagem de alguém que represente melhor essas qualidades. Se desejar aprender uma língua estrangeira, cole fotos desse país ou da escola onde quer estudar. Se quiser aprender a dançar, coloque uma foto do dançarino, ou dançarina, que você admira. Se quer unir a sua família, cole a foto de uma família unida e feliz à mesa, ou fazendo alguma atividade juntos, como você sempre sonhou.

Faça isso com todas as saúdes, escolhendo, neste momento, **apenas um sonho para cada saúde**, pois serão oito novas tarefas/ações que você terá de incluir no seu cotidiano. Se colocar mais, você correrá o sério risco de não fazer nada, por nem saber por onde começar! E esta é mais uma forma de “boicotarmos” os nossos sonhos: estabelecer muitas tarefas, para não realizar nada.

Quando terminar, observe com muita atenção cada uma das imagens, cada símbolo dos seus sonhos... E viaje em cada uma delas... usando a sua imaginação.

Depois, passe para o próximo passo do projeto, que é...

- Escrever (comunicação consciente/racional) Faça uma tabela, como a que segue para cada um dos Sonhos, simbolizados em imagens, que você colou no seu projeto de vida.

Meta



Data	Ações/frequência	

Depois, descreva na tabela as metas que você representou com as imagens no exercício anterior.

Em seguida, estabeleça e anote uma **data** para o início ou para a concretização dessa **meta**.

E, por fim, escreva uma **frequência de ações** que o levarão à sua realização, quando o tipo de tarefa/ação o requerer.

Evite exigir de si mesmo ações muito acima da sua capacidade, pois essa é também outra maneira de nos sabotarmos, para não começarmos nada, por acharmos difícil demais. Se você começar um programa de treinamento numa academia, por exemplo, não queira, logo de cara, frequentá-la cinco vezes por semana. Comece devagar, umas duas a três vezes por semana, ou você não será capaz de encarar um esforço desse tamanho de uma hora para outra – e irá desistir. Seja sensato e pare de se boicotar. Você não precisa mais disso. Mas a sua MISSÃO precisa de você, e da sua saúde física perfeita também.

Após completar todo o seu projeto de vida (imagens e escrita), imprima-o em cores e deixe-o aberto no lugar mais importante da sua casa e por onde você, obrigatoriamente, passe todos os dias – pois isso é a sua mensagem para o Universo, dizendo que **você está aberto** para encontrar as pessoas, oportunidades e os recursos necessários para a realização das suas metas, e que elas deixarão **a sua vida ainda mais colorida**.

E também, a partir de hoje, leia o seu projeto de vida todos os dias, **de manhã**, para criar uma **sintonia** com tudo e todos ao seu redor e começar

literalmente a enxergar o que sempre esteve ao seu lado. Leia-o também à **noite**, para **gravar e criar seus Sonhos**, antes, no Inconsciente!

Não é fácil sair da zona de conforto e assumir novas responsabilidades, novas atividades. Mas também não é fácil pagar o preço de uma vida medíocre e sem propósito. Lembre-se sempre da sua **MISSÃO**, de como ela vai mudar a sua vida. E também de que **tudo tem um preço nesta vida**. Já discorreremos bastante neste livro sobre o que você encontrará ao final do caminho, se continuar a viver da mesma maneira, sem rumo, infeliz, vazio, sem procurar realizar o propósito maior pelo qual veio à vida. O preço é alto – e você não precisa pagar. Por isso, escolha agora. Decida-se pela sua felicidade e realização.

Olhe para o seu projeto de vida e imagine-se no lugar das pessoas retratadas nas fotos – as pessoas que ali estão não são “os outros”... **É você mesmo e as pessoas que ama. Logo você estará ali, usufruindo de todos os benefícios que esses Sonhos trarão a você e a todos ao seu redor!** Então persista... persista... persista... até conseguir. Você estará dando um grande passo em direção à sua **MISSÃO** e à sua felicidade!

*“Matar o sonho é matarmo-nos. É mutilar a nossa alma.” (Fernando Pessoa, poeta e escritor português)*

## 15. Toda MISSÃO tem o seu desprazer, ou a sua sombra, também. O que dá prazer a você – de verdade?

Muitas vezes as pessoas têm a impressão errônea de que, ao cumprir a sua MISSÃO, vão encontrar apenas prazer e felicidade. Nada está mais longe da verdade. Vivemos num mundo onde a **luz** não existe sem a **sombra**, os momentos de prazer sempre se alternarão com momentos não tão agradáveis. Isso é necessário, faz parte da vida e, com relação à nossa MISSÃO de vida, não é diferente.

No entanto, tenho percebido que a maioria das pessoas não sabe responder com muita certeza a uma pergunta muito simples: **Entre milhares de coisas que você faz na sua vida, o que dá prazer a você – de verdade?**

Já fiz essa pergunta a pessoas aparentemente maduras, confiantes, seguras de si, e tenho recebido como resposta somente evasivas, ou, no máximo, algo definido, mas sem muita convicção. Maridos respondem que o que lhes dá prazer é aquilo que as suas esposas gostam, e o mesmo acontece com as esposas. Muitas pessoas se assustam ao perceberem que não sabem a resposta e que estão vivendo apenas para “agradar” aos outros.

### **Por que isso acontece?**

Nós somos tão condicionados a gerar prazer para o **outro**, a ser aceito pelo **outro**, que **não sabemos mais o que nos proporciona prazer de**

## **verdade.**

Geralmente o que nos dá o prazer verdadeiro é algo que independe do valor monetário, do grau de dificuldade para ser conquistado, de quem ou de onde vem. Às vezes, sentimos um prazer inimaginável ao passear descalços no parque, ao comer um sanduíche de mortadela com amigos, ou ao observar um pôr do sol. Na maior parte das vezes, nem chegamos a perceber o quanto de prazer existe no nosso dia a dia.

Nós, adultos, estamos condicionados a reagir sempre da mesma forma a tudo que “achamos” que já conhecemos. **Não vivemos a experiência, vivemos aquilo que registramos dessa experiência na nossa memória. Estamos permanentemente no “piloto automático”, viciados em perceber tudo sempre da mesma maneira, por isso nos entediamos com facilidade e ficamos ansiosos pela próxima experiência, sem ao menos viver de verdade o que está acontecendo no presente.**

Mas, para uma criança, tudo é novo. O seu olhar ainda é puro, fresco, sem nenhuma opinião ou ideia preconcebida. Quantas vezes você já viu pais em mau lençóis porque seu filho pequeno foi sincero demais? Pois a criança sente a “verdade do momento” e a declara, sem se preocupar com o que os outros vão pensar dela.

Nós, adultos, sempre externamos a nossa opinião levando em conta a opinião dos demais, o que os outros pensarão sobre o que falamos ou fazemos. Sabemos que não podemos desagradar esse ou aquele, ou que seria embaraçoso falar isso ou aquilo na frente de determinadas pessoas. Mas a criança, ao contrário, percebe claramente o prazer e o desprazer em si mesmo. Ela diz sem medo e com clareza: “eu gosto disso” ou “disso, eu não gosto”, “eu gosto de você” ou “eu não gosto de você”.

É um pouco desse olhar de criança que você precisa, agora, para perceber de forma clara o prazer – e o desprazer – da sua vida.

**Durante 24 horas, adote e viva o ponto de vista da criança que você já foi um dia para perceber o mundo ao seu redor.**

Feche os olhos por alguns momentos. Agora, respire profundamente e vá ao encontro de si mesmo, quando era apenas uma criança, quando tinha apenas cinco, seis ou sete anos. Fique por algum momento assim, de olhos fechados, e resgate do seu passado a forma como você, criança, enxergava a sua casa, a rua onde morava, os seus amigos. O que essa criança sentia? Qual era a sua reação ao ter o primeiro contato com tudo e todos ao seu redor? Ficava curiosa? Corajosa? Interessada? O que chamava a sua atenção? Do que ela gostava? O que a fazia sorrir e se divertir, ao ponto de esquecer onde estava? O que a entretinha tanto que a fazia até perder a noção do tempo? Fique mais alguns instantes assim... Depois, respire fundo e volte para o momento presente.

Agora traga essa maneira de ver o mundo para o seu dia a dia. Não é preciso agir como uma criança, apenas **veja o mundo como se fosse essa criança – que ainda existe dentro de você**. Comece, neste instante, a enxergar a sua família, a sua casa e o seu trabalho como ela. **Cumprir a nossa MISSÃO é como ser criança num mundo de adultos.**

A partir de hoje, tudo é novo para você: a paisagem que vê no caminho para o trabalho, a fachada do prédio do seu escritório, os seus colegas de trabalho, os detalhes da sua sala, os objetos que você usa, os detalhes da empresa que você nunca havia notado. Enxergue cada tarefa que executa diariamente com esse novo olhar: falar ao telefone, enviar e-mails,

conversar com clientes, pesquisar, escrever, pagar contas, falar em público, criar planilhas ou artes *etc.*

**Perceba do que você gosta, o que lhe dá mais prazer em cada uma dessas atividades, ou do que realmente não gosta nelas. Faça uma checagem completa do seu trabalho.**

Você verá que, mesmo no melhor dos trabalhos, **sempre haverá algum tipo de tarefa, de pessoa, de situação, que você não aprecia.** Assim como **sempre haverá algo de bom, de agradável, na pior das ocupações.**

Agora vamos para a prática: **com esse novo olhar de criança, descreva tudo de que você gosta e não gosta no seu trabalho.** Como sempre, se achar que o espaço não vai ser suficiente, pegue uma folha a parte. O importante é escrever. E você vai ***adorar*** fazer isso!

Gosto	Não gosto

### **E se houver mais pontos ruins do que bons? O que devo fazer?**

Veja bem, não é uma questão de matemática. Muitas vezes, apesar da existência de milhões de pequenos aborrecimentos, a existência de um só ponto positivo, forte e extraordinário, poderá fazer todos os pontos negativos valerem a pena. Da mesma forma, milhões de vantagens podem não compensar um único ponto muito negativo. Cabe a você analisar – de novo com o olhar da “sua criança” – o quanto esses pontos positivos e negativos valem a pena, e o quanto de prazer ou de dor (doenças) eles estão produzindo, e chegar a uma conclusão.

Se o seu trabalho causa a você mais dor que prazer, está mais uma vez provado que está na hora de você mudar. Não espere que alguém mude por você, pois a dor é sua, e de mais ninguém. Você não está no caminho certo, é uma peça fora do lugar dentro do sistema da humanidade. Está se desgastando, se corroendo, perdendo um tempo valioso da sua vida, desperdiçando o seu talento em algo que não faz parte da sua MISSÃO. E, ainda, a Sociedade está pagando um preço alto pela sua omissão, pelo atraso da sua evolução.

Então é hora de decidir. É hora de mudar!

### **Se houver mais pontos positivos do que negativos, não preciso fazer nada?**

Se isso acontecer, ótimo! Provavelmente você está no caminho certo e cumprindo a sua MISSÃO. Resolva os pontos que não lhe agradam, mas sempre com a consciência de que não existe nada perfeito neste mundo. O



que seria da luz se não houvesse a escuridão? O importante é que você, com certeza, é muito mais feliz do que 95% da Humanidade, pois está usando o seu dom, os seus talentos, para gerar benefícios para você e para o mundo.

Se você se encontra nessa etapa da sua evolução, está na hora de refletir: **Como posso usar os meus talentos e dons de uma maneira ainda mais ampla? Como posso contribuir para um resultado melhor, e para um número muito maior de pessoas?**

Se for esse o seu caso, pare agora. Feche os olhos e reflita sobre a questão acima. Escreva todas as possíveis respostas que surgirem na sua cabeça. Nesse momento, apenas escreva, sem tentar avaliar se suas ideias poderão se tornar realidade ou não. Você fará isso somente após ter todas as possibilidades registradas.

*Livre-se da descrição pela qual você interpretou o mundo, desde a sua concepção até a sua infância, e descubra que você pode recriar tudo o que já está dentro de você.*

## 16. Como usar seus medos para superar os obstáculos?

*“Sempre faça o que você tem medo de fazer.” (Ralph Waldo Emerson)*

A maioria das pessoas permanece presa ao seu trabalho, à rotina, ao salário, à sua posição na empresa, ao status – e mesmo envolvidas em tudo isso, não sentem a verdadeira felicidade. Só existe uma explicação para essa atitude: o medo.

O medo de se expor, de ousar e de experimentar o novo faz com que continuem, indefinidamente, a se negar a enxergar os danos que estão causando ao mundo, a si mesmas e a todos que fazem parte de suas vidas.

Essas pessoas estão adoecendo a cada dia, tomando remédios para tudo e se matando aos poucos, conforme se arrastam até o trabalho, se acomodam na mesmice, no conhecido, na zona de conforto, enquanto suas almas ficam cada vez mais doentes. Seus corpos gritam e apresentam os sintomas da degeneração: gastrite, úlcera, enxaqueca, dores musculares, e, mais tarde, doenças muito mais graves e bem conhecidas, infelizmente, por todos nós.

### **Mas por que elas não reagem?**

Porque o medo dá origem a algumas reações, e **a mais comum é a paralisia ou fuga**. O medo castra, aprisiona, tolhe os movimentos e

imobiliza. A “vítima” sente tanto medo que não consegue reagir até que seja tarde demais. Ou, então, foge e se afasta de tudo que é **novo**, e que pode, aparentemente, gerar “perigo”.

No entanto, o medo também pode provocar outro tipo de reação: **a superação ou o enfrentamento**. Em momentos de medo extremo, somos capazes de produzir uma grande descarga de adrenalina e endorfina para elevar a níveis extraordinários a nossa força, agilidade, percepção e pensamentos. Há muitos exemplos disso: uma mãe tomada pelo medo de perder seu filho que consegue erguer um carro, ou até um caminhão, para salvar aquele que tanto ama; uma pessoa comum que consegue correr a uma velocidade incrível para fugir de um animal feroz ou de alguém tentando tirar a sua vida; um homem franzino que consegue vencer alguém muito mais forte com apenas um golpe, e assim por diante. O medo pode impulsionar as pessoas a superar seus maiores limites, a enfrentar o que as ameaça e a vencer obstáculos aparentemente impossíveis, quando apenas **decidem agir, apesar do medo**. E há inúmeros exemplos disso na minha vida, e na de muitas pessoas em todo o mundo.

Quando me separei da mãe do meu filho, deixei também a empresa onde atuava há treze anos. Minha esposa e eu trabalhávamos juntos, e eu imaginava que iríamos permanecer assim a vida inteira, e que essa ruptura nunca iria acontecer comigo – mas a vida é uma eterna surpresa. Essa empresa de treinamento de inteligência emocional pertencia ao meu sogro, por isso, vivi todos os problemas e dificuldades de uma separação, com um agravante: com meu casamento, minha vida profissional também estava desmoronando – eu teria de me reinventar totalmente.

Na época tive muito, mas muito medo mesmo. A única certeza que eu tinha era a de que queria continuar ministrando os treinamentos de

inteligência emocional, pois era o meu caminho, o que mais amo e a minha MISSÃO neste mundo. Então comecei uma nova empresa do zero, sem capital, sem um escritório, sem uma equipe, e, pior, sem a minha família. Foram os meus medos que me fizeram olhar para trás, para tudo o que já tinha vivido, e decidir que só havia um caminho: para a frente. Trabalhei durante dois anos, praticamente dia e noite, para dar vida a tudo o que eu precisava para continuar a minha MISSÃO. Os meus medos me deram energia e fizeram com que eu continuasse a avançar, sem sono, sem preguiça, sem autopiedade.

O medo me fez até enxergar essa mesma grande carência na sociedade, e fundar a **SBei**, não só para dar treinamentos, pois já era muito pouco para mim, mas também para criar um **Modelo de Ensino de Inteligência Emocional para Escolas**, a primeira *Revista de Inteligência Emocional do Brasil*, o **Projeto de Inteligência Emocional para Empresas** e o primeiro **Centro de Desenvolvimento Emocional Gratuito** do mundo. Hoje, devo tudo isso, que faço e realizo para mim e para o mundo, àquele primeiro impulso de superação dos meus limites, que somente foi possível graças aos meus maiores **medos**, despertados e **canalizados para cumprir a minha MISSÃO**. Sem eles este livro, provavelmente, nunca existiria.

**O medo não é fruto de uma reação natural a algo que ameaça você de fora, e sim de como eu você o interpreta dentro de você!**

Como você pode perceber, o medo tem um grande potencial de energia. E usamos essa energia somente para nos defender em situações de risco extremo. Então, por que não usá-la para reagirmos a uma vida vazia, sem propósito e infeliz – uma situação que representa também, no final das

contas, uma grande ameaça à nossa vida, muito maior que um vírus ou uma bactéria? Foi o que eu fiz quando reagi com todas as minhas forças, ao me ver quase impossibilitado de cumprir a minha MISSÃO – **decidi agir, usando a energia dos meus medos.**

**Podemos e devemos usar o nosso medo para deixar a nossa zona de conforto, sair em busca do nosso caminho e tomar decisões.**

E, ao usarmos o nosso medo para o benefício da nossa MISSÃO, enfrentaremos qualquer perigo, que certamente surgirá, com uma grande vantagem: teremos a mais absoluta certeza de que estaremos avançando no nosso verdadeiro caminho – a nossa verdadeira realização e felicidade.

**Agora feche os olhos e reflita profundamente. Tome consciência dos seus medos.** Deixe que as respostas venham naturalmente, não as censure, por mais duras que sejam, pois enquanto não temos consciência de nossos medos, eles nos **manipulam** e nos afastam da nossa MISSÃO. É preciso que você aceite e enfrente os seus maiores medos, e a melhor maneira de começar é enxergando-os de forma clara e honesta.

**1. Quais são os medos que impedem você de agir?** Quais são os medos que têm mantido você na sombra, doente, acomodado e infeliz? É o medo da pobreza? De ficar doente? De ficar sozinho? De mudar de trabalho e não dar certo? De andar com as próprias pernas? De envelhecer? De perder alguém? De mergulhar no desconhecido? Ou, então, o medo de ser feliz?

Escreva as suas respostas.

**2. O que você acha que vai perder se continuar nesse mesmo caminho?** Se permanecer fazendo exatamente o que está fazendo? Do que

você se arrependerá para o **resto da sua existência**? Quais serão as suas maiores **perdas**?

Escreva as suas respostas.

**3. O que você acha que vai ganhar se mudar o seu caminho agora?**

Se mudar o que está fazendo, o que mais você ganhará, como consequência? Quais serão os **benefícios** que colherá para o resto da sua existência? Quais serão os seus maiores **ganhos**?

Escreva as suas respostas.

*“O medo nunca está no perigo, mas dentro de nós.” (Stendhal, escritor francês)*



## 17. Como lidar com as pedras no caminho da sua MISSÃO?

*“No meio de toda dificuldade, encontra-se a oportunidade.” (Albert Einstein)*

A MISSÃO está atrelada não apenas a talentos e dons, ou seja, às experiências positivas das nossas vidas, como também está ligada de uma forma muito íntima às **dificuldades** que enfrentamos, principalmente na nossa infância.

Desde muito cedo, nos deparamos com vários obstáculos no nosso caminho: dificuldades impostas pelas circunstâncias familiares, nossos próprios erros, pessoas que nos fizeram algo de ruim de forma intencional ou não, conflitos, carências e condições financeiras difíceis. Experiências negativas ou ruins acontecem com todos nós, e algumas deixam marcas mais profundas, transformando-se em barreiras quase intransponíveis, ou nos impulsionam a superá-las e ensinar o mesmo caminho a muitos outros.

Passamos grande parte de nossas vidas tentando superar esses limites, e, para isso, somos praticamente forçados a descobrir novos meios, soluções e caminhos. Ao enfrentar as nossas maiores dificuldades, nos tornamos melhores e mais fortes, e ganhamos uma bagagem preciosa em conhecimento, experiência e autoconfiança, que nada ou ninguém poderia nos dar. Como consequência, acontece algo maravilhoso: **o que antes era**

**uma grande fraqueza acaba se transformando no nosso ponto mais forte – o veneno se torna o remédio para a cura.**

Tornamo-nos especialistas naquilo que nos assustava ou nos fazia sofrer e que impedia o nosso avanço pela vida. Essa bagagem, unida aos nossos maiores **dons e talentos**, é a chave para o cumprimento perfeito da nossa MISSÃO.

A pessoa mais indicada para ajudar um viciado em drogas, ou em álcool, é um ex-viciado, que já passou por todas as etapas do vício e pode conversar de igual para igual com quem sofre do mesmo mal. O mesmo acontece com a depressão, o câncer, ou a deficiência física. Nada substitui a experiência de quem já mergulhou no problema e conseguiu superá-lo. **Esse conhecimento duramente conquistado é um instrumento valioso e importantíssimo para ajudar os nossos semelhantes.** Somos como grandes diamantes: quando conseguimos superar uma grande pressão, nós nos tornamos mais brilhantes e valiosos.

Durante toda a minha infância, fui uma criança tímida, com medo de praticamente tudo, que passou por um duro processo de rejeição antes mesmo de nascer. Na época, meus pais já tinham um filho, o meu irmão mais velho, e estavam passando por graves dificuldades financeiras: meu pai estava desempregado e minha mãe, depois de muita luta, havia conseguido um trabalho num importante hospital aqui em São Paulo. Quando soube que estava grávida novamente, minha mãe não queria, de forma alguma, que eu nascesse, não porque rejeitava o “Rodrigo”, seu filho, mas porque, se descobrissem o seu estado, seria mandada embora e perderia a única fonte de sustento da nossa família – e, aí, em vez de três, seriam quatro pessoas quase passando fome.

Existe um vínculo de comunicação complexo e intenso entre pais e filhos durante a gestação, e sentir-se amado e desejado é fundamental para o desenvolvimento do aspecto emocional da criança. Acabei vindo ao mundo, apesar de tudo, mas o estado emocional da minha mãe e do meu pai no curso da gestação causou-me muito sofrimento durante minha vida intrauterina e, posteriormente, na infância e na adolescência. E esse sofrimento poderia ter se perpetuado durante toda a vida se eu não tivesse tido a oportunidade de me **reprogramar emocionalmente**. A sensação constante de rejeição e insegurança tornou-se uma pedra gigantesca no meu caminho durante muitos anos.

Isso era tão claro no meu modo de agir que, ao brincar na rua com outros garotos, por exemplo, eu era o único a não correr para casa quando começava a chover. Eu não via minha casa como um lugar seguro e protegido, pois meus pais sempre estavam fora, no trabalho. Então corria para baixo de uma grande árvore na frente de casa – o pior lugar possível para se refugiar durante uma tempestade de raios. Eu não sabia disso, e preferia ficar ali, chorando sozinho, enquanto os relâmpagos caíam, do que voltar à minha casa triste e vazia. Eu estava colocando a minha vida em risco sem perceber, mas, na verdade, era apenas uma “projeção” das minhas Programações Emocionais, registradas no meu inconsciente durante a gestação, que se repetiam dia após dia.

**Os obstáculos que você encontra fora são os limites que você alimenta dentro de si.**

Frequentemente eu me prejudicava por causa dessas barreiras emocionais. Mas um dia resolvi dar um basta nisso. Busquei várias formas

de terapia, de tratamento para trabalhar essas dificuldades, para me compreender melhor e desenvolver a **minha inteligência emocional** – e ali se iniciava o caminho para a minha MISSÃO, sem que eu percebesse. As maiores barreiras e limites foram se transformando em minhas melhores ferramentas, meus bens mais valiosos.

As coisas que eu mais temia quando criança, como ter de entrar na ala da Psiquiatria para esperar pela minha mãe, que trabalhava ali como auxiliar de enfermagem, trouxeram um aprendizado inestimável. Apesar do meu medo de ser atacado pelos doentes, aprendi muito ao ouvir as discussões dos médicos sobre diagnósticos e tratamentos de praticamente todas as doenças mentais e emocionais. Observei como minha mãe lidava com os doentes, mesmo os mais violentos. Mais tarde, esse contato próximo com as várias formas de patologias psiquiátricas mostrou-se de grande ajuda na minha MISSÃO. Hoje, ao ministrar treinamentos de inteligência emocional, acabo recebendo pessoas com todos os tipos de doenças emocionais e psicossomáticas. Hoje, não tenho medo algum de pessoas com qualquer tipo de perturbação mental, pois sei que são seres humanos como nós, que estão sofrendo e necessitando de muita ajuda. E, principalmente, eu sei como acalmá-los, ajudá-los nos piores momentos e identificar os sinais de pré-surto, para evitar que passem por esse grande estresse. Percebo as suas dificuldades, o seu sofrimento, consigo entender o que sentem, e como usar tudo isso como alavanca para ajudá-los a mudar suas vidas.

Ao unir tudo o que superei e aprendi nesses momentos com os meus talentos de comunicação, compreensão, leitura emocional e empatia, descobri que estava preparado para ajudar os meus semelhantes a superar as suas próprias dificuldades emocionais. Essa união entre os meus aspectos positivos e negativos, dos dois polos opostos, das “dificuldades” e

“talentos” completando-se um ao outro, tornou-me um ser humano mais “inteiro” e pronto para cumprir a minha MISSÃO.

**Por isso, preste atenção às maiores dificuldades que você viveu, às pedras no seu caminho. A sua MISSÃO começa justamente nelas.**

**As dificuldades são verdadeiros treinamentos emocionais.** Devemos ser gratos pela existência dessas pedras no nosso caminho, pelo aparecimento de pessoas que, aparentemente, nos causam grandes dores e problemas. Pois elas trazem as maiores oportunidade para nos fortalecer. Ensinam-nos a polir, a desenvolver e a fortalecer o espírito, aprendendo e crescendo com os nossos erros e deficiências.

**As dificuldades aumentam a nossa resiliência.** Ao superar as barreiras e vencer cada dificuldade, nos tornamos mais resistentes, mais capazes de absorver as pancadas da vida e de dar a volta por cima. Ficamos mais fortes e calejados com cada baque, com cada tombo. E assim os problemas futuros serão de mais fácil resolução, não nos assustarão e nem trarão tanto sofrimento.

Cada vez que enfrentamos e vencemos as maiores dificuldades estamos nos tornando mais aptos a cumprir a nossa MISSÃO. Nem tudo serão flores nesse caminho, mesmo que ele esteja nos levando para a direção certa, para o nosso “paraíso na Terra”. Precisamos das pedras, das dificuldades, para crescer. Quem nunca sofreu pancadas durante a infância e a adolescência cai ao primeiro golpe da vida adulta, e nunca alcançará grandes feitos ou realizações.

**Cada dificuldade é um mestre em nosso caminho, que lá está para ensinar alguma importante lição.** Cabe somente a você enfrentar e superar as suas próprias barreiras. Não fuja delas, enfrente-as e não deixe

passar nenhuma oportunidade de aprender, crescer e se fortalecer. Somente os fortes e resistentes conseguem se reerguer a cada golpe, e prosseguir rumo à sua felicidade, à sua MISSÃO.

Agora feche os olhos. Volte-se para si mesmo, para dentro de você. Respire fundo, e reflita: **Quais foram os momentos mais difíceis da minha vida?**

**Quais foram as piores pessoas que já passaram por mim, e o que elas provocaram na minha vida?**

**Quais foram os acontecimentos mais dolorosos, infelizes, tristes, que já enfrentei até hoje?**

Escreva as respostas na primeira coluna do quadro.

Dificuldades	O que agregaram à sua vida

Agora, escreva na segunda coluna do quadro: **Como essa dificuldade, pessoa ou acontecimento contribuiu para a minha vida?**

**Quais foram as lições que elas trouxeram?**

**Como elas me fortaleceram e me deixaram mais resistente?**

Perceba como essa prática é fundamental: ao reconhecer os benefícios trazidos pelas dificuldades, dois sentimentos irão surgir naturalmente no seu coração. O primeiro é o **perdão**. Ao perceber o que lhe foi ensinado, você já começou a perdoar, automaticamente, tudo o que sofreu, pois tinha um propósito. E o segundo sentimento é a **gratidão**. Quanto maior a dor, maior se torna o bem que ela nos faz quando a superamos. Agradeça por todas as lições que você aprendeu, pelas oportunidades que lhe foram enviadas, pelo tanto que você cresceu como pessoa e profissional graças a elas.

**Continue agora rumo à sua MISSÃO com a consciência de que as pedras no seu caminho não trazem apenas experiências ruins. Enfrente cada uma delas, transforme suas pedras em diamantes.**

*“As dificuldades destroem alguns homens, mas constroem outros. Nenhum machado é suficientemente afiado para cortar a alma de um pecador que continuar a tentar, armado com a esperança de que, no fim, se levantará.” (Nelson Mandela, líder político, presidente da África do Sul, Prêmio Nobel da Paz)*



## 18. Você se ama?

*“Eu me amo, eu me amo, não posso mais viver sem mim.” (“Eu me amo”, de Ultraje a Rigor)*

A frase acima faz parte da letra de uma música de 1985, cantada em tom bem-humorado e repetida incontáveis vezes na cabeça dos jovens daquela época, e contém uma verdade universal, que muitas vezes nos esquecemos de colocar em prática: **precisamos primeiro nos amar, para depois viver de forma plena, feliz e realizada com tudo e com todos.**

O amor próprio é o início de todo o processo da nossa MISSÃO. A maior contribuição que alguém pode dar para a Humanidade, antes de qualquer outro feito, é se amar – **ou seja, pensar em si mesmo, buscar a satisfação das suas necessidades físicas, emocionais, mentais, espirituais e, principalmente, buscar a sua própria evolução.** É estar sempre num estado de atenção em relação às nossas necessidades, compreensão e aceitação de nós mesmos.

É preciso se amar para depois contribuir para o mundo, pois contribuir significa, no seu sentido mais profundo, amar o outro. Mas como poderemos amar alguém sem antes amar a nós mesmos? Tudo começa e termina dentro de nós. Nunca daremos algo a alguém que, antes, não consigamos nos dar: seja o amor ou o ódio.

Esse amor próprio é, muitas vezes, confundido com egocentrismo. No entanto, egocentrismo é “colocar o ego no centro”, isto é, pensar apenas no próprio bem-estar, sem se importar com os demais. É enxergar o mundo como se tudo e todos girassem ao nosso redor, e existissem apenas para satisfazer aos nossos desejos e necessidades. O egocêntrico não sente empatia por outros, não se importa se suas ações irão afetar outras pessoas. O egocêntrico usa os seus talentos apenas para se beneficiar, pois não sente uma ligação verdadeira com a humanidade. **O egocêntrico não busca a realização da sua MISSÃO, que é contribuir para o maior número possível de pessoas com os seus talentos**, mas sim a própria satisfação, apenas. **Portanto, o amor próprio nada tem a ver com egocentrismo.**

Imagine o amor que sentimos por um filho: cuidamos dele, nos preocupamos com o seu bem-estar, exaltamos as suas qualidades e admitimos os seus defeitos, procurando corrigi-los. Aplaudimos com entusiasmo quando ele supera as dificuldades e acompanhamos com orgulho o seu crescimento em todas as áreas.

**Se nos comportamos assim com um filho, por que não agimos dessa forma com nós mesmos?**

Amar-se é cultivar uma relação de amor com você mesmo. É prestar atenção às nossas carências, às nossas necessidades nas Oito Saúdes. É nos educar para que nos tornemos pessoas melhores. O amor próprio nos faz crescer, desenvolver e evoluir. É amar e cuidar de nós como se fôssemos nosso próprio filho(a).

Outro fato que acontece com frequência é que **cuidamos do outro e nos esquecemos de cuidar de nós mesmos**. Mas isso não é a melhor atitude, nem para você, nem para as pessoas que estão ao seu redor. Durante as instruções de segurança das viagens aéreas, por exemplo, a aeromoça

sempre alerta: primeiro coloque a máscara de oxigênio em si mesmo, e só depois em crianças, idosos, ou seja quem for que esteja precisando do seu auxílio. O bom senso contido nessa simples instrução é óbvio: **se você não estiver bem, em primeiro lugar, não será capaz de prestar assistência a ninguém.**

Se a maioria das pessoas estivesse nutrindo e estimulando esse amor próprio, predominaria no mundo um clima de saúde, felicidade, compreensão e evolução para todos. Onde quer que fôssemos, haveria um terreno propício para que esse amor florescesse e se estendesse aos entes queridos, às pessoas das nossas relações pessoais, profissionais e sociais. A Humanidade, como um todo, recuperaria o amor por si mesma, um aspecto que, no fundo, nunca foi levado em consideração. E trabalhar pelo bem-estar das pessoas e do mundo, parte fundamental da nossa MISSÃO, se tornaria apenas uma extensão natural desse amor, que emanaria de cada indivíduo dessa Humanidade!

**Amar a si mesmo é a fonte de tudo!**

**Exercer os nossos dons e talentos nada mais é do que amar esses dons. Usá-los para beneficiar o próximo é dar vida a cada um deles. E o amor é a fonte de toda a vida.** Sem esse amor próprio, qualquer dificuldade que você encontrar – e serão inúmeras no seu caminho – o fará estacionar, enxergar o obstáculo como se fosse maior do que é, e desistir. Porém, se existir amor próprio, as dificuldades lhe servirão de impulso para prosseguir com maior força e vontade, porque você tem um propósito, um objetivo muito maior do que elas: contribuir para a humanidade, demonstrar o seu amor pela vida, pelas pessoas, por você.

**Você sabia que a maioria das pessoas perdeu o contato físico, emocional e espiritual consigo mesma?**

A grande maioria das pessoas só toca o próprio corpo para fazer algo puramente funcional, como se lavar, passar um creme, se maquiar ou pentear os cabelos. Raramente nos tocamos com amor, com apreço, com carinho, porque nunca aprendemos isso com ninguém. Esperamos que esse tipo de contato parta dos outros, e nunca de nós mesmos. Damos beijos, abraços, carícias e cafunés em quem amamos, mas nunca em nós mesmos. **O nosso rosto, e até o nosso corpo inteiro, acabam se tornando completamente estranhos para nós.**

Da mesma forma, raramente paramos para ter uma conversa conosco. Não nos avaliamos, não curtimos o que temos de melhor, não percebemos a pessoa extraordinária que existe dentro de todos nós. Estamos sempre nos enxergando por meio do olhar alheio, levando em conta somente o que “os outros” dizem sobre nós, e não prestamos atenção em quem nos conhece de verdade: **nós mesmos.**

E você? Tem certeza de que conhece a si mesmo?

**Quem poderia falar melhor sobre você do que você mesmo?**

Vamos agora fazer um exercício. Vá para a frente de um espelho. Feche a porta e fique completamente sozinho – com você. Olhe com ternura para os seus olhos refletidos na superfície do espelho. Concentre-se e imagine que você está lá, no outro lado do espelho, como se fosse uma outra pessoa. E comece a conversar com esse “você” do espelho.

**Abra o seu coração, diga tudo o que sente por esse “você”, que luta, que sofre e que já superou tantos desafios até hoje.** Fale com amor,

sem vergonha, sem pensar muito se esse “você” irá gostar ou não. Tenha uma conversa amigável e aberta consigo mesmo – o seu amigo mais íntimo.

**Reconheça as qualidades que esse “você” tem**, as coisas boas que fez e tem feito até hoje, o que anda proporcionando às pessoas ao falar, ao sorrir, ao se emocionar. Diga, em alto, claro e bom som, tudo o que o deixa orgulhoso nessa pessoa que está no espelho: você.

**Depois, feche os olhos. E comece a se tocar.** Toque no seu rosto, sinta a textura dos seus cabelos, percorra a sua face, os seus olhos, o seu nariz, a sua boca... Quando foi que você se tocou ou se acariciou pela última vez? Sinta com as suas mãos cada traço ou curva, cada parte interessante e bonita, e também cada imperfeição. Continue se tocando, explorando o seu pescoço, os seus ombros, os braços... O seu corpo inteiro. **Permita-se abraçar-se, fazer um carinho, demonstrar todo o seu amor por você.**

Viva essa experiência intensamente. Fale, ouça, sinta, reencontre-se e ame-se como você nunca se amou. Comece a desfrutar da companhia da pessoa mais importante do mundo: você! **Serão momentos que você nunca esquecerá na sua Vida. Apenas comece... E experimente essa felicidade extraordinária.**

*“O amor e a verdade estão tão unidos entre si que é praticamente impossível separá-los. São como duas faces da mesma moeda.”*  
*(Mahatma Gandhi, líder pacifista)*

## 19. O que você está esperando para fazer o que tem de ser feito?

*“Obstáculos são aqueles perigos que você vê quando tira os olhos do seu objetivo.” (Henry Ford)*

Vejo muitas pessoas com talentos incríveis, recursos, apoio de todos, oportunidades e espaço para exercerem a sua MISSÃO, e **mesmo assim, continuam paradas, esperando a “melhor oportunidade” eternamente**, antes de se lançarem no caminho que sempre sonharam. Elas esperam até estarem mais preparadas, mais evoluídas, com mais conhecimento, com mais experiência, com mais, mais, mais... **E esse algo mais nunca chega.**

Imagine alguém de apenas vinte anos, ajudando pessoas de todos os níveis sociais e idades a se entenderem, despertarem para uma nova vida e evoluírem em todos os aspectos de suas existências. Que experiência de vida tem esse rapaz? O que ele pode saber de tão especial, sendo ainda tão novo? Pois esse jovem era eu, quando despertei para a minha MISSÃO. Já contei sobre como deixei de lado tudo o que fazia para seguir o meu propósito de vida, para cumprir a minha MISSÃO. Apesar da minha pouca idade, eu estava certo sobre o que eu deveria fazer, e o que faria a minha alma vibrar. Então não perdi tempo, comecei a fazer, a me realizar, ajudando outros a se realizarem. Ajudei milhares de pessoas, na época, a se

descobrirem emocionalmente, assim como continuo ajudando até hoje. Mesmo agora, com mais de dezessete anos de experiência e vivência prática, tenho consciência de que continuo em pleno aprendizado, e continuarei a aprender nos meus 70, 80, 90, 100 anos – até quando me for permitido viver.

Imagine se eu tivesse esperado até adquirir conhecimento e experiência ideais antes de começar a minha MISSÃO. Eu jamais cumpriria, talvez, o meu propósito. Ainda estaria lá, no início da minha estrada, perdido, insatisfeito, frustrado, e culpando a todos pela minha própria omissão, vítima da “melhor oportunidade”. Quantas pessoas você conhece nessa mesma situação, que ainda continuam esperando? Observe mais de perto como está a vida dessas pessoas, pois certamente descobrirá um grande vazio.

**Se você já sabe a direção que deve seguir, não perca tempo, comece hoje!**

Se surgir uma única oportunidade, por menor que seja, mergulhe nela na mesma hora, sem olhar para trás. Você não precisa mais esperar por grandes chances, por muito dinheiro, pela experiência de vida ideal, pelo apoio de um grande número de pessoas, ou por um momento especial. **Vá e faça o que tem de ser feito na hora, assim** que a oportunidade surgir, mesmo que ela seja **aparentemente imperfeita**. Dê o seu primeiro passo. Você pode tropeçar e cair, no início, mas isso faz parte da Jornada. Não se pode começar uma viagem correndo a toda velocidade, sem antes aprender a andar, e a cair – e você só aprenderá tentando.

Não espere demais, ou você correrá o risco de nunca começar, pois, quando aparentemente tudo estiver perfeito, você já não terá mais tempo



para viver a sua **MISSÃO** nesta vida.

### **Quando aparecer a oportunidade, faça o que você tem de fazer!**

Pense nos melhores nomes de todas as áreas de atuação, reconhecidos no mundo inteiro: Pelé, Ayrton Senna, Steve Jobs, Bill Gates, Henry Ford, Pablo Picasso, Steven Spielberg, Oprah Winfrey, Stephen Hawking, Albert Einstein, Madre Teresa de Calcutá, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Hortência e tantos outros. São grandes ídolos, atletas, empresários, artistas, cientistas, líderes e pensadores, que chegaram ao topo de suas carreiras quebrando recordes, criando trabalhos extraordinários, alcançando grandes patamares de conhecimento, de técnica, de criatividade e habilidade. São os melhores do mundo, os modelos que todos almejam seguir. E todos eles têm algo em comum: **não alcançaram esse patamar de glória da noite para o dia**. Começaram dando os primeiros passos, tropeçando, caindo e se levantando. Abriram caminho para o topo com talento, persistência, paixão e a certeza de que tinham um grande propósito a cumprir, um legado a ser deixado.

### **Se eles puderam, você também pode!**

Quando perceber que algo o faz feliz, faz bater mais forte o seu coração, ou sentir-se mais **vivo** – faça o que tem de ser feito para seguir esse caminho, mergulhe na sua **MISSÃO**. Não espere pela perfeição, porque você não a terá, assim como Pelé, Jobs, Einstein e outros não tiveram. Mas, se você começar a caminhar, der o primeiro passo com o que tem – por mais insignificante que seja – terá realizado um grande feito, digno de uma

grande performance como a desses grandes vencedores, e será isso que fará a diferença no seu futuro.

**A coisa mais difícil e extraordinária, seja qual for a sua área, é dar o primeiro passo.**

Se você der o primeiro passo, o segundo, o terceiro e todos os outros passos virão naturalmente, sem muito esforço, por inércia – isso é física pura. Se você inicia um movimento, a tendência natural é continuar esse movimento indefinidamente; mas se você não der o primeiro passo, a tendência é continuar parado. É uma lei da física que funciona também na sua vida. Então rompa a sua inércia, dê o primeiro passo, por menor, por mais insignificante que seja, mas COMECE!

**Mas por que é tão difícil dar o primeiro passo?**

Muitos sonhos, talentos e propósitos de vida são mortos ou permanecem ocultos por toda uma vida, exatamente pela falta desse **primeiro passo**. E isso acontece porque as pessoas sempre foram estimuladas a não se sentirem preparadas, fortes, capazes e prontas para almejar algo melhor ou mais elevado.

Entendo esse tipo de atitude como uma manipulação inconsciente da camada da sociedade que está no poder, numa tentativa de manter as coisas da maneira que estão: o *status quo*. Quem é bem-nascido, rico ou inteligente, permanece sempre no “topo”, e quem ainda não o é – mas poderia se tornar, se fosse incentivado – é mantido por baixo, reprimido e sempre desestimulado, para não ameaçar a posição dos que já estão no poder. Uma verdadeira manipulação em massa.

**“É perigoso”, “se prepare”, “é melhor ficar quieto no seu lugar”, “não se exponha”, “é mais seguro fazer o que você já sabe” etc...**

Todo mundo, até mesmo as pessoas que nos amam, como os nossos pais, já nos deram esse tipo de conselho quando queríamos mudar, fazer diferente, ou inovar. Quando falamos frases como essas para qualquer pessoa – especialmente os nossos filhos – estamos matando os grandes talentos, tirando-lhes a chance de mudar o *status quo*, crescer e provocar grandes mudanças no mundo, na Humanidade. Portanto, todos nós perdemos com isso, inclusive aqueles que já estão no “topo”, que poderiam evoluir muito mais com o novo, e descobrir que o cume está muito além do que imaginavam.

Então não deixe que o seu caminho até a felicidade seja barrado pela inércia, pela manipulação de uma sociedade inconsciente, pelos medos daqueles que o amam ou pela espera infrutífera de “algo mais” que nunca chegará. **Chega de desculpas, a responsabilidade** e a oportunidade de dar o primeiro passo nessa estrada são somente suas! Lembre-se também de que você **será o primeiro beneficiado, sentindo-se vivo e feliz como nunca sentiu na sua vida.**

Agora, pare um pouco e pense na sua **MISSÃO. O que você tem – neste exato momento – para começar a realizar o seu Propósito neste mundo?** Pense nos seus talentos, nos seus dons, nas suas condições financeiras, no tempo que você tem, em tudo o que já fez usando o seu dom e que pode servir de referência para esse primeiro passo, nos lugares e pessoas que você conhece, que podem ajudá-lo, agora.

**Faça um inventário completo de tudo de que você dispõe, e que o ajudará no cumprimento de sua MISSÃO.** E escreva numa folha de

papel avulsa.

**Agora pense em como usar todos esses recursos que você tem para começar agora a exercer a sua MISSÃO, mesmo que seja em pequena escala.**

Se você deseja uma loja, pense em começar com uma loja virtual, que dispensa grandes gastos de infraestrutura; se você quer se tornar escritor, comece criando um blog; se almeja se tornar um artista plástico, comece a frequentar o meio artístico ou vernissages e a produzir pequenas obras, expondo-as em locais alternativos como restaurantes de amigos ou conhecidos, e assim por diante.

O importante é dar esse passo, começar alguma atividade ligada à sua MISSÃO, por menor que seja, para exercitar o seus talentos e usá-los para ajudar outras pessoas, colocá-los em movimento. Use a sua imaginação para encontrar os caminhos e a maneira de dar o seu primeiro passo.

**Mas imaginar nunca é o suficiente.**

Escreva **como vai começar a cumprir a sua MISSÃO em pequena escala, utilizando o que você já tem**, e que relacionou acima. E, o mais importante: **coloque por escrito uma data para começar**, registrando o dia, o mês e o ano – **ou, de preferência, a data de hoje!** Por que não? Pense nisso, e ouse! **Escreva o dia de hoje, e comece a se realizar agora.**

**Perder uma oportunidade significa, inexoravelmente, voltar ao início e começar tudo de novo.**

*“As oportunidades multiplicam-se na medida em que são agarradas.”*  
*(Sun Tzu, general, estrategista e filósofo chinês)*

## 20. O que você pode ensinar aos seus filhos sobre a MISSÃO?

**E**stamos chegando quase ao final da nossa Jornada, e tenho certeza de que este livro o conduziu à descoberta do caminho para a sua MISSÃO – e também a se aproximar ainda mais dela. Agora vamos falar de como você pode doar um pouco da experiência que adquiriu a quem mais precisa de você: os seus filhos, ou aqueles que têm você como referência a ser seguida. Agora você, de viajante, se tornará um guia nessa Jornada!

**Mas este capítulo não se destina só a quem tem filhos, mas também a você, que não os tem. Pois falar de filhos é também falar de pais.** Por isso, enquanto lê este capítulo, reflita sobre seus pais e a forma como influenciaram a sua MISSÃO.

Já falamos, também, que deixamos um legado não só aos nossos filhos biológicos, mas também aos nossos **filhos espirituais**, pessoas a quem servimos de exemplo, que nos observam e seguem os nossos passos. Por isso este capítulo também está aqui para que todos nós, que convivemos com os mais jovens, ou os menos experientes, possamos ajudá-los a encontrar o caminho para a própria felicidade.

**Nós temos uma responsabilidade enorme sobre como cada um dos nossos filhos chegará à sua MISSÃO.**

Quando meu irmão mais velho e eu éramos crianças, minha mãe sempre nos perguntava: “Filho, o que você vai ser quando crescer?”

Meu irmão respondia num dia que queria ser médico, no outro, engenheiro, e num outro, advogado. A cada dia, ele dava uma resposta diferente, mas, pelo

menos, aparentava saber o que queria – bem diferente de mim. Eu nunca respondia, pois não sabia o que dizer, o que realmente queria fazer da minha vida. Claro, o que uma criança de cerca de nove anos poderia saber sobre uma profissão, um caminho? Pelo pouco que me diziam sobre as profissões mais conhecidas, nada me atraía. Não queria ser médico, engenheiro, advogado, bombeiro, e muito menos um político – a profissão que minha mãe tentava me convencer a seguir, porque percebia em mim o dom da comunicação, pois, por onde passava, eu conhecia e me relacionava muito bem com todos.

Ela nos fazia essa pergunta muitas vezes e insistia em obter uma resposta. Hoje entendo que sua intenção era das melhores. Aquela era a forma que havia encontrado para direcionar os filhos a um caminho seguro e rentável. Mas não funcionou, muito pelo contrário. O meu irmão, hoje, é diretor comercial de uma multinacional de TI, portanto, nada daquilo que dizia quando criança se concretizou. Ele foi um menino e adolescente muito tímido também, mas fez da sua fraqueza a sua maior força, e se realizou justamente na área de vendas, que exige desembaraço e poder de comunicação. Quanto a mim, nem sabia que existia algo como a Inteligência Emocional na época e, mesmo se soubesse, jamais poderia imaginar que trabalharia com isso. As perguntas da minha mãe só serviam para me deixar angustiado e me sentir como um verdadeiro inútil, por nunca saber respondê-las.

Nós, os pais, somos os modelos, a maior referência dos nossos filhos durante a infância. Tudo o que falamos e fazemos influenciará de forma decisiva o que serão e farão depois de adultos; norteará a forma como enxergarão o mundo, as suas vidas e a sua MISSÃO.

**Como uma Mãe ou um Pai, pode ajudar seu filho a se encaminhar para um Caminho Profissional que o realize, para a sua MISSÃO?**

**Os pais devem estar atentos para os talentos dos filhos.** No que cada um deles é muito bom? O que é muito fácil e divertido para eles? Em que eles demonstram mais habilidade?

Os verdadeiros dons e talentos se manifestam desde a mais tenra idade. Surgem de repente, espontâneos, e mostram-se de forma clara e inconfundível. Para um pai, ou uma mãe, é fácil perceber esses talentos, mas somente se estiver presente de corpo, mente e espírito na educação dos filhos.

**Ao perceber que seu filho tem um talento especial, chame a atenção dele para essa habilidade, destaque-a e diga o quanto ele é bom no que faz.** Diga, por exemplo: “Filho, você sabe conversar muito bem, se entende com todo mundo, isso é um grande talento!”

“Papai adora suas ideias, você é muito criativo e sempre tem ideias maravilhosas e diferentes!”

“Você escreve muito bem, filha! Consegue transmitir muita emoção! A mamãe adora ler o que você escreve!”

“Você desenha muito bem, filho, faz verdadeiras obras de arte, parabéns!”

**Devemos estimulá-los a exercer esses talentos desde cedo.** Dê papel, lápis de cor, aquarela, pincéis para o seu filho, ou filha, que tem habilidade para desenhar; se gostam de escrever, crie um blog para eles; deixe que preparem receitas simples na sua cozinha, se demonstram talentos culinários. Mas sem pressioná-los, para que o exercício dessa habilidade seja uma diversão e não se transforme em obrigação ou motivo de angústia.

**Mas lembre-se, não se trata de colocar rótulos ou impor profissão alguma aos nossos filhos.** Nem sempre quem gosta de desenhar, ou aparenta ter esse dom, será um pintor, e quem gosta de escrever será um escritor, e assim por diante. Tudo isso não passa de palpites ou adivinhações, pois ninguém pode prever de que forma esses talentos serão utilizados mais tarde. Deixe que seus



filhos exercitem livremente as suas qualidades e dons, sem tentar influenciá-los para determinado caminho.

**NUNCA tente satisfazer o seu próprio sonho, ou realizar a sua MISSÃO, por meio dos seus filhos.** Muitas vezes tentamos influenciar nossos filhos a seguirem a carreira que queríamos, mas que não conseguimos seguir, ou a realizar feitos cuja busca abandonamos, ou nem começamos. Ou mesmo seguir um caminho onde alcançamos sucesso, portanto, imaginamos que eles também terão. Claro que tudo isso poderá até acontecer naturalmente, se for esta a MISSÃO destinada ao seu filho. Mas nunca o force a seguir um caminho que era só seu, pois você estará conduzindo-o rumo à infelicidade, numa estrada que talvez não tenha volta.

**Destaque todas as habilidades do seu filho.** É impossível saber com antecedência quais serão as qualidades que ele utilizará na sua MISSÃO, por isso, não tente privilegiar uma ou outra, estimule todas.

É preciso um exercício diário de amor, dedicação e desprendimento para observar os filhos, detectar seus talentos e ajudá-los a cultivá-los. Esse acompanhamento dos pais é de extrema importância, pois, quando crianças, ainda não conseguimos perceber a nossa real capacidade, as nossas habilidades, e muito menos saber se realmente são talentos inatos. A coisa mais importante em nossa vida, enquanto somos crianças, é a aprovação dos nossos pais. Eles são a fonte de tudo o que existe de bom e de ruim num mundo que ainda não conhecemos.

Então, quando um pai ou uma mãe diz: “filho, como você é bom nisso!” e se mostra feliz com o nosso talento, sentimos um prazer imenso, pois estamos sendo “aceitos” por aqueles que mais amamos e de quem mais esperamos aprovação. Desenvolvemos ainda mais habilidades relacionadas a esse talento

estimulado, e teremos muito mais prazer ao exercê-lo, pois serão verdadeiros “gatilhos de amor”.

Uma MISSÃO nada mais é do que canalizar os nossos dons e talentos para uma atividade que irá tocar a vida das pessoas de uma forma muito especial. Ao demonstrar suas habilidades para os pais, familiares, ou amigos, a criança já os está exercitando, e está se aproximando da sua própria MISSÃO.

**Portanto, é importante acompanhar de perto o crescimento dos seus filhos, para que possam descobrir mais rapidamente o caminho para as suas próprias missões.**

Os jovens, na sua maioria, chegam à fase do vestibular sem terem ideia do que pretendem fazer em suas vidas acadêmicas e, muito menos, nas profissionais. Eu fui um deles. Conheci muitas faculdades no *campus* da USP, estudei Matemática algum tempo, depois passei alguns meses na Administração e Economia, e outros na Psicologia, pois tinha afinidade com todas essas áreas, mas ainda sentia que não eram o que eu procurava, o que me faria feliz. Somente quando compreendi os meus maiores medos, resolvi largar tudo para cursar Comunicação Social, e finalmente percebi que havia encontrado o curso que seria fundamental para cumprir a minha MISSÃO.

Talvez, se eu tivesse sido estimulado de forma adequada desde criança – sem achar que usaria o talento da comunicação para ser político, como minha mãe costumava falar – eu não teria perdido tanto tempo pulando de curso em curso, ou me sentido tão indeciso nessa época tão importante de minha vida.

É fundamental dar o exemplo, na hora de ensinar aos filhos sobre a importância da **MISSÃO, do trabalho.**

O que eu costumava ouvir dos meus pais sobre trabalho, desde a infância, eram sempre frases amargas e negativas sobre o trabalho, e acho que, infelizmente, isso é um fato comum, até hoje. Eu ouvia coisas como “mais um

dia de cão”, “tenho que matar um leão por dia”, “mais um dia de batalha” ou “estou me sacrificando para criar vocês”.

Você sabia que a palavra “sacrifício” surgiu da junção de duas palavras, “sacro” e “ofício”? Isso significa que o trabalho como “sacrifício” é um ofício sacro, ou seja, um **ofício sagrado**. A conotação negativa da palavra “sacrifício” deve-se ao fato do “ofício sagrado” referir-se, na Antiguidade, à morte de animais em rituais religiosos. E é essa ideia de sofrimento e dor que atribuímos ao trabalho até hoje quando o chamamos de um “sacrifício”.

A definição do trabalho como um **sacrifício**, no seu sentido negativo, vem de séculos atrás, mas continuamos a reforçar essa imagem todos os dias no nosso inconsciente coletivo e individual. Enquanto trabalhamos, as lembranças que sempre surgem na nossa mente são os clientes que perdemos, o prazo que estourou, o trânsito ruim, o cansaço etc.; mas nos esquecemos das metas que realizamos com êxito, dos novos projetos em andamento que nos dão prazer, do amigo que reencontramos por acaso na hora do almoço, da perspectiva de novos clientes e dos aprendizados com cada projeto. Por isso, ao chegarmos em nossas casas, só falamos das coisas que nos causaram problemas ou dores de cabeça, e a imagem do trabalho que passamos aos nossos filhos é apenas a do **sacrifício**, no sentido da dor e sofrimento. Estamos injetando na cabeça das nossas crianças – por repetição e por forte impacto emocional – a crença de que o ato de trabalhar é algo horrível, atemorizante, e condenando-as a serem infelizes também no seu futuro profissional.

### **Mas o que podemos fazer? Ou o que devemos dizer?**

É preciso que você, em primeiro lugar, lembre-se das boas coisas do seu trabalho, da sua MISSÃO. Assim como existem os fracassos, o desprazer, a frustração, há também momentos de sucesso, de satisfação e de felicidade. Lembre-se desses bons momentos e traga os sentimentos agradáveis que os

acompanharam. Sinta de novo essa sensação de prazer e realização, pois é esse o sentimento em relação à nossa MISSÃO que devemos passar aos nossos filhos.

Fale a eles sobre o seu trabalho de forma positiva, ressaltando os benefícios que ele lhe traz, os aprendizados que somente a sua profissão pode oferecer e quantas pessoas você ajuda ao exercê-la. Diga que existem problemas, sim, pois é preciso que saibam que não é só de alegrias que se vive. Mas mostre-lhes que há também soluções. Conte às crianças como o seu trabalho ajuda o mundo a funcionar melhor, como você está contribuindo para a vida das pessoas. Comece a contar aos poucos sobre a sua MISSÃO. Diga coisas como: “Consegui um novo contrato hoje, por isso estou muito feliz.”

“Olhe só que legal, aprendi mais uma coisa nova sobre o meu trabalho!”

“O projeto da mamãe foi aprovado, e ele ajudará muitas pessoas!”

“Papai viajará a trabalho e sentirá muitas saudades suas, mas conhecerá um lugar diferente, pessoas e cultura novas. Será muito gratificante!”

“O trabalho da mamãe é maravilhoso, porque sou uma médica que ajuda a curar muitas pessoas e salvo vidas.”

“Tive muitos problemas hoje, mas consegui entregar o trabalho, graças à ajuda dos colegas. Papai tem pessoas muito boas trabalhando com ele.”

“O trabalho do papai é uma MISSÃO, que cumpro com muito amor, pois ela ajuda a transformar milhares de vidas e a restaurar muitas famílias e empresas!”

**Relacione sempre ideias positivas ao trabalho, como amor, felicidade, alegria, satisfação e realização.**

**Mas o trabalho é tão bom assim?**

O que seria de nós, sem um trabalho, uma ocupação do nosso tempo usando os nossos dons? Temos dito desde o início deste livro que, quando estamos usando nossos talentos no trabalho, estamos realizando a nossa MISSÃO, e isso nos proporciona uma grande felicidade. É da natureza do ser

humano exercer o seu papel nesse grande organismo chamado Humanidade. Mesmo que tivéssemos todo o dinheiro do mundo, se não precisássemos mover uma palha para ganhar o nosso sustento, não aguentaríamos passar a vida sem executar um trabalho sequer. Sentir-se útil, necessário, fazer parte desse Todo é uma condição indispensável para sermos felizes e evoluirmos.

**O trabalho não é um “sacrifício”, mas sim um “sacro ofício”, uma atividade sagrada, benéfica, à qual devemos ser sempre muito gratos.**

Por meio do trabalho aprendemos, crescemos, contribuímos e ensinamos. O trabalho é uma verdadeira escola do ser. Temos de romper com a imagem negativa e pesada do trabalho como um fardo, um castigo, e mostrar aos nossos filhos o que ele é, de fato: **uma verdadeira bênção, um privilégio.**

**Devemos ensinar nossos filhos a terem gratidão pelo trabalho.**

A gratidão é o melhor dos sentimentos humanos, uma forma fantástica de sentirmos prazer e felicidade. Quando somos gratos, estamos revivendo por vezes e vezes na nossa memória algo de bom, de maravilhoso e que nos deu prazer. Então, seja grato ao seu trabalho, que lhe traz tantas coisas maravilhosas. Mostre aos seus filhos o quanto sente essa gratidão. Deixe que vejam quando você se dirigir a Deus (ou a outro nome dado pela sua crença), ou melhor, inclua-os nesse momento, e agradeça pelo seu sacro ofício, pela oportunidade de contribuir para a vida de tantas pessoas por meio do seu trabalho, de cumprir a sua MISSÃO.

Agora vamos ao exercício deste capítulo: **1. Se você não tem filhos:**

Pegue caneta e papel e vá para algum lugar onde possa desfrutar de alguns minutos de privacidade. Fique sozinho consigo mesmo. Feche os olhos e pense em todas as coisas boas que você faz no seu trabalho, em todos os benefícios que você leva a quem trabalha ao seu lado, às empresas ou às pessoas a quem serve com a sua MISSÃO. Pense agora em como você é afortunado, feliz, por

ter um ofício, por poder ajudar essas pessoas, por contribuir para o mundo com o seu trabalho e seus talentos.

**Escreva agora, no quadro a seguir, esses benefícios, deixando as palavras “sou grato por...” na frente.**

Escreva, por exemplo:

“Sou grato por levar alegria às pessoas.”

“Sou grato por levar soluções às pessoas.”

“Sou grato por levar cura aos doentes.”

“Sou grato por ajudar a restaurar famílias e empresas.”

“Sou grato por ajudar a transformar vidas!”

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

*Sou grato por* \_\_\_\_\_

Depois de escrever essas respostas, **leia em voz alta** e sinta cada uma delas, e o que provocam dentro da sua Alma. Sinta-se grato por poder ajudar o seu colega de trabalho, por poder prestar um ótimo serviço aos seus clientes, por poder salvar vidas, por poder resolver conflitos, por poder fornecer comida às

peessoas, por poder vender-lhes coisas de que necessitam, por poder ensinar etc., pois essa é a sua MISSÃO, e você a está cumprindo perfeitamente.

**Agora copie a lista acima num papel pequeno, plastifique e guarde-a na sua carteira ou bolsa, ou registre-a no seu celular, de modo que esteja sempre com você, aonde quer que vá.**

Na próxima vez em que se sentir chateado, angustiado, irritado com a loucura do dia a dia do seu trabalho, **pegue essa lista e a leia em voz alta.** Relembre a sua MISSÃO e o prazer que ela proporciona a você e aos outros. Você voltará a enxergar as coisas na perspectiva correta e seguirá em frente mais leve, mais feliz e mais realizado.

## **2. Se você tem filhos:**

Vá para um lugar tranquilo, com seu filho, ou filhos.

**Faça um quadro igual ao abaixo num papel à parte e peça para ele escrever o que ele acha que faz melhor, que tem maior facilidade, o que gosta mais de fazer.** Por exemplo, “eu gosto de jogar bola”, “eu gosto de desenhar”, “eu gosto de brincar com animais” etc.

*Eu gosto de \_\_\_\_\_*

*Eu gosto de \_\_\_\_\_*

*Eu gosto de \_\_\_\_\_*

*Eu gosto de \_\_\_\_\_*

**Enquanto ele responde, faça um quadro semelhante num outro papel à parte, mas substitua a frase por “(Nome do seu filho) tem...”. Escreva as qualidades que você vê nele, o que ele faz de melhor, quais são as habilidades do seu filho sob o SEU ponto de vista.**

Por exemplo:

“O Lohan é muito comunicativo!”

“O Lohan é muito inteligente!”

“O Lohan é um garoto de grande sensibilidade!”

“O Lohan é um grande dançarino!”

\_\_\_\_\_ é \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ é \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ é \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ é \_\_\_\_\_

**Depois, troque o papel com o seu filho.** Compartilhem essa experiência, conheçam o ponto de vista um do outro. Seu filho vai adorar saber quais talentos você enxerga nele. E você poderá descobrir que ele tem ainda mais habilidades e talentos do que você havia percebido.

Esse exercício de compartilhar, conversar e descobrir a visão um do outro será um grande passo para que seu filho possa se conhecer muito melhor. No futuro, ele passará a prestar mais atenção nesses seus dons – uma atitude importantíssima para ele se aproximar do caminho da sua própria MISSÃO!



*Quem você é” e “o que você faz” gritam tão alto que os seus filhos não conseguem escutar as suas palavras. Antes de falar, seja um exemplo!*

## 21. Qual é o legado que você quer deixar?

Desde que começou a ler este livro, você já percorreu um grande caminho e deve estar muito perto de começar – ou já começou – a atuar dentro da sua MISSÃO.

Mas ainda falta algo muitíssimo importante para a sua completa realização. E é sobre isso que vamos falar neste último capítulo: **Como você quer ser lembrado daqui a 50, 100 ou 200 anos?**

**A sua MISSÃO sobreviverá quando você deixar esta vida?**

**Qual será o seu legado para este mundo?**

Falar de legado, aqui, é falar de algo que estará vivo, crescendo e se multiplicando, mesmo após você ter deixado este mundo. Sem um legado, a sua MISSÃO morrerá com você.

Claro que hoje existe a internet, onde podemos publicar vídeos, textos e depoimentos que poderão durar por muito tempo após a nossa morte. Mas tudo isso são apenas suas imagens, palavras e pensamentos. São fragmentos de você, que estão parados no tempo, não mudam e nem evoluem sem a sua presença. Sem você eles estão mortos também.

O legado, ao contrário, é **algo que tem vida própria, que cresce, se desenvolve e se dissemina pelo mundo independentemente da nossa vida**. Algo que não ficará restrito à vida de uma só pessoa, por mais genial

que ela seja. Algo que será distribuído e multiplicado por muitos líderes e para muitas pessoas.

### **Mas o que é, afinal, deixar um legado?**

**Deixar um legado significa manter os nossos dons vivos, dar continuidade àquilo que nos foi dado gratuitamente pela Vida: os nossos talentos.**

É garantir que, depois que nós desaparecermos da face da Terra, a nossa MISSÃO continue nas mãos de outras pessoas, e que os seus efeitos benéficos perdurem, quem sabe, para sempre.

Deixar um legado é como conceber um filho: ao introduzir um espermatozoide num óvulo fértil criamos uma nova vida. Ao depositar a nossa semente em alguém que possui dons e talentos para desenvolvê-la, novas sementes serão geradas para serem depositadas em outras pessoas, que, por sua vez, repassarão a outras, e assim por diante. O seu legado, multiplicado por dezenas, centenas, milhares de pessoas, se estenderá pelo mundo e continuará a espalhar seus benefícios durante muito tempo.

**Não é preciso ser alguém especial, preparado e poderoso para deixar um legado.**

Muitas pessoas têm essa ideia distorcida e não se sentem merecedoras de deixar um legado. Mas não é bem assim.

Cada um de nós veio ao mundo com dons e talentos específicos: o talento de ensinar, dirigir um meio de transporte, de costurar, criar objetos, de vender, escrever, programar, filosofar, de curar *etc.* Milhões de trabalhos são executados no mundo inteiro por anônimos talentosíssimos, que estão cumprindo as suas missões, contribuindo para o Todo por meio de tarefas,

simples ou complexas, fundamentais para a sociedade. Imagine se todos esses talentos fossem desaparecendo com o tempo. O mundo deixaria de funcionar. Portanto, não é necessário possuir algum dom espetacular para deixar a sua marca no mundo.

**Cada indivíduo deste mundo pode e deve deixar o seu legado, multiplicando os seus talentos, criando condições para que outros possam levá-los adiante.**

Para ilustrar, vou contar a você a “Parábola dos talentos”, que pode ser encontrada na Bíblia, no Evangelho de Mateus, capítulo 25, versículos 14 a 29.

Note que “talento” é também o nome de uma moeda utilizada na Antiguidade, e é nesse sentido que é usada nessa passagem bíblica. Mas a parábola serve muito bem para aprendermos um pouco sobre o outro “talento” – os nossos dons e habilidades. Então vamos à parábola: *Um homem muito rico, antes de partir numa longa viagem, chamou seus três servos e entregou, a cada um, uma soma em dinheiro para que administrassem durante a sua ausência. Ao primeiro, entregou cinco talentos; ao segundo, dois talentos; e, ao terceiro, um talento.*

*Ao retornar depois de algum tempo, o homem rico encontrou os três servos a esperá-lo. O primeiro apresentou-lhe dez talentos, pois havia usado os cinco que recebera para negociar e, assim, havia dobrado essa quantia. O homem rico elogiou-o e ficou contente com o serviço prestado.*

*O segundo servo também havia saído a negociar com os dois talentos que recebera e devolveu ao seu amo quatro talentos. Ele também recebeu a aprovação do rico senhor.*

*Mas o terceiro servo, que havia recebido um talento, havia enterrado a moeda com medo de perdê-la. Assim, ele nada tinha acrescentado ao que*

recebera. O homem rico, furioso, tirou-lhe a moeda e deu-a como recompensa ao primeiro servo, que havia transformado os cinco talentos em dez.

*O terceiro servo tinha desperdiçado uma oportunidade preciosa, em que teve nas mãos um talento, e nada fez. Os outros servos, tanto o que recebera muitos talentos, quanto o que recebera menos, tinham se esforçado para multiplicá-los, e assim conquistaram a gratidão e a confiança do amo. O servo medroso, no entanto, ficou sem nada, e ainda foi escorraçado da propriedade do seu senhor.*

Então não desperdice o que a Vida lhe deu de graça. Não importa se são muitos ou poucos os talentos – ou dons – que recebeu. Multiplique-os, antes que a Vida os tome de volta, quando chegar a hora de você deixar esta existência. **Deixe o seu legado multiplicando seus talentos por meio de muitas pessoas.**

Um grande atleta pode legar um instituto para formar novos atletas, um educador pode criar uma escola que dissemine seus métodos, um empresário de sucesso pode deixar empresas experimentais para formar novos empreendedores ousados e criativos. Cada pessoa tem a sua maneira de deixar um legado, é só refletir.

**O seu legado pode ser deixado em qualquer escala, pois ele sempre se multiplicará.** Um grande cozinheiro pode ensinar suas receitas a algumas pessoas, e a qualidade do seu dom e pratos fará com que sejam aprendidos, repetidos e apreciados por muitos, passados de geração a geração, como aconteceu com alguns pratos que se tornaram clássicos da culinária mundial. Mesmo em profissões que não projetam seus profissionais mais competentes ao estrelato, uma boa semente, plantada

com cuidado, sempre germinará e se multiplicará. Um motorista experiente e cuidadoso pode ensinar profissionais mais jovens, que compartilharão seus ensinamentos com outros, tornando o trânsito, do presente e do futuro, muito melhor. Uma enfermeira pode ensinar os macetes da profissão a muitas novatas no decorrer de sua vida, formando novas profissionais competentes, que passarão esse conhecimento a mais profissionais, e, assim, ajudarão milhões de pacientes no futuro. E os exemplos não param por aí, poderíamos ficar aqui eternamente enumerando-os. Portanto, deixe o seu legado. Não enterre os seus talentos com o seu corpo quando se for. Compartilhe os seus conhecimentos e multiplique-os. Crie condições para que muitas pessoas possam aprender e exercer seus talentos, e espalhá-los pelo mundo.

No meu caso, por exemplo, o legado que deixarei para o mundo será uma **Universidade de Inteligência Emocional**, com cursos de graduação, pós-graduação em especialização, doutorado e pós-doutorado, que no futuro se transformará num espaço onde todas as áreas do conhecimento serão estudadas sob a ótica do aspecto emocional humano – que é tão rico e profundo e ainda tão pouco conhecido e explorado. Se pensarmos que o cérebro emocional é a base para todo o processamento cognitivo, podemos perceber a importância fundamental de explorarmos e descobirmos como desenvolver nossas Emoções a nosso favor, dentro de nós, de nossas famílias e empresas.

O **Centro Emocional**, que é o primeiro centro de desenvolvimento gratuito do mundo, será outro grande legado que deixarei, desenvolvendo e preparando o conhecimento, os líderes e os recursos para que as atividades do centro possam prosseguir sem depender da minha presença.

Estou preparando esses legados aos poucos, depositando essas sementes em pessoas que as passarão para outras, que as transmitirão, por sua vez, para outras, e assim por diante, num ciclo que permanecerá vivo eternamente, enquanto existirem pessoas para receberem e passarem esses legados para a frente.

Vamos agora para o nosso último exercício: Feche os olhos, apenas por alguns minutos. Respire profundamente algumas vezes, dirigindo o seu foco para você mesmo, para o que você traz dentro de si. E reflita: **Qual é o LEGADO que eu quero deixar para este mundo?**

**Qual é a semente que eu gostaria de ver ainda VIVA quando eu me for?**

O que eu quero que permaneça de mais duradouro, independentemente do meu nome, do meu ego, da minha vida ou individualidade, da minha pequenez como um simples ser humano?

Quais são os frutos que eu quero deixar para as pessoas se satisfazerem, degustarem e se beneficiarem?

**Escreva qual é o seu legado, que você deixará vivo, e a data em que vai começar a construí-lo.** Pode ser no futuro, daqui a cinco, dez, vinte anos. Mas é muito importante que você estabeleça uma data, pois assim já estará iniciando o seu maior Projeto, sua maior MISSÃO! Você trará o seu legado do plano dos sonhos, para o mundo real. Agora:

*O maior legado que podemos deixar, com a nossa MISSÃO, é a formação de líderes munidos de nossos dons e talentos, para passá-los à frente, eternamente.*



# Conclusão

Chegamos ao final deste livro que nos conduziu, você e eu, a uma Jornada dentro de outra Jornada. Caminhamos juntos por cada página, por cada reflexão dentro de si mesmo. Descobrimos a direção que você tomará a partir de agora, a bagagem que usará em todos os momentos da sua vida, as pedras que certamente aparecerão para polir os seus talentos, e o que poderá encontrar no fim da estrada.

Espero que, com os exercícios ao final de cada capítulo, você tenha estabelecido uma conexão mais íntima e profunda consigo mesmo, que tenha refletido sobre a sua vida, sobre a forma de torná-la mais saudável e feliz, e, principalmente, que tenha descoberto o caminho que trilhará para cumprir a sua MISSÃO e ser feliz como você nunca imaginou ser.

Agora a nossa jornada pelas páginas deste livro chegou ao fim. Mas, para você, uma Jornada ainda mais bela, excitante e extraordinária já começou: viver a sua vida exercendo a sua MISSÃO, caminhando com passos firmes e decididos no caminho que você escolheu, antes mesmo de chegar a este mundo, e finalizar a sua jornada por esta vida com o seu legado.

Pois o final de todo caminho é o início de um outro. E a verdadeira felicidade está nessa eterna expansão de Ciclos, nesse avançar constante que nos levará, de corpo e alma, ao crescimento, à evolução.

Para mim, foi um grande privilégio e prazer ser seu Mentor nesta Jornada, pois sei que acabo de plantar mais uma semente em um(a) Grande Líder, e que você também deixará o seu legado neste mundo.

Despeço-me agora com um até logo, e com a certeza de que nos encontraremos, felizes e realizados, nos muitos caminhos que se cruzam na nossa Jornada Maior: a nossa MISSÃO.

**Feliz jornada!**

# Bibliografia

- ACHOR, Shawn. *O jeito Harvard de ser feliz*. São Paulo: Saraiva, 2012.
- DAMÁSIO, António R. *O erro de Descartes. Emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- DAVIDSON, Richard J. *O Estilo emocional do cérebro*. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- EKMAN, Paul. *A linguagem das emoções*. Lisboa: Lua de Papel, 2011.
- EMMONS, Robert A. *Agradeça e seja feliz!* Rio de Janeiro: Best-Seller, 2009.
- GOLEMAN, Daniel. *O Cérebro e a inteligência emocional. Novas perspectivas*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- GOTTMAN, John. *Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.
- MASI, Domenico de. *Ócio criativo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- McKENNA, Paul. *Mude sua vida em 7 dias*. São Paulo: Sextante, 2013.
- Organização Mundial de Saúde. Disponível em: <<http://www.who.int/whosis/whostat/2011/en/>>. Acesso em 21 de out. 2015.

## **Outras fontes:**

Experiência prática adquirida nos treinamentos “Lotus Inteligência Emocional”, “Lotus Gaivota – Desperte Seus Talentos” e “Lotus Livre – Liberdade Financeira”, ministrados para mais de 60 mil pessoas até agora.

# Contatos do autor

[contato@sbie.com.br](mailto:contato@sbie.com.br)

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

[www.facebook.com/oficialsbie](https://www.facebook.com/oficialsbie)

[www.facebook.com/Rodrigo.Fonseca.Treinamento.Lotus](https://www.facebook.com/Rodrigo.Fonseca.Treinamento.Lotus)

[www.youtube.com/sbiemocional](https://www.youtube.com/sbiemocional)

[www.centroemocional.org](http://www.centroemocional.org)

[www.instagram.com/oficialsbie](https://www.instagram.com/oficialsbie)

[www.instagram.com/rodrigofonseca\\_sbie](https://www.instagram.com/rodrigofonseca_sbie)

[www.twitter.com/oficialsbie](https://www.twitter.com/oficialsbie)

***Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional***

***Tel. +55 11 2985-5949***