

Escrito por Albu Constantin

Manual da Mente Racional

2026

Sumário:

0. A Consciência da Vida

1. Fazer perguntas para manter o lado racional dominante.
2. Observar constantemente o grau de negatividade e positividade em sua vida.
3. Meditar sobre a beleza da vida e o quão pouco a morte significa.
4. Aprender a ser paciente e entender que as mudanças são naturais.
5. Armar-se com religião e fé.
6. Enxergar a comida para o corpo, não para o prazer.
7. Manter um corpo saudável através do exercício.
8. Gerenciar medos e emoções.
9. Memórias boas e ruins e em que elas te ajudam.
10. Buscar o novo na vida.

Capítulo 0. A Consciência da Vida

0.1. De Volta à Escola. Escola de Pensamento Racional e Desenvolvimento Pessoal

Uma escola moderna onde apenas uma matéria essencial é ensinada: o pensamento racional. O foco está em definir e aplicar processos mentais para que você se torne uma pessoa evoluída, consciente e equilibrada na vida cotidiana.

Aqui, você aprenderá a controlar seus sentidos, a definir sua personalidade e a se preparar para a vida. Você aprenderá a dominar o medo e a usá-lo apenas quando ele for útil para você. Você aprenderá a diferença entre viver e sobreviver, e passará a compreender o mundo ao seu redor.

Você aprenderá sobre os verdadeiros valores morais — ética, caráter e integridade — e, aos poucos, rejeitará o conceito de valor puramente material. O valor autêntico não é medido em dinheiro ou posses, mas em quem você é e em como você vive.

Assim que terminar essas lições, você descobrirá a liberdade de escolher como realmente deve. As escolhas mais importantes serão: o seu caminho na vida e quem você deseja se tornar.

0.2. Manual da Mente Racional

Todos nós, em algum momento, já vivenciamos um estado extremo de medo, preocupação ou tensão. Às vezes, esse estado dura um dia ou dois; outras vezes, ele se arrasta por um ano ou até mais. Todos nós começamos a nos fazer as perguntas erradas: "O que está acontecendo comigo?", "Por que estou reagindo assim?", "Por que sinto tanto medo?", "Por que meu corpo não me escuta?". Ou será que ele na verdade está escutando?

A pergunta certa a se fazer é: "Isso que estou passando é normal?". A resposta é: SIM. Absolutamente normal. O seu corpo está apenas reagindo ao estímulo da sua mente. Ele está tão profundamente conectado à sua mente que você nem precisa lhe dar ordens — ele simplesmente responde aos seus pensamentos.

O corpo tem sua própria maneira de reagir, e vou detalhar alguns padrões abaixo, embora existam tantos que uma única página não seria suficiente. Mas deixe-me enfatizar — todos eles são naturais, normais e nada fora do comum. Deixe-me tentar tirar a sua dúvida se isso é normal. Tudo se resume ao mundo em que vivemos. Um mundo que evita falar sobre isso. Os pais e os seus primeiros professores tentam educá-lo bem, mas raramente o preparam mentalmente.

Na escola, ensinam você a absorver e processar informações para aplicações econômicas, e quase nunca recebe informações sobre a sua própria mente. É por isso que, em um mundo onde ninguém fala sobre a mente, você se sente um caso isolado — como se algo tivesse dado errado com você e você tivesse quebrado. Preciso enfatizar: todos nós passamos por essa fase. Todos nós evoluímos e todos nós sentimos essa mudança de uma forma que nos apavora.

Esse medo extremo ou constante que pesa sobre você é, na verdade, uma forma de percepção aguçada. Até agora, você caminhava pela rua, entre

os prédios, olhando para os carros, as pessoas e as estruturas, em completa paz. Agora, você sente medo. Qual é a diferença entre quem você era antes e quem você é agora? Agora você está consciente. Você percebe que os apartamentos têm vasos de flores nas janelas e que você está caminhando bem debaixo deles. Você percebe que o seu olhar está fixo para frente, não para cima, e que a qualquer momento uma rajada de vento poderia derrubar um vaso pesado bem na sua cabeça. Você percebe que as pessoas não são todas lindas e alegres. Algumas são agressivas, outras violentas ou mal-intencionadas, e você está começando a identificá-las. Na rua, você vê os carros, vê como os motoristas se comportam, ouve as buzinas e absorve essa agressividade.

Você percebe que está caminhando a poucos metros de veículos de uma tonelada e que, a qualquer momento, um motorista que possa ter perdido a consciência poderia desviar em sua direção. Então, você tenta compensar aguçando os seus sentidos; tenta ficar atento às pessoas, ao vento, aos prédios e aos vasos de flores. Esse estado de hiperpercepção coloca o seu corpo em modo de luta ou fuga. Mais

precisamente, em modo de sobrevivência. No entanto, o corpo não é como a mente.

Ele é mais pesado, mais lento e funciona por meio de sistemas que não se ativam ou desativam na velocidade de um pensamento. Leva apenas um instante para ativar, mas demora muito mais para desarmar. Técnicas de relaxamento são processos que exigem tempo porque é exatamente isso o que importa: a duração.

Eu sei que você quer uma pílula mágica para mudar instantaneamente de "estou apavorado" para "tudo bem, estou perfeitamente calmo", mas essa pílula não existe. O corpo tem suas próprias regras, e você as compreenderá abaixo. Porque esta é a pergunta mais difícil de todas: entender o que está acontecendo comigo. Esse entendimento elimina o medo e o mal-estar, substituindo-os por aceitação e clareza.

Esse novo caminho no qual você está embarcando é, na verdade, uma jornada de crescimento pessoal. Você pode tentar fugir, pode buscar soluções rápidas, mas no final perceberá que é você quem deve aceitar, entender e curar. Não

procure a cura nos outros, porque você já tem tudo o que precisa dentro de si. Você deve conhecer o seu corpo, assim como deve entender a sua mente, o seu raciocínio e os motivos por trás dele. Você deve compreender o seu medo e o porquê de você o ativar. Aceite que seu corpo e sua mente trabalham em equipe — de maneiras diferentes, mas juntos. Unificar mente e corpo trará paz e quietude, tanto na carne quanto no espírito.

=Mens sana in corpore sano.=

A evolução da mente humana não segue um conjunto de regras, e uma mente evoluída não pode ser julgada pelo seu nível de conhecimento. A evolução da mente diz respeito a processos e conexões; é, de fato, uma evolução baseada em processos. Como você recebe, descobre e processa informações, as perguntas que você busca e faz, e a sua postura diante de um problema específico são apenas alguns elementos que compõem uma mente evoluída e racional.

Eu não quero prolongar isso e perder tempo desnecessariamente. Assim que você terminar os capítulos de trabalho, vou pedir que você os leia

novamente, um por um, uma vez por dia. Por que estou te pedindo isso? Porque a mente humana processa informações em várias etapas. Primeira etapa: a aceitação da informação, se você concordar com os parâmetros lógicos dela.

Segunda etapa: quando a informação se torna sua, aceita e passada pelos seus filtros individuais. É nesse momento que, através de cada releitura, você começa a dizer ao seu subconsciente para memorizá-la porque ela é importante. A terceira etapa é quando a informação é completamente sua, e você a tira do seu subconsciente para aplicá-la sempre que necessário.

Você verá as regras que deve seguir separadamente. Você as seguirá se completar as três etapas e, então, as regras serão, de fato, as suas regras. Elas se tornarão princípios para uma vida sólida, racional, forte e, acima de tudo, evoluída.

Isto não é exatamente um livro, mas sim um manual que eu nunca tive e gostaria de ter tido. Um manual que deveria ter existido na escola, junto com um professor para ensiná-lo. O manual do pensamento racional e de uma mente evoluída. Assim

que você o aprender, e especialmente quando o entender, você será capaz de controlar seus pensamentos e conduzir sua mente para ir exatamente onde você quer que ela esteja. Você entenderá a harmonia: uma mente sã em um corpo sadio.

Estes são capítulos de trabalho e estão organizados em uma ordem específica para ajudar você a completar cada etapa totalmente. Depois que terminar os capítulos de trabalho e as meditações, eu lhe darei algumas direções onde você poderá testar seus novos poderes adquiridos. A partir daí, será uma jornada fabulosa na qual você embarcará. A diferença é que você fará isso repleto de quietude e paz interior, em harmonia.

Você subirá degraus e, de aprendiz, se tornará um mestre. Nesse momento, você entenderá o quão grande é o seu potencial, o quão pouco você sabe, mas o quão feliz você está por ter encontrado este caminho. Você se tornará um oceano único de quietude, porque cada um de nós é único, esculpido pela forma como nos adaptamos às situações que vivemos, desenvolvendo mecanismos únicos. Não

estou pedindo para você confiar em mim. Estou pedindo para você confiar em si mesmo.

0.3. O mal-estar pelos olhos de quem o sente

No pânico e na confusão que às vezes te dominam, a pergunta mais difícil é: o que está acontecendo comigo? Você sente como se estivesse explodindo, como se a pressão crescente dentro de você fosse te despedaçar. Você sente tontura, náuseas, dores no estômago e no peito. Seus dedos ficam dormentes e depois formigam; seus pés parecem gelados, e o calafrio faz você perder o controle e tremer violentamente.

Você tem variações súbitas de temperatura — quando o calor do corpo sobe e você sente que está sufocando e, logo em seguida, começa a tremer de frio, com tremores que te sacodem. As sensações de dor são terríveis: você bate o dedo do pé e sente como se seu braço inteiro tivesse quebrado. Sua digestão nunca está boa; seu estômago dói constantemente e, quando não dói, faz barulhos que te deixam sem graça perto dos outros.

Seu peito dói; dói do lado esquerdo, onde o coração deveria estar, e do lado direito, onde você supõe que fica o fígado. É assim que se parece um estado de extremo mal-estar, e você provavelmente já sentiu alguns ou todos os sintomas acima por conta própria, junto com outros ainda mais cruéis e "criativos". Parece um inferno vivo, não é? E é, e é isso que quero dizer quando digo que você pode ficar no inferno ou fugir.

Se você fugir, depois de um tempo, acabará nesse inferno mental novamente. Se você ficar, então viverá com seus demônios; você passará a conhecê-los, verá como eles apareceram e como podem ser derrotados. Você transformará o inferno em sua casa, seu parquinho, e os demônios se tornarão seus brinquedos. Você pode até manter alguns como animais de estimação, porque eles parecerão fofos e pequenos, mesmo que pareçam aterrorizantes e assustadores agora.

O caminho até lá é longo. É difícil. Mas você o escolheu, então vamos responder às perguntas que são inevitáveis em sua mente.

0.4. O que está acontecendo?

Vamos começar com o que está acontecendo. Sua mente está em constante evolução, acumulando informações ou passando por emoções e situações. Quanto mais constante for essa evolução, mais tempo você tem para absorver o desenvolvimento sem que ele se destaque. É como fazer o mesmo treino todos os dias e se tornar mais forte a cada dia sem que isso seja óbvio e sem que você sequer perceba.

De forma violenta, uma situação difícil, uma emoção forte ou um medo terrível faz você evoluir muito mais rápido. É o instinto de sobrevivência que se ativa em caso de emoções intensas para prevenir ou evitar um trauma. Na maioria das vezes, isso não se resolve porque não há um conjunto de instruções: o que fazer, como fazer. Este é exatamente o propósito do manual do pensamento racional.

Vamos voltar: como resultado de um evento ou eventos, sua mente percebe que é necessário mais para seguir em frente, para sobreviver, e ativa o mecanismo de evolução. Só que ela não o ativa como uma emoção normal ou no ritmo a que você está acostumado — como um carro onde o motor funciona

silenciosamente a alguns milhares de RPM — mas o leva direto ao limite. Seu carro vai diretamente para a rotação máxima, para a zona vermelha.

É como ir ao treino e ver no dia seguinte que você está duas vezes mais forte, duas vezes mais rápido e duas vezes mais alerta do que estava ontem. E isso acontece de repente. Então você começa a fazer perguntas: isso é bom, é ruim, você consegue dar conta agora que tudo mudou? Era normal ser fraco; agora você não é. É um sonho que vai acabar, é talvez um pesadelo ou é a realidade?

Isto é o que está acontecendo dentro de você e o que você está realmente sentindo: seu poder crescendo a um nível em que nunca esteve antes, e fazendo isso muito rapidamente. Para dominar seus novos poderes, você deve entendê-los, aceitá-los e, por que não, continuar a desenvolvê-los. Parte disso eu explicarei, e parte deixarei para sua própria análise, para se descobrir como um organismo.

Você descobrirá o que não sabia sobre si mesmo: o que cada botão do seu corpo faz, como eles são ativados, como a magia acontece, mas especialmente como você transita em direção às suas

qualidades ocultas. Se você se pergunta por que deve fazer isso, eu respondo com uma pergunta: quando você compra um telefone novo, você verifica o que cada função e cada botão faz? Você recebeu um organismo há algum tempo — você já parou para ver o que cada função e cada botão faz?

0.5. Ativação dos sentidos

Vamos voltar e olhar para o que acontece em geral e, depois, entraremos em detalhes. A evolução física se manifesta através da ativação dos órgãos sensoriais. Seus olhos ficam alertas e focam com uma clareza fantástica, seus ouvidos ouvem ruídos muito baixos, seu olfato detecta dezenas, centenas, milhares de aromas, e sua pele se torna receptiva, sentindo cada toque.

Além disso, você notará que também possui um sentido magnético e um sentido energético. Esses dois sentidos não são realmente encontrados em livros, mas existem, e aqueles que passaram por tais processos podem reconhecê-los e, por que não, desenvolvê-los. Vamos começar com cada elemento e correlacioná-lo com o que você está sentindo.

Os olhos focam de forma excelente. Se você olhar para um objeto por alguns segundos, notará detalhes no nível mais alto. Nesses poucos segundos de fixação, você sentirá a imagem se ajustando para mais perto ou mais longe, como uma espécie de zoom. Seu olho ajusta a própria nitidez e você sentirá efetivamente ele fazendo isso, como se estivesse aplicando filtros de decodificação. Por que ele faz isso? Para identificar qualquer perigo para você como organismo.

Quando esse zoom ocorre, o fundo permanece borrado, enquanto o foco destaca o que você selecionou para olhar de perto. Se você não encontrar nada ameaçador, seus olhos continuarão a procurar, repetindo o processo. Isso significa que você verá borrão—nitidez—borrão—nitidez muito rapidamente, o que levará a uma sensação de tontura acompanhada de náusea e perda de controle.

Dores de cabeça e enxaquecas também vêm dos olhos porque, durante o foco intenso, além do esforço muscular, você sequer pisca, para não perder nenhuma informação visual. Como resultado, a retina seca, o piscar torna-se rápido e superficial e, em

poucas horas, você sente uma sensação de "areia" ou que o olho está arranhando ao piscar. Colírios não ajudam muito; apenas você pode se ajudar usando suas próprias glândulas de lubrificação para manter seus olhos em condições ideais.

O desenvolvimento da audição é talvez o mais óbvio. Você sente ruídos altos de forma tão intensa que eles chegam a te torturar. A audição está correlacionada com o ouvido interno, que cuida do equilíbrio. Adaptar-se a uma audição melhor lhe trará problemas de equilíbrio; você sentirá que mal consegue parar em pé e vai se apoiar em objetos como um velho. Através desse sofrimento, você desenvolverá um sentido de audição impecável.

O desenvolvimento do seu olfato traz conexões ligadas ao estômago, desde sensações de náusea e nojo até fome intensa ou desejos específicos. Infelizmente, o olfato humano é pouco desenvolvido e, anatomicamente, é processado no lobo central, que é responsável pela parte racional. Falaremos mais sobre isso; por enquanto, estamos falando sobre o que você sente. Através do desenvolvimento do olfato, as preparações do estômago são treinadas. Quando você

quer comer algo, você ativa os processos no seu corpo necessários para digerir o que está prestes a ingerir. Você também produz hormônios que regulam e analisam se você precisa comer ou não.

Desejos e vontades de comida aceleram a digestão para abrir espaço para outra ingestão. A aceleração da digestão acontece ao encurtar o tempo que o bolo alimentar leva para passar pelos intestinos. O peristaltismo é o movimento normal de contração e relaxamento dos intestinos para empurrar o alimento enquanto os nutrientes são absorvidos. Quando uma ameaça ou perigo é identificado — como acontece em momentos de extremo mal-estar, quando você sente que está em perigo — essa aceleração da digestão acontece de forma muito mais forçada e rápida. O corpo quer ser capaz de lidar com a "ameaça", não com a digestão.

Como resultado, você "desfruta" de cólicas, inchaço ou diarreia. Para encerrar essa sintomatologia não tão agradável, existe também a variante da constipação, quando o corpo bloqueia a digestão devido a um perigo iminente. Se fosse apenas uma única parada, como um medo saudável

de algo real, não seria um problema; no entanto, ao longo de várias horas, ocorrem múltiplas partidas e paradas sucessivas. Se um pedaço de argila fica parado, ele endurece; se é movido o tempo todo, ele permanece elástico. Na verdade, a síndrome do intestino irritável é apenas um cólon que é muito mais sensível aos seus estados emocionais.

Se você olhar um gráfico de anatomia, notará que o cólon envolve o estômago e tem dois cantos, abaixo das costelas, onde a dor ocorre com mais frequência. As mensagens médicas costumam dizer para você correr ao médico se doer ali, pois pode ser algo sério. Isso faz você pensar no pior. Da dor até a consulta, você passa por emoções que bloqueiam novamente os processos digestivos e, algumas horas depois, você começa tudo de novo em um ciclo vicioso. O médico faz você fazer dezenas de exames e, enquanto espera pelos resultados, você se pergunta com medo: "E se for algo sério?"

As emoções reiniciam o ciclo e a dor reaparece. Os exames dão normais e você recebe um conjunto de medicamentos para facilitar a digestão. E, no entanto, sua digestão não tem nenhum problema

real; ela só precisa de tempo. Cuidado com o que você come, não cometa excessos e aprenda a controlar suas emoções; é assim que você resolve esse problema. É por isso que sedativos ou álcool às vezes funcionam — porque eles entorpecem a experiência emocional por um tempo. Seria estranho um médico escrever em uma receita para você beber uma cerveja a cada três horas para a digestão.

É exatamente a mesma coisa com os tratamentos que você recebe, porque uma pílula regula uma coisa, mas pode desregular outra. É essencial entender um aspecto fundamental: você não tem absolutamente nada quebrado por dentro. Seu corpo está apenas reagindo em velocidade máxima a tudo o que acontece na sua mente. Assim que você aceitar que essas sensações são apenas respostas ao medo, você verá como todo o sistema começa a se acalmar por conta própria, sem precisar de constantes "reparos" externos.

0.6. A vida tem sabor... ou não?

Vamos voltar à hiperativação dos sentidos e ao sentido do paladar. A ativação do paladar é

projetada para equilibrar os efeitos digestivos dos medos e das preocupações. A intensidade do sabor estimula a secreção salivar. Qual é o papel da saliva? Ela tem várias funções, sendo duas particularmente importantes: diminuir a acidez estomacal e garantir a lubrificação do bolo alimentar. Em um estado de agitação interna e medo, a digestão ou é interrompida ou é acelerada.

No nível do estômago, se a digestão for interrompida, a produção de ácido aumentará porque, de qualquer forma, o alimento ingerido precisa ser decomposto. Os processos são contraditórios: por um lado, o estômago está fazendo o seu trabalho de processar o alimento e, por outro, a mente diz: "Pare, temos algo mais importante para fazer; uma ameaça precisa ser enfrentada".

Essa pausa forçada só pode ser alcançada com a ajuda da saliva, e é por isso que um dos sintomas mais comuns é a boca seca. Isso também explica a dor no lado esquerdo, na região superior das costelas, causada pelo aumento da acidez estomacal. Quando seu corpo acredita que está em perigo, ele usa todos

os recursos para defesa, ignorando os processos normais.

Você pode realizar um teste de estimulação das glândulas salivares quando sentir dor no lado esquerdo. O exercício exige que você mova a língua para cima e para baixo, roçando-a nos dentes para aumentar a produção das glândulas. Assim que você engolir a saliva, verá os efeitos muito rapidamente; em poucos segundos, a pressão e a dor são aliviadas porque o ácido é neutralizado naturalmente.

0.7. Primeiro e mais importante, o olfato – aquele que ativa o centro racional

Vamos voltar ao olfato e enfatizar sua importância e seu papel. O olfato ativa a parte racional do seu cérebro, então, de tempos em tempos, sinta profundamente o ar ao seu redor e decodifique os aromas escondidos nele. Este é o exercício mais importante que você precisa fazer, ao lado dos exercícios de respiração. Inspirar pelo nariz e expirar pela boca três vezes, contando mentalmente, ajuda você a se ancorar no presente. A quarta respiração é

feita inteiramente pela boca, tanto na inspiração quanto na expiração.

O papel deste exercício é vital porque ativa o lado racional e o coloca para trabalhar. Ele acalma os batimentos cardíacos de acordo com o seu ritmo respiratório — o ritmo estabelecido por você. Respirar pela boca se tornará um suspiro, e um suspiro significa a recalibragem natural da sua frequência cardíaca. Na teoria, tudo parece bom, fácil e simples, não é? No entanto, na prática, as coisas são diferentes. Você não tem ideia de como está errado se pensa que será fácil na primeira tentativa.

Em um estado de medo intenso, o controle da respiração é o que leva a um ataque de pânico ou, pelo contrário, interrompe o seu mecanismo de defesa. Será difícil, às vezes terrível; você sentirá uma sensação de falta de ar e terá a impressão de que o que você inspira pelas narinas não é suficiente, sentindo como se estivesse sufocando. Mas — e é um grande "mas" — esta é uma batalha por controle. Trata-se do seu controle sobre o seu próprio organismo e de como você aprende a gerenciar suas reações físicas.

Mesmo quando você permite uma ou duas respirações pela boca porque não aguenta mais respirar apenas pelo nariz, isso ainda é chamado de controle. É uma liberação temporária de um fluxo maior de oxigênio. A única coisa que você deve manter em mente é limpar sua mente de tudo e pensar em uma frase praticada todos os dias. Um exemplo útil é: "apenas a respiração importa 1, apenas a respiração importa 2, apenas a respiração importa 3". Vamos repetir essas instruções de tempos em tempos.

Seguindo o processo, eu te encorajo a desenvolver vários exercícios respiratórios, mantendo dois elementos importantes em mente. Primeiro: você deve inspirar principalmente pelo nariz para um volume reduzido de oxigênio. Segundo: use sempre uma contagem e uma frase-chave para manter a parte racional ativa o tempo todo. Esta é a sua ferramenta principal, que você deve dominar através da prática diária para que ela esteja pronta exatamente para os momentos difíceis.

0.8. Vamos continuar com as respostas

Vamos continuar respondendo o que está acontecendo com o desenvolvimento sensorial. O desenvolvimento sensorial é tanto interno quanto externo. A parte onde você sente dor, pressão ou aperto durante a digestão é uma sensibilidade interna, também adquirida para poder evoluir. Pense no fato de que a maioria das pessoas nem sente isso; pense em como você também não sentia antes. Por outro lado, a sensibilidade externa será pelo menos dez vezes maior. Um pequeno corte parecerá uma ferida grave.

A reação alérgica do corpo será exagerada, mas, por outro lado, normal em relação à intensidade do estímulo sensorial. É a tentativa do corpo de tomar todas as medidas de proteção. Dores musculares que você normalmente não sentiria, você sente agora. Você sente seu batimento cardíaco, sente seus músculos, sente tudo em um nível que parece assustadoramente alto. Na verdade, é uma sensação nova porque, até agora, você não tinha consciência disso ou da sua capacidade de sentir tão intensamente.

Tudo o que você sente deve ser explicado, pois tem uma explicação anatômica clara. Você deve explicá-las para si mesmo, entendê-las e aceitar que é perfeitamente normal. É essencial compreender suas causas e como elas funcionam. Tenha muito cuidado, no entanto, com a forma como você tira conclusões. Se você pescar em um lago, muito provavelmente pegará peixes de tamanho normal. Muito raramente você encontrará um peixe gigante. É mais ou menos o mesmo com as suas conclusões sobre a sua própria saúde.

Não pense em algo gigante, porque as chances são de apenas 1%. Em 99% dos casos, será a normalidade. Em 1% dos casos, uma dor de estômago pode ser uma doença grave; em 99% dos casos, é uma simples indigestão. 1% representa uma doença séria, enquanto 99% é algo facilmente curável. Além disso, aplique essas mesmas porcentagens quando a situação se repetir, porque essas proporções permanecem inalteradas na próxima vez que você passar por isso também.

Normalmente, você deve verificar a memória da dor. A memória da dor é registrada durante um

evento passado que foi muito doloroso, algo que te chocou e aterrorizou. Você precisa pensar sobre o que aconteceu com você e como aconteceu. É necessário pegar esse evento infeliz e estudá-lo para resgatar a memória. Faça isso um pouco a cada dia, mas nunca por mais de 30 minutos. Você deve verificar todos os detalhes da memória: onde você estava, o que estava fazendo, como estava vestido ou quais aromas estavam no ar.

Todos os detalhes que você registrou naquela época permaneceram guardados. Então, você deve se lembrar do que pensou, qual raciocínio usou naquele momento e, especialmente, o que disse e o que decidiu nunca mais fazer como resultado direto daquele evento. Uma vez identificado isso, olhe para trás para ver quantas vezes você realmente cumpriu sua palavra, apenas para evitar acabar naquela situação dramática novamente. Saiba que este é o erro humano mais comum.

No momento em que você decide parar de fazer uma determinada coisa, você praticamente trancou o trauma em uma caixa e passa a viver em constante medo de que ela se quebre e o demônio

escondido lá dentro escape. Como foi você quem fez a caixa, você terá, na verdade, medo de si mesmo; duvidará da sua capacidade de mantê-la fechada — talvez você seja descuidado ou talvez se esqueça. É assim que você deixa a dúvida entrar em sua alma e constrói uma estátua para o medo que você não pode nem tocar.

Esta caixa aparecerá constantemente, especialmente se a atividade que você decidiu interromper for algo comum que você encontra o tempo todo. Na verdade, você estabeleceu um protocolo para lembrar o medo e o carrega consigo o tempo todo. Carregar uma caixa nas costas pode ser fácil, mas em dez anos, quando você tiver cem caixas construídas sobre o mesmo raciocínio, como você acha que será? É por isso que eu estava te dizendo que você deve desencaixotar essas caixas e colocar fogo no que colocou dentro delas.

Nenhuma situação pode jamais se repetir de forma idêntica. Existem muitas diferenças, mas a mais importante é que você está mais velho e mais experiente — e, acima de tudo, você já viveu uma versão negativa. Se algo desagradável acontecer,

assim como da última vez, você já sabe que sobreviveu naquela ocasião. A segunda vez será mais fácil porque nem sequer te surpreenderá mais. Você já tem a prova de que pode superar isso, independentemente do que aquela velha memória lhe diga.

Esta etapa de limpeza mental deve abranger toda a sua vida. Você precisa escavar diariamente em busca de memórias. Busque tanto as agradáveis quanto as desagradáveis. Estude as desagradáveis para ver quais restrições você impôs a si mesmo ao longo do tempo. A restrição é, na verdade, a caixa onde você escondeu um medo. A maneira como você busca essas restrições deve começar pelas suas atividades diárias — tudo aquilo que você repete constantemente.

Verifique o que acontece e o que você pensa quando interrompe uma atividade à qual está acostumado. Se você prestar atenção ao nervosismo que surge ao quebrar um hábito, verá sua mente derivar para o raciocínio inicial que criou aquele hábito. Vamos falar um pouco sobre ataques de pânico. Você sabe do que estou falando; conhece o

estado de perda de controle e o medo aterrorizante que às vezes experimenta.

Você também se lembra de quando foi ao médico pela primeira vez para perguntar o que estava acontecendo e viu aquele olhar grave, sério, como se estivessem te dizendo que você tinha sorte de estar vivo. É um momento em que, devido à falta de equilíbrio interno, você percebe tudo como se estivesse à beira da morte. No entanto, um ataque de pânico nunca colocou sua vida em perigo, porque ele é, em essência, inofensivo para o seu corpo.

0.9. Um ataque de pânico é como uma bolha de sabão

(Ressalto que o diagnóstico de um ataque de pânico deve ser feito por um médico especialista, especialmente porque existem condições médicas urgentes com sintomas semelhantes). Além de um batimento cardíaco mais rápido e alguns tremores, um ataque de pânico não produz outros efeitos. Só você pode produzir outras reações se decidir agir pelo impulso do medo. Se você não fizer absolutamente

nada, será exatamente como uma bolha de sabão que cresce e depois desaparece sem deixar vestígios.

A sensação não é fisicamente agradável, mas também não é a coisa mais difícil pela qual você já passou. A solução para um ataque de pânico é a falta de ação. Interrompa cada movimento do seu corpo, feche os olhos para não precisar piscar e apenas respire. Permaneça perfeitamente imóvel e preste atenção à sua quietude. Mova o seu foco dos dedos dos pés até o topo da cabeça, garantindo que absolutamente nada se mova.

Através deste método, você mantém o centro racional ativo porque dá a ele uma ordem clara: não se mova. Você notará a intensidade aumentando e, depois, verá a pressão se dissipar em poucos minutos. Claro, estamos falando de ataques de pânico que ocorrem sem uma ameaça real por perto. Se um urso aparecer na sua frente, por favor, não siga a regra da imobilidade; em vez disso, veja se consegue quebrar o recorde de corrida para se salvar.

0.10. O pânico é uma decisão. Sua decisão.

O pânico é, na verdade, uma forma aprimorada de medo. O medo é uma decisão sua. Você escolhe se ativa o medo ou não. Ele está ligado ao instinto de sobrevivência, mas baseia-se na sua autoconfiança e na relação que você tem consigo mesmo. Ou seja: você vê um evento, o avalia e então decide se deve ter medo ou não. Portanto, é uma decisão sua. Você raramente recorrerá à solução do medo se tiver perdoado a si mesmo pelos erros que cometeu ao longo do tempo.

"Erros" é apenas o termo escolhido para a autocritica. Além disso, o medo diminui quando há confiança na capacidade de lidar com as situações, independentemente do resultado. O importante é agir de uma maneira que seja satisfatória para si mesmo, sem se prender apenas ao nível de alcance. A satisfação pessoal com o próprio esforço é o que conta; opiniões externas sobre sucesso ou falha não definem o valor da ação. Apenas a percepção individual sobre si mesmo é fundamental.

O medo é uma emoção, assim como a alegria. Ele pode ser útil ao forçar a adaptação, a saída da zona de conforto e a evolução. Evoluir envolve paciência e esperança, compreendendo que fases difíceis têm um fim. Com o tempo, é possível tornar-se mais resiliente e confiante. O sofrimento faz parte da experiência mental e, embora não possa ser apagado, pode ser aceito como parte do processo de fortalecimento.

Para fortalecer-se como ser humano, é necessário utilizar ferramentas internas. Entre as mais importantes estão a fé, a positividade, o humor, a paciência, a curiosidade, a compreensão e a aceitação. Essas capacidades são inerentes, mas exigem prática constante para não perderem a eficácia. O treinamento diário dessas virtudes permite que todo o arsenal interno esteja disponível quando necessário.

Embora o apoio de familiares e amigos seja valioso, os desafios internos são enfrentados individualmente. Existe um grande potencial de superação na mente humana. Eventuais derrotas não ocorrem por falta de capacidade, mas por vezes pela

necessidade de maior preparação ou pelo receio das mudanças que a vitória traz. Caso ocorra uma derrota, o processo consiste em recuar, reagrupar e retomar o esforço em uma nova oportunidade.

Independentemente de quantas vezes se falhe, novas oportunidades surgem. O progresso real acontece quando se aceita a importância de lutar pelo próprio bem-estar. Ao dedicar total empenho a esse objetivo, as chances de êxito tornam-se constantes. Cada indivíduo possui um potencial latente e a capacidade de alcançar objetivos através da própria vontade. O ponto de partida é a decisão de querer e iniciar a jornada com determinação.

Capítulo 1: Faça Perguntas

As perguntas são a base do pensamento racional. Sem perguntas, você usa apenas o que já sabe, e o que você já sabe pode estar correto, parcialmente correto, errado ou parcialmente errado. As perguntas são direcionadas ao "eu racional". A resposta do eu racional — porque sempre há uma resposta — depende do conhecimento e das experiências que você acumulou até o momento da pergunta. Começaremos com uma análise detalhada para que você possa entender a primeira etapa. Você está lendo um livro agora. Por que você está lendo um livro?

A pergunta norteadora que regula o mundo de acordo com o interesse. O interesse é um catalisador muito comum; a maioria das atividades é inspirada pelo interesse. Por que você está lendo um livro? Para obter informações. A próxima série de perguntas

deve seguir naturalmente: estou procurando informações? Se sim, que tipo de informação estou procurando? Esta fonte de informação está correta? Devo anotar a informação e procurar outras fontes para confirmação, a fim de tirar uma conclusão correta e completa?

Vamos voltar à resposta "por que estou lendo este livro" — porque estou entediado. Por que estou entediado? Porque não tenho nada para fazer? Como posso não ter nada para fazer quando existem tantas coisas que gosto e posso escolher qualquer uma delas? Ramificando: eu não sei mais o que gosto (isso é apenas preguiça e mentira). Por menos que você tenha experimentado na vida, você já descobriu parte do que gosta e do que não gosta, então já tem um conjunto de atividades às quais pode recorrer sempre que se sentir estagnado.

Também temos a opção — eu me cansei do que costumava gostar. A resposta envolve o seu desejo por algo novo, belo e atraente. Além disso, se você hesitar e fizer apenas as mesmas atividades, há uma grande chance de desenvolver medo do que é novo. Talvez você não veja um mundo misterioso de

maravilhas que vale a pena descobrir à sua frente, mas sim um mundo ameaçador cheio de perigos. Esse é um raciocínio diferente e um tema para meditação, mas vamos voltar às perguntas. Então, por que você realiza uma ação como ler um livro?

Que outras perguntas você deveria fazer? A posição em que você está agora foi escolhida conscientemente por você ou é apenas uma adaptação automática ao ambiente em que se encontra? Por que você está mexendo os dedos dos pés enquanto lê o livro agora? A resposta é uma questão de atenção corporal? (Talvez você não esteja 100% focado na atividade de leitura e esteja desenvolvendo outras atividades, ou não consiga manter seu foco sob controle constante para se concentrar durante toda a leitura).

Ou você tem um problema de paciência? Por que você lê o início da palavra e pula as linhas? Você consegue ler e pronunciar as palavras que lê em sua mente? É assim que o foco é desenvolvido. Este processo de observar seus próprios mecanismos ao percorrer um texto é o primeiro passo para uma disciplina mental superior. Quando você aprende a

estar presente no menor detalhe de suas ações, começa a assumir verdadeiramente o controle sobre sua própria razão e sobre a maneira como percebe a realidade.

1.1. A atenção é a decisão do eu racional

A atenção é a decisão do eu racional — você decidiu estar cem por cento atento a algo, e o foco deve aparecer quando você quiser, não quando você for forçado pelas circunstâncias. Se um animal selvagem aparecesse ao seu lado agora mesmo, você descobriria que consegue focar perfeitamente, cem por cento, sem sequer piscar. O foco é uma das suas armas. Como qualquer arma, se não for afiada através do treinamento, ela perde o corte com o tempo. Voltamos às perguntas: por que você está lendo? Por que você está se movendo? Como você está lendo? Como você está se movendo?

O mundo ao seu redor está em constante movimento, e o "porquê" deve ser usado em todos os momentos para identificar interesses, tanto os seus quanto os dos seres que cruzam o seu caminho.

Vamos fazer uma observação para te responder: por que escrevi este livro? Por bondade, humanidade ou talvez por má vontade, ou será que estou tentando incutir um certo pensamento em você? Responderei honestamente: um pouco de cada, tanto o bom quanto o ruim. As perguntas são de vários tipos: de lugar, de tempo, de modo.

Quando você faz uma pergunta, ativa o seu eu racional e dá mais um passo à frente no caminho para se tornar um ser racional — um humano. Eu te encorajo a levar o ato de "fazer perguntas" ao nível mais alto. Pergunte-se por que as pessoas fazem o que fazem, por que a grama cresce, por que os animais andam e não flutuam, ou por que as árvores têm espinhos. Analise por que um jornal online escreve sobre um único evento do dia quando muitos outros estão acontecendo, ou por que a informação é transmitida por uma pessoa específica.

Esta é a primeira etapa: fazer perguntas e buscar respostas. A etapa não estaria completa sem falarmos sobre as respostas. Quando você faz uma pergunta, sua mente racional oferecerá uma resposta, mas agora você deve se perguntar se ela está correta

ou não. Você deve verificar o conjunto de conhecimentos da mente racional e tirar uma conclusão correta, especialmente porque isso envolve a sua própria bagagem de conhecimento, onde você não pode trapacear; você deve trabalhar e verificar cada informação para garantir que esteja correta.

Quando somos crianças, aprendemos com pais e amigos, mas depois desenvolvemos nossa própria estrutura de análise. É importante entender que muitos dos nossos medos não nos pertencem de verdade, mas são herdados de nossos entes queridos em sua tentativa de nos proteger ou de seus próprios medos. Reconhecer esse mecanismo nos ajuda a olhar para o nosso passado com mais gentileza e a começar a filtrar racionalmente o que guardamos e o que deixamos para trás para construir o nosso próprio caminho, livre de fobias herdadas.

1.2. Se você faz perguntas, encontra respostas...

Se você faz perguntas, encontra respostas sobre muitas coisas. O mecanismo do pensamento é produzido através de perguntas, então você deve

aprender diariamente a fazer perguntas sobre tudo. Você pode achar que já faz isso e que é simples, mas eu te aviso: você certamente não faz, e de forma alguma é simples. Você verá, se tentar, quanta energia isso consome. No entanto, é um esforço que vale a pena, pois ajuda você a ver o mundo com outros olhos e a se entender melhor.

Vamos enfatizar a importância do ciclo: fazer perguntas – obter respostas – fazer perguntas sobre as respostas. É um movimento contínuo até chegar ao ponto em que você possa aceitar uma resposta como correta e completa. Embora o mecanismo seja primordial, para desenvolvê-lo, você deve cultivar seu foco, paciência e honestidade consigo mesmo. Estas são ferramentas essenciais que discutiremos mais detalhadamente nos próximos capítulos para te apoiar neste processo.

Vamos completar o primeiro capítulo sobre fazer perguntas com a próxima etapa: quais são as perguntas certas? Fazer perguntas é bom, mas quais perguntas você deve buscar e encontrar para que sejam benéficas para você? É assim que você percebe o que está tentando descobrir e como pode

estabelecer o seu interesse. O interesse te força em direção a um conjunto de perguntas para obter respostas, mas às vezes pode limitar sua visão, lançando sombras sobre coisas que, embora pareçam sem importância, são de grande significado.

Portanto, é bom se perguntar constantemente qual pergunta foi a correta ou quais são as perguntas certas para o momento em que você está. A etapa final, depois que você aprender a fazer perguntas e buscar as respostas certas, será aquela em que você pensará sobre o porquê de estar fazendo esse esforço e o que realmente está procurando. Aqui, eu não vou te dar a resposta, porque esta é uma jornada pessoal. É seu dever e, ao mesmo tempo, sua bela obrigação descobrir sua própria verdade.

1.3. Construa uma estrutura mental

O mais importante é ter uma estrutura para buscar e verificar informações. É preciso ter muito cuidado com conclusões precipitadas, baseadas em dados insuficientes ou circunstanciais. Se você procurou uma informação, por exemplo, e as duas

primeiras fontes a confirmaram, você tende a formar uma conclusão. Este é um erro comum. Mesmo que a informação pareça correta e continue se sustentando, você ainda precisa levar o processo de busca e análise até o fim.

Especificamente, vamos imaginar uma situação em que você conhece uma colega que quase não fala nada e tem uma atitude fria e hostil com você e com os outros. Você percebe várias caretas e as interpreta ao ver você ou outras pessoas. Você observa o comportamento dela durante a primeira semana e conclui que ela é uma pessoa fria e malvada, que provavelmente não suporta você — taciturna e introvertida. Esse rótulo rápido pode privar você de compreender a realidade mais profunda.

No entanto, essa pessoa de quem estamos falando pode ter passado recentemente por uma cirurgia na garganta; ela está se recuperando e sofrendo durante esse período e, como você e os outros são novos colegas, talvez ela não consiga contar por que mantém distância. Embora a informação no momento pareça correta, ela só é válida dentro de um determinado intervalo de tempo,

estando ligada a uma situação específica que exerce uma grande influência. O contexto muda completamente o significado das suas observações iniciais.

Você não tem como saber se, após a recuperação, a pessoa continuará sendo igualmente hostil ou se mudará para melhor. Portanto, você deve reunir mais dados durante um período de tempo mais longo antes de aplicar um rótulo definitivo. Essa paciência na coleta de informações ajuda você a construir uma estrutura mental sólida, protegida de erros de julgamento e pronta para receber a verdade, e não apenas uma projeção de suas próprias suposições.

Respostas e conclusões, por outro lado, dividem-se em várias categorias: as suas próprias ou as copiadas, recebidas, sugeridas — ou seja, impróprias. Você deve ter muito cuidado ao formar uma conclusão para verificar essa própria conclusão. Uma estrutura lógica imparcial é obrigatória, juntamente com a despersonalização. Você deve analisar a partir de uma perspectiva objetiva e olhar para si mesmo de fora. Ao conhecer a si mesmo, você

analisará a justificativa e a motivação por trás de suas ações.

1.4. Proteja seu equilíbrio através de escolhas conscientes

Como isso te ajuda? Você saberá como chegou a uma conclusão, e essa conclusão se torna um princípio orientador em sua vida. Esta análise é muito útil, especialmente em relação a conclusões ligadas à saúde. Por exemplo, seu grupo de amigos apoia um influenciador que promove a falta de movimento, a preguiça e o "fazer nada". Indiretamente, como membro do grupo, você acaba ouvindo conclusões de que a atividade é ruim e que não fazer nada é perfeitamente aceitável.

Se você tem uma estrutura mental solidamente desenvolvida, na qual desenvolveu previamente a conclusão de que a atividade física significa uma saúde melhor, então você rejeitará a nova informação. Além disso, você tentará convencer seus amigos sobre os erros que eles estão copiando e aplicando. Você notará a tendência geral de seguir a multidão automaticamente, buscando validação

externa antes de passar a informação pelo filtro da sua própria razão.

O conforto de receber uma resposta pronta é usado, na maioria das vezes, na manipulação. Pessoas sem uma estrutura de conclusões baseada em perguntas e análises tendem a aceitar tudo o que recebem pelo valor de face. Uma recomendação, solução ou proposta vinda de alguém em quem confiam torna-se algo aceito e adotado. Mas será que a pessoa que recomenda, e em quem você confia, realmente quer o melhor para você? Ela conhece as suas necessidades? Seus desejos?

Eles sabem se você precisa disso ou não? Conhecem sua situação financeira — você pode sequer pagar por isso? Outra pergunta interessante é: como eles conseguiram ganhar sua confiança? Sua resposta é satisfatória ou você hesitou sem motivo? Essa análise cuidadosa de suas fontes de confiança é uma forma de respeito pela sua própria mente, garantindo que as decisões que você toma sejam verdadeiramente para o seu benefício a longo prazo.

Se você analisar os anúncios exibidos em todos os lugares, entenderá uma infinidade de

informações. Você analisa a forma, os símbolos e a maneira como são apresentados. Você analisa o texto, quais palavras são escolhidas, por que são escolhidas ou repetidas. Você observa o simbolismo das imagens, seja direto ou parcial, e como elas são sobrepostas. Depois disso, você analisa o som: o que o tom indica, para o que ele te prepara, o tipo de tom escolhido, seu timbre e, especialmente, seu propósito. Quais sentimentos ele está tentando ativar dentro de você?

Só então você passa para o produto em si e analisa do que ele é feito, onde é fabricado, sua utilidade e quais produtos similares existem no mercado. Depois de fazer as perguntas e buscar as respostas, você passa para a perspectiva pessoal: você precisa disso? É útil? Você realmente precisa, ou apenas melhora o conforto? Você pode pagar por isso? Tudo isso são análises — primeiro objetivas, depois subjetivas. E você deve fazê-las para tudo, como uma forma de respeito pelos seus recursos.

Talvez seja por isso que, às vezes, é mais fácil receber uma solução pronta e pular o treinamento. O que isso significa? O treinamento de fazer perguntas

aumenta sua velocidade e precisão. Cada vez que você o fizer, lidará com isso de forma mais rápida e completa. Em algum momento, o processo se tornará quase instantâneo, e as pessoas ao seu redor dirão que você fez algo sobre-humano, como mágica. Tudo começa com o seu desejo de não se deixar levar pelo piloto automático.

1.5. Comece a jornada com pequenos passos, a partir dos seus próprios hábitos

Você deve construir sua estrutura de fazer perguntas do mais próximo para o mais distante. Analisar a si mesmo é o primeiro passo. Você acorda e toma café. Por que você toma café? Você vai trabalhar. Por que você vai trabalhar? Você planeja férias — por que planeja férias? Você pisca — por que você pisca? Nas perguntas que você faz, a estrutura é importante. Você faz a pergunta, observa como a faz e a sua formulação. Você percebe o seu interesse formulado na pergunta e analisa se ele está correto.

Você analisa se a pergunta é completa ou parcial. Você busca melhorias, depois busca soluções, respostas, opções. As fontes de informação são boas? São suficientes? Você precisa incluir um intervalo de tempo? Lendo isso, suspeito que você esteja começando a entender o que estou tentando fazer. Quero que você adquira a estrutura, porque com ela vem a fome de conhecimento, e você começa a buscar a sabedoria. Isso por si só é evolução, independentemente do nível em que você esteja neste momento da sua vida.

A busca pela sabedoria pode parecer algo sensacional agora, mas prometo que, ao longo do caminho, parecerá normal para você. Outros, que não aplicam este treinamento, ainda considerarão o que você está fazendo como algo sensacional. É o seu caminho para a clareza, uma jornada que você merece plenamente. Continue a se fazer perguntas e construa sua própria estrutura, porque esta é a base mais segura para uma vida livre e assumida por você mesmo.

Capítulo 2: Positivo e Negativo

Agora que você começou a fazer perguntas e a buscar as perguntas certas, deve fazer uma distinção realista e objetiva entre o que é positivo e energizante e o que é negativo e consome energia.

O exercício de maior destaque mais útil é contar até mil em sua mente. É um exercício de foco e de aumento da atenção racional; no entanto, quanto mais você contar, mais notará outras ideias ou pensamentos surgindo em sua mente.

O que você precisa fazer é contar quantos pensamentos são positivos e quantos são negativos. Não desenvolva nenhuma ideia que surja; simplesmente analise se ela é positiva ou negativa. Para fazer isso, você deve sentir o que te energiza e o que não energiza. Estou adicionando uma etapa preliminar caso você não saiba o que te dá energia: dê a si mesmo tempo para descobrir quem você é como

peessoa, para ver do que gosta e do que não gosta. A maioria das pessoas já possui um mapa formado por meio de suas experiências até agora.

Vamos voltar à contagem de pensamentos negativos e positivos. Quando terminar de contar, você verá o resultado: quanto maior o número de pensamentos negativos em comparação aos positivos, mais clara será a resposta em relação ao seu estado de baixa energia, letargia e falta de motivação. Você está sobrecarregado com pensamentos negativos. Embora ajustes conscientes possam ser feitos, tudo depende da porcentagem real deles em sua mente.

É útil aplicar um sistema por um período mais longo, onde você escolhe conscientemente pensamentos positivos em vez de negativos — rejeitando os negativos e optando por não se prender a eles. Cada pessoa é diferente, então seria estranho e errado rotular você. No entanto, na era da informação e da internet, a maior parte da fonte negativa que afeta o subconsciente de todos é o fluxo constante de notícias.

A maioria dos canais de notícias está repleta de acidentes, desastres, mortes, escândalos, doenças

e epidemias — perigos reais ou imaginários. Tudo isso é informação negativa que você registra, e sua mente será forçada a fazer um esforço constante para reequilibrar o balanço entre o positivo e o negativo. É essencial tornar-se consciente desse consumo invisível de energia para iniciar o processo de recuperação e proteção do seu próprio espaço mental.

A ideia de que uma pessoa informada é uma pessoa poderosa torna-se uma armadilha quando a informação não tem conexão com a sua realidade imediata. Você deve pensar em quantas notícias realmente afetam a sua vida diretamente. A resposta é provável: quase nenhuma. Algumas podem influenciar o seu futuro, mas de forma indefinida. Se algo dramático acontecesse perto de você, você saberia antes daqueles que escrevem as notícias. Assim que a notícia saísse, você provavelmente diria: "Eu sei, eu estava lá".

Se nenhuma notícia afeta diretamente a sua existência, então ela representa apenas um lastro emocional negativo ou, em termos acadêmicos: estresse. A segunda grande categoria está relacionada às redes sociais. Em essência, uma rede social online

é um lugar carente de densidade de sensações. O tempo que você gasta acompanhando outras pessoas é tempo desperdiçado. O mesmo vale para o tempo gasto postando coisas sobre você, porque a única opinião importante é a sua própria.

2.1. Reivindicando sua própria aventura: De observador a protagonista

Em vez de buscar sua própria história de vida e aventura, você gasta tempo acompanhando a história de outra pessoa. Você desempenha o papel de um observador: elogiando ou criticando-os com base no que fazem. Mas aqui está algo importante: independentemente do que essa pessoa faça, quer ela tenha sucesso ou falhe, ela está no caminho certo. O caminho certo é aquele em que, em uma idade avançada, você se sentará com um grupo de amigos de verdade e falará sobre tudo o que fez, rindo dos fracassos ou tentativas que agora parecem ridículas.

Então, não será o fato em si que importará, mas a história. Você não pode contar uma história sobre o que não fez. Você não pode contar histórias

apenas sobre o que observou, comentou ou elogiou nos outros. Histórias verdadeiras são sobre o que você tentou e o que você construiu. O resultado final é, de fato, a história da sua vida. Uma vida verdadeiramente vivida é uma sucessão de tentativas, boas ou más, que pertencem inteiramente a você e definem o seu caminho único pelo mundo.

2.2. Analisando informações positivas e negativas

Não vamos nos desviar do assunto do positivo e negativo. Se você eliminar as informações negativas das notícias e das redes sociais, verá que ganhou várias horas todos os dias nas quais pode fazer algo que goste. Você pode escolher não fazer absolutamente nada; ainda assim, é mais útil do que se carregar negativamente. O capítulo anterior — sobre fazer perguntas — oferece um escudo lógico que te protege, mas você precisa de treinamento diário porque está constantemente exposto a informações não solicitadas.

Digamos que você removeu as notícias da sua rotina, mas sai para trabalhar e vê outdoors

prometendo uma vida melhor. Se você não prestou atenção ao conteúdo de um anúncio manipulador, é bom destacá-lo: o texto, a utilidade, o preço promocional baixo reduzido de um valor alto para um baixo, o estoque limitado. É assim que você responde à manipulação: utilidade aparente, preço reduzido de uma grande quantia para uma pequena e estoque limitado. Na prática, você aceitou o conjunto de perguntas escolhido por outra pessoa para você, sem sequer perceber.

As perguntas corretas são diferentes: por que estou vendo este anúncio? Eu escolhi ver o produto ou é a escolha de outra pessoa? Isso realmente me ajuda ou apenas aumenta o conforto? Isso encurta uma atividade, mas eu realmente quero encurtá-la? Os benefícios da atividade que estou eliminando são encontrados na nova versão? Além do objeto em si, você deve analisar o custo real: quanto eu ganho por hora e quantos dias tenho que trabalhar para obter este produto? Esse sacrifício realmente vale a pena?

Aqueles vários dias de trabalho significam, na verdade, aquelas várias horas de vida entregues por um objeto. No fim, tudo se resume ao tempo, e o seu

tempo é limitado: alguns anos de juventude, maturidade e velhice. Este foi apenas um anúncio, mas você vê centenas por dia. Uma grande parte do estresse vem dessa informação não solicitada que se torna energia negativa. É algo que os outros escolhem para você fazer; eles exibem, e você lê e consome sua vida sem ter consciência disso.

2.3. O equilíbrio positivo-negativo

Para equilibrar o balanço entre o positivo e o negativo, você faz um esforço e consome energia no processo. No entanto, você consome muito menos energia quando está consciente de tudo e faz perguntas. Quanto mais você se treinar no raciocínio baseado em perguntas, mais forte se tornará, e seu consumo de energia será cada vez menor. Existem muitas fontes de informação negativa; eu te encorajo a analisá-las por conta própria e colocá-las onde pertencem: na categoria de "consumo de energia" ou de "futilidades".

Você deve buscar racional e continuamente a energia positiva, e a maior fonte é a natureza. Observe

os pássaros, os animais, os insetos; assista ao nascer do sol, ao pôr do sol, à chuva ou à neblina. Aproveite a mistura de cores, a tonalidade diferente dos sons e os aromas que flutuam escondidos no ar. Sinta a fragrância das flores ou o cheiro salgado do oceano. Tudo isso te traz paz porque te presenteia com energia pura, sem pedir nada em troca.

Na natureza, ninguém quer nada de você e ninguém te obriga a nada. Tudo é definido e funcional e, se você escolher, pode entrar em suas regras a qualquer momento para encontrar seu próprio papel novamente. É um espaço de liberdade plena onde sua mente pode descansar. Essa conexão simples, porém profunda, é a maneira mais rápida de repor suas reservas internas e olhar para a vida com mais clareza e otimismo.

A segunda grande fonte de energia está ligada a sentimentos raros e belos: amor, amizade, honra, respeito e fé. Você sabe do que estou falando; você sabe que eles estão lá, mas muitas vezes não os busca constantemente. E quando você precisa de luz em sua alma, pode não saber o que procurar, justamente porque lhe falta o contato constante com esses

sentimentos positivos. Alimente seu coração com eles dia após dia para estar preparado para os momentos de dificuldade.

2.4. Amplie seu horizonte

Faça perguntas o tempo todo para descobrir se o seu ambiente é positivo ou negativo e avalie o seu estado para ver qual porcentagem você tem de cada um. O que você é? Um consumidor e um produtor de energia. Em um nível físico, esse equilíbrio se manifesta através das emoções. Seu organismo se recarrega energeticamente através do sono, mas essa recarga pode ser prejudicada pelo "tom" do dia. Se você não agir racionalmente para equilibrar sua vida, o lado negativo se torna a maioria, e o sono funcionará apenas como um instinto de sobrevivência limitado.

É assim que você acaba acordando cansado, sem motivação e odiando tudo o que tem que fazer. Você conhece aquela história onde tudo é culpado, menos você? Pois a culpa é precisamente sua por não deixar a energia positiva te recarregar, porque você não a procura. Você pensa nas férias como a única

salvação — uma semana por ano. Sete dias em 365. Está claro que um sistema desses não é saudável. A natureza continua sendo a maior fonte de energia perto de você, mas você deve escolher constantemente se alimentar dela.

Como você pode se abrir para receber essa energia? Através da meditação. Meditar no meio da natureza é como se conectar a um carregador perfeito. Se você não sabe como fazer, volte ao Capítulo 1 e faça perguntas. Meditação na natureza significa simplesmente sentar-se confortavelmente e ativar seus sentidos: ouça o vento passando pelas folhas, a agitação dos pássaros, sinta o perfume das flores ou da grama. Pegue um punhado de terra e registre o cheiro dela em sua memória, deixando sua mente criar histórias positivas.

Pense que, há 500 anos, um cavaleiro se ajoelhou naquele solo oferecendo uma flor, ou imagine algo engraçado, como um cachorrinho de dois séculos atrás. Toda essa atividade é, na verdade, uma recarga positiva que você pode fazer a qualquer momento. Encontre um lugar onde cresça uma árvore, dê um nome a ela e converse com ela. Diga a

ela o que está em sua mente. A árvore é um ser vivo conectado à massa energética da Terra, a mãe de todos nós, e representa a energia mais pura a que você pode se dirigir.

Tente e você verá: durante essa recarga, as preocupações já não parecem tão pesadas, o estresse diminui e você sentirá um sorriso surgindo. Esse sorriso irá do seu rosto diretamente para a sua alma. Faça isso dia após dia, não importa o quão ocupado você esteja. Não existe trabalho mais importante neste mundo do que cuidar da sua saúde e da sua própria energia.

2.5. Carregue-se com energia positiva

Estes são modelos para gerenciar as coisas negativas em sua vida. Se você quer evoluir, então precisa de energia. Você verá como começará a dormir melhor se alcançar esse equilíbrio. Para o sono, é muito importante ativar o controle mental antes de ir para a cama. Embora a mente seja seletiva durante o sono e lide principalmente com emoções fortes, ela ainda permanece influenciável. Portanto,

antes de adormecer, você deve pensar apenas em coisas positivas e rejeitar quaisquer pensamentos negativos.

Criar um espaço de descanso confortável significa preparar sua cama todas as noites — e, para isso, você deve fazer um esforço consciente. Cuide para se sentir bem em sua própria pele: talvez um banho agradável ou uma pequena massagem nos músculos que doem. Toda essa preparação não leva mais de uma hora, mas muda radicalmente o seu dia seguinte. Você verá se vale a pena o esforço assim que tentar. A diferença entre se preparar para o descanso e se jogar na cama com o pensamento de que amanhã começará tudo de novo é colossal.

Seu organismo reage ao negativo através de emoções como tristeza, raiva, medo ou nojo. É importante que, além da experiência em si, você analise o estado e a origem delas. As emoções não surgem do nada; portanto, se você identificar a fonte, poderá estabilizá-la ou neutralizá-la através de uma recarga positiva. Isso é, na verdade, consciência emocional: saber o que você sente, por que sente e

escolher a atividade que te equilibra e compensa a emoção que você está sentindo.

2.6. Somos o que imaginamos ser

Vamos voltar à meditação por um momento para reforçar o seu papel. Em essência, meditação significa um tempo com você mesmo: avaliando seu estado atual, lembrando-se do passado ou fazendo planos e sonhando com o futuro. Tudo isso é muito importante e está interconectado, porque suas decisões presentes se tornam o passado que molda o futuro. O futuro é construído pelas suas decisões; você decide quem você é a cada mudança que faz. Dessa forma, você pode, na verdade, mudar o seu passado. Se você muda o seu passado, significa que o seu futuro será diferente.

Você pode escolher várias estratégias ou períodos para meditação, como retiros, por exemplo. No entanto, recomendo a meditação diária de curto prazo. Outros tipos são apenas o desenvolvimento de um processo, enquanto a meditação diária é a criação de um processo — um processo de pensar,

questionar, avaliar e manter as coisas sob controle. O melhor momento costuma ser à noite, enquanto o sol se põe. Não logo antes de dormir, pois isso abrangeria tanto o positivo quanto o negativo.

Você começará com: "mais um dia se passou". Realizei algo bom ou ruim? Sinto gratidão e orgulho pelo que conquistei hoje ou pelo caminho que estou seguindo na vida? Então, deixe sua mente escolher e trazer à atenção do eu racional o que ela desejar. É bom deixar o subconsciente trazer à tona o que é importante e necessário. Trabalhe na solução do problema destacado por um período determinado de tempo. Assim que o tempo acabar, tenha você encontrado uma solução ou não, considere que o tempo alocado para esse problema foi suficiente.

Uma vez encerrada a discussão sobre os problemas, saboreie o momento. É o momento em que você não tem preocupações e nenhum peso te pressiona. Havia um ditado sábio que dizia que somos o que imaginamos ser. Se você se vê como alguém forte, rápido, ágil e adaptável, a vida é bela. Se você se vê como alguém fraco e lento, então a vida é difícil e sombria. Vou estender essa imagem às

nossas preocupações e responsabilidades — as de todos. Se você as vê como feras que te mordem constantemente, a vida é dura.

Se você as vê como montanhas difíceis de escalar, mas que podem ser escaladas, então a vida é bela. Por quê? As montanhas estão sempre lá, mas não te obrigam a escalá-las. Você escolhe escalá-las. Talvez você esteja sorrindo agora. Talvez sinta o peso nos seus ombros ficando mais leve, ou talvez tenha pegado o saco de preocupações e o colocado ao seu lado por um momento. Você o pegará mais tarde e continuará a carregá-lo, mas de vez em quando, coloque-o no chão e sorria. Que o caminho da sua vida siga em frente ou para o alto. Mas que siga com a frente erguida e um sorriso no rosto.

Capítulo 3 – Vida e Morte

Uma das maiores perguntas da humanidade é: o que acontece depois da morte? Para te responder honestamente: não importa. Isso não deveria ser chocante, e aqui está o porquê. O que já sabemos — porque é assim que a informação é processada na mente humana — é que o mundo está em constante movimento e constante transformação. Seu corpo faz parte deste mundo e, sem dúvida, você sabe que em algum momento ele irá se deteriorar, quebrar e parar de funcionar. Mais tarde, ele retornará à natureza para devolver a matéria da qual foi originalmente criada.

Aqui voltamos aos dois primeiros capítulos e analisamos se esta é uma informação positiva ou negativa, buscando as perguntas certas. Começarei ao contrário: a informação não é positiva nem negativa, porque você é uma pequena parte de um ciclo. É um círculo de vida, morte e vida novamente. Sua energia

controla a matéria apenas por um curto período de tempo e então, após esgotar a matéria, ela entra novamente na massa energética deste planeta, de onde pegará outra matéria para usar até esgotá-la mais uma vez.

Você pode dizer que é cruel que tudo o que te define — memórias, conhecimento — vá desaparecer. É verdade, eles vão desaparecer, mas não é cruel. Eles serão substituídos por outras memórias e outros conhecimentos, talvez mais intensos, talvez mais belos ou mais importantes, mas certamente novos. Isso significa que você se tornará outra coisa, depois outra, e assim por diante. Não é bom nem ruim; é simplesmente o ciclo de energia do planeta fornecendo a matéria necessária para este processo contínuo de regeneração.

Enquanto este planeta existir, você continuará os ciclos e, de certa forma, renascerá. Mais precisamente: você começará de novo, do zero. Estas são as regras, e sinto muito se você se apegou demais a quem você é agora. Deixe as coisas mudarem; aceite-as. Esta é a beleza do jogo: tudo é novo e velho ao mesmo tempo, estando tudo em constante

mudança. Se você encara a mudança com alegria e entusiasmo, então a morte se torna apenas um processo físico normal.

Então, a morte já não parece tão ruim, não é? É outra jornada que te leva a uma nova vida. No entanto, até essa fase, você já tem uma vida, e este é o presente mais caro do mundo. A vida que você tem — a maravilha da simbiose entre energia e matéria — é a harmonia de esforços comuns para sobreviver e levar essa simbiose o mais longe possível. A vida sempre te oferece tanto o "bom" quanto o "ruim", mas não é certo chamá-los assim. O nome verdadeiro deles é *mudança* — a vida te oferece transformações contínuas.

Bom ou ruim representa apenas a sua interpretação momentânea de uma mudança. É muito possível que, no futuro, o que pareceu uma mudança boa se mostre ruim, e vice-versa. Devemos retornar ao raciocínio para discutir o que você é e o que realmente te define: suas memórias e seu conhecimento. Você pode pensar que perderá sua essência, mas não percebe que, na verdade, suas memórias são apenas histórias esquecidas no passado

que você escolhe carregar consigo de tempos em tempos.

3.1. Detalhes definidores

Você pode pensar que perderá sua essência, mas não percebe que, na verdade, suas memórias são histórias esquecidas no passado. Somente você as evoca de tempos em tempos, lembrando que estava feliz ou triste.

Se você parar para pensar, você nem é mais a pessoa daquela memória. Você era de um jeito, mas agora não é mais; aquela pessoa permaneceu no passado porque a passagem do tempo implica mudança, e você faz parte dessa mudança. Portanto, nem mesmo você está na memória; ela se tornou uma história que você não esqueceu, ao lado de milhares de outras histórias esquecidas.

Você não teve eventos importantes o suficiente para guardar todos eles. Você já não sabe o que estava fazendo em um dia específico dez anos atrás se nada memorável aconteceu. O próprio termo é definidor — memorável, algo que deve ser memorizado. Se nada aconteceu, aquele dia nem

existe para você, e você pode fazer as contas: quantos dias você viveu e quantas memórias você realmente tem?

Milhares de memórias são esquecidas porque não representam nada que valha a pena guardar. E depois de esquecer milhares de coisas, você acha que, se esquecer as poucas dezenas de coisas que talvez importassem, perderá sua identidade. Vamos ser honestos e admitir que não é a identidade ou a consciência que te preocupa, mas sim o novo.

Assim como você criou memórias através de cada decisão que tomou, você continuará fazendo isso o tempo todo — destacando as úteis, as belas ou as feias, aprendendo com umas e temendo outras. Então, no novo ciclo, você vai dar um jeito. A próxima vida te trará plenitude, alegria, sofrimento e tristeza.

Até lá, no entanto, você deve completar sua vida atual e aproveitá-la ao máximo. O mais importante é confiar em si mesmo para poder tentar coisas novas. As palavras mágicas que devem ser ditas todos os dias: eu dou conta, para o bem ou para o mal, mas eu dou conta.

Em relação à morte, não há muito o que dizer porque geralmente é um processo muito curto. Você pode medi-lo em segundos, por exemplo. Digamos que você leve 100 segundos para morrer. Viver por apenas um ano significa mais de 31 milhões de segundos. Você pode me dizer o que é mais importante para se pensar: os 31 milhões ou os 100 segundos?

A realidade é que você tem medo, então decidiu que deve ter medo. Você está errado? Deveria tomar a decisão de ter medo? Ou é mais exato dizer que você não tem informações suficientes para tomar qualquer decisão e que deveria esperar até chegar lá para fazer a escolha certa com base nos dados que receber? Aceite que você faz parte de um ciclo de vida e morte e que começará de novo, independentemente de ter sucessos ou fracassos.

A vida, por outro lado, é medida em alegrias, emoções — essencialmente em coisas que fazem seu coração bater. O medo é o inimigo da vida; ele te rouba a alegria e a experiência ao lançar um véu de dúvida sobre tudo o que você encontra. Uma das minhas máximas favoritas é: se você acha que vai

morrer se tentar aquela coisa, e você realmente morre, você acha que te ajuda em algo saber que você estava certo?

Você está aqui e, cedo ou tarde, atravessará este limiar. Não importa se você for cauteloso e evitar problemas; você ainda alcançará a linha de chegada do ciclo. (Talvez um pouco mais tarde, mas certamente com muito menos histórias para contar, porque você não conta histórias sobre o que não fez). Veja bem, também não é útil ir e puxar o rabo de um leão, apenas para ver o que acontece.

Você provavelmente encerraria o ciclo muito mais rápido e perderia as coisas boas e as belezas ainda a serem descobertas neste ciclo. Portanto, pare de pensar na morte como um processo, porque ela dura muito pouco e é obrigatória de qualquer maneira. Pare de pensar em como ou quando você vai morrer apenas para se proteger, porque não importa se você estava certo ou não. Pense na vida.

Pense no que te traz prazer, no que te faz feliz, no que te preenche, e coloque energia e força nessas atividades que realmente importam. A vida é bela e

deve ser vivida. Vale a pena viver em cada um de seus ciclos. Entregue-se à vida e viva-a plenamente.

3.2. Um novo começo

De um certo ponto de vista, todos os seres passam por este ciclo. Você não é nem o primeiro nem o último. Não olhe para nenhum dogma que conte histórias de céu e inferno. Essas são apenas histórias feitas para fazer você seguir as regras, para evitar a ameaça que surge se você não as seguir. A religião diz algo contraditório: que o céu e o inferno existem, mas que a vida após a morte também existe. Se a vida após a morte existe, isso significa que o céu e o inferno são meramente estágios intermediários.

Na verdade, é isso que significa um novo começo. Um novo início do zero. Você ainda se lembra das alegrias da infância? O que te fazia feliz quando você era pequeno e despreocupado? Nada disso existiria se você mantivesse suas memórias atuais, porque você não seria mais despreocupado. É precisamente por isso que a energia desprendida da matéria se torna uma energia impessoal que abre um

novo capítulo. A beleza do novo só é possível na presença do esquecimento.

Para que algo se torne novo para você como pessoa, você deve primeiro esquecê-lo. Esta é a informação que você deve aceitar. A morte é um processo normal, e cada organismo vivo passa por este processo durante suas metamorfoses. O que você pode escolher é a atitude com que morre. Você também pode escolher a forma como morre, mas isso seria um desperdício inútil e um gesto de covardia. Não é você quem deve decidir quando o ciclo se fecha.

O ciclo se fechará como resultado final de suas decisões combinadas com os efeitos delas. Volto a isto e enfatizo: o que importa é a atitude com que você escolhe morrer. Você pode morrer de joelhos, com lágrimas nos olhos, implorando, com medo — ou pode escolher a dignidade. Você pode escolher morrer com a cabeça erguida e o olhar sereno, com um sorriso no rosto e pensamentos de gratidão por todos os momentos bons e belos que viveu.

Os momentos que te deixaram feliz e orgulhoso. Agradeça à vida por tudo e descanse um

pouco na morte até que o novo ciclo comece. Dessa forma, você entenderá que apenas a jornada importa. O destino é menos importante. O que você fez dia após dia, o que tentou dia após dia, independentemente do sucesso ou fracasso, independentemente de ter vencido ou perdido. Você deve viver cada dia como se fosse o último.

Espere que, quando for realmente o seu último dia, você tenha um flashback de uma vida onde tentou de tudo e realmente viveu. Esta perspectiva transforma o medo em curiosidade e o arrependimento em gratidão. Cada página escrita com coragem neste ciclo torna-se a base para o que se segue, oferecendo-lhe a paz necessária para fechar os olhos com um coração tranquilo e uma alma pronta para uma nova aventura.

3.3. Continuar ou recomeçar?

Não me deixe omitir um elemento importante do ciclo energia – matéria – razão. Esse elemento importante é o desenvolvimento da energia consciente. Desenvolver energia consciente implica que, após a energia se separar da matéria e, em

seguida, assumir uma nova matéria para alcançar a simbiose, a energia permanece consciente e carrega consigo uma parte do ciclo antigo, ou talvez até mais. É uma evolução da consciência da matéria e, especialmente, da energia.

Essa consciência pode ser alcançada dentro de um ciclo de vida – morte, permitindo que você continue um ou mais projetos no próximo ciclo. Existem muitos exemplos de pessoas que se lembram de coisas, detalhes e fatos de vidas anteriores ou de uma vida passada. Talvez o melhor exemplo seja Pitágoras, o famoso gênio e matemático, que demonstrou essa conexão entre os ciclos.

Essas pessoas tiveram sucesso não através de processos de recordação, mas através da consciência da energia de ciclo para ciclo. Parcialmente ou em um nível superior, elas conseguiram se tornar conscientes da energia e personalizá-la. Assim, criaram uma linha entre o que foram e o que se tornaram, demonstrando o que é evidente neste planeta maravilhoso: tudo é passageiro, mas tudo é um ciclo contínuo.

Tudo passa, tudo muda e nada se perde. Ideia interessante, não é? Tornar-se uma pessoa tão

evoluída que você consegue ter consciência da sua própria energia. É um projeto que começa de forma simples: sendo racional e consciente a cada segundo. Essa perspectiva te ajuda a aproveitar a vida com uma nova intensidade, mesmo que você não alcance imediatamente um alto nível de evolução energética.

Se você sente que ressoa com este caminho e quer se aprofundar no conceito da evolução humana através da lente da energia, pode me escrever a qualquer momento no endereço de contato. Existem muitas pessoas buscando e fazendo esforços constantes para alcançar esse equilíbrio. Esta forma de compreensão muitas vezes permanece discreta por uma razão simples: ela muda fundamentalmente a maneira como uma pessoa se relaciona com as estruturas do mundo moderno.

Uma pessoa que percebe verdadeiramente suas necessidades de sobrevivência e cujo objetivo principal é a alegria autêntica de viver torna-se uma pessoa livre. E uma pessoa livre não é mais definida apenas por sua capacidade de produzir ou consumir de acordo com regras externas. Ela escolhe existir de

acordo com seus próprios valores, valorizando a vida em vez de rótulos ou fronteiras.

3.4. Planejando o seu próprio caos

Vamos voltar à vida e à morte, ao ciclo sem fim e à alegria de cada etapa. Além de evoluir, o propósito da vida é viver. Para viver, você deve tentar coisas novas constantemente. Para saber quais são essas coisas novas e querer experimentá-las, você deve pensar nelas e buscá-las. Uma maneira bonita de dizer isso é planejar o caos da sua vida. Quando terminar um caos, comece o próximo; dessa forma, você terá histórias para contar ao final do ciclo.

O aviso permanece: tenha cuidado com o caos que você descobre e como pode sobreviver a ele. Somente se você sobreviver é que poderá aproveitar a história. Não estou em posição de dar conselhos sobre o que cada um deve fazer com sua vida, pois isso significaria manipulação ao sugerir uma solução ou soluções. É exatamente por isso que cada um deve escolher, respeitar sua escolha e dedicar-se plenamente a realizá-la.

Como recomendação, no entanto, digo a todos que respeitem a regra do planeta: nada é eterno e tudo muda. Portanto, tenha muito cuidado com os limites de tempo. "Eu gostaria de fazer isso para sempre" — para sempre é um termo mais longo do que deveria ser. Coloque "agora" em vez de "para sempre". Isso é o que eu quero fazer agora. Viva sua vida, faça perguntas e respeite as regras que você aceita para si mesmo, não as regras criadas pelos outros.

Acima de tudo, respeite a vida — tanto a sua quanto a de todos os seres vivos. Ensine aos outros o que você sabe, mas deixe-os viver pelas suas próprias regras. Não desperdice um único segundo, porque você não o terá de volta. Um segundo não é perdido, mas apenas não utilizado, e "não utilizado" às vezes é muito pior do que "perdido". Sua vida é um caderno quase vazio, com apenas algumas páginas escritas.

Restam tantas páginas em branco e você, através das suas decisões, irá escrevê-las. Daqui a muitos e muitos anos, quando você reler o caderno, o que vai querer encontrar lá? Você quer ver as mesmas atividades — trabalhar, dormir, comer — ou quer ver algo diferente? Além disso, talvez você escolhesse de

forma diferente se soubesse que restam apenas algumas páginas em branco no seu caderno... você escolheria verdadeiramente viver.

Capítulo 4 - A paciência e o fato de que todas as coisas são passageiras

Começamos este novo capítulo com uma versão atualizada de você. Agora você faz perguntas, busca respostas, verifica as fontes de informação e procura perguntas ainda melhores. Durante este tempo, você sabe e entende se é positivo, neutro ou negativo, e a vida lhe traz alegria e deleite, enquanto o limiar entre uma vida e outra é pequeno demais para sequer ser notado.

O novo capítulo é sobre a paciência e o que ela pode te oferecer. Antes de mais nada, paz e quietude interior. Você sabe que tudo na terra muda e nada dura, então, se você tiver paciência suficiente, o ruim se tornará bom, e o bom será saboreado com muito mais intensidade quando aparecer. Você não o tratará como algo normal, mas como algo especial.

No entanto, alcançar a paciência não é fácil. Em um livro que me é muito querido, li que paciência significa dominar os sete sentimentos: amor, ódio, alegria, ansiedade, sofrimento, raiva e medo. Isso, na verdade, significa sentir cada um deles, entender cada um deles e compreender a si mesmo em relação a cada um deles.

Você deve ver qual direção o seu instinto te diz para seguir de acordo com cada sentimento e, ainda assim, saborear cada etapa do processo. Você só pode fazer isso se aceitar. Parece bom, mas é difícil de alcançar.

4.1. Consciência da paciência

A paciência deve ser construída dia após dia, de forma sistemática. Você deve reservar um período de tempo para desenvolver sua paciência. Vou dar alguns exemplos práticos, mas eu te encorajo a desenvolver qualquer tipo de exercício que você sinta que combina com você e a aplicá-lo. Somente através da repetição e da perseverança você alcançará resultados — tornando-se uma pessoa racional e paciente.

Separadamente, sem paciência, você não consegue alcançar clareza em seus pensamentos. Sem paciência, você fará algumas perguntas óbvias e buscará respostas imediatamente, antes mesmo de ter terminado a etapa de questionamento. Em relação às respostas, você pegará duas delas e tirará uma conclusão. Conclusões errôneas nascidas da impaciência. Na análise do positivo e negativo, você não verificará a essência, mas apenas a superfície, e suas conclusões serão superficiais.

Como eu disse antes, posso te ensinar como ser uma pessoa racional, mas não posso mudar alguém que não quer ser mudado ou que não coloca esforço nisso. Vamos voltar aos exercícios que recomendo. Conte até mil em sua mente. Ao dizer cada número, imagine que o dígito é fundido em metal líquido incandescente e, ao ser pronunciado — como se fosse atingido por um martelo — ele solta faíscas.

Outro exercício envolve letras. Escolha uma letra e escreva essa mesma letra em uma folha de papel (exatamente como quando você estava aprendendo a escrever). Preencha a página inteira.

Um exercício mais leve: pegue um livro e verifique se a numeração das páginas está correta. O tempo alocado não deve ultrapassar uma hora, e a atividade, embora entediante, deve ser tornada agradável. Para que o exercício traga resultados, ele deve ser feito diariamente.

4.2. Tudo é passageiro

Tudo passa neste mundo; esta é a segunda parte desta lição e o seu requisito. Nada permanece na mesma forma. A lei do mundo é a lei do movimento, e você encontra o seu equilíbrio como um ponto fixo dentro desse movimento. Para isso, você precisa de esforço e trabalho contínuos para permanecer em uma velocidade igual à velocidade das mudanças do mundo. As implicações são muitas, e algumas são maravilhosas. Para entender por que digo isso, é assim que você poderia viver por 300 anos, regenerando-se no mesmo ritmo do desgaste — velocidade igual. Você só precisa encontrar o equilíbrio como um ponto fixo dentro do mesmo tipo de movimento e com a mesma velocidade que o desgaste do tempo.

Talvez o efeito mais importante da paciência dentro da mudança e da aceitação seja a paz interior. Sabendo que tem paciência, você se torna perseverante. Você não se importa em estar errado 100 vezes porque, se tiver paciência suficiente, cedo ou tarde você estará certo. É por isso que a perseverança está ligada à paciência com correntes pesadas. A perseverança é uma das armas mais importantes no seu conjunto como ser humano. A perseverança, na verdade, está ligada à sua escolha e ao respeito que você tem pela sua própria decisão.

Se você decidiu algo, você respeita a sua palavra, independentemente de quanto tempo leve ou de quantas vezes você tente. No entanto, se você quebrar a sua palavra, significa que o seu raciocínio estava errado e você deve retornar à decisão inicial para verificá-la. Algo com o qual você não concordava estava lá. A perseverança é, de fato, uma luta contínua. Para não ceder, para não parar, para seguir em frente. Eu sempre sorrio quando vejo vídeos motivacionais com mensagens como: "Não pare! Continue, não importa o quê! Só assim você alcançará o sucesso!"

O princípio é bom, a prática não. Mover-se apenas para frente o tempo todo exclui a pessoa racional. Eu te digo: caminhe para frente no caminho, mas, de tempos em tempos, pare. Fique à beira da estrada e olhe para trás, para onde você começou. Veja o quanto você caminhou. Olhe para frente, para onde você quer ir. Pense na jornada como sendo mais bela do que o destino; pense no fato de que você encontrará coisas bonitas ou feias, que cairá e levantará e continuará. Peço que olhe para trás para que você sempre saiba quem você é.

É uma localização espacial que você deve realizar de tempos em tempos. Para se redescobrir com mais precisão, para ver o que você era e o que se tornou, como se tornou assim, e para se aceitar. Você mudou, você se reinventou, então você começa de novo e se move na direção que definiu. Como um conselho: a mudança acontece por si mesma, mas a mudança que vem da sua própria decisão é muito melhor.

4.3. Paciência significa aceitação

Além da respiração, nada é urgente. Portanto, apenas respire e deixe que o restante dos pensamentos que "precisam" ser resolvidos esperem em caixas separadas. Você pode retirá-los um a um, analisá-los e colocá-los de volta nas caixas que estão na prateleira da sua mente. Não abra várias caixas ao mesmo tempo. Pegue-as separadamente, feche a caixa e passe para a próxima. Determine quando você fechou a caixa, e esse pensamento ou ideia não deve reaparecer até a sua decisão seguinte.

Se dois pensamentos aparecerem ao mesmo tempo, veja por que eles não estão em suas caixas. Não importa que tipo de pensamento seja; o que importa é que ele não está em uma caixa. Seu foco deve estar em um único pensamento e em uma única caixa. Se a sua atenção for dividida, você não conseguirá mais resolver nada, e cada pensamento fará o que quiser, aparecendo quando bem entender. Se você quer ordem, feche as caixas. Para isso, você precisa de paciência e tempo. Você precisa de

perseverança porque os efeitos são pouco ou nada visíveis, embora estejam presentes.

Dias, semanas, meses ou talvez anos se passarão até que você alcance a ordem mental. Mas este é o caminho que você escolheu, e o resultado é muito precioso para você. É uma atualização de si mesmo. É por isso que o caminho é longo e difícil, e poucos escolhem percorrê-lo. Usar a paciência é necessário para desenvolver o foco e a atenção. Sem atenção, você consegue realizar muito pouco e apenas em etapas muito pequenas, mas qualquer exercício feito com consistência aumentará seu poder de concentração.

Felizmente, qualquer exercício que você realize desenvolve o seu foco, ainda mais à medida que você aumenta a duração do exercício. Vamos tomar como exemplo o exercício de contar até mil — leva cerca de uma hora. Uma hora na qual você guiará seus pensamentos em direção a um alvo de sua escolha e rejeitará outros pensamentos.

É um processo que pertence inteiramente a você — planejado, pensado e executado — e a colheita dos resultados é apenas sua. Você também

pode estender a natureza específica do exercício para outras atividades que lhe sejam exigidas. Embora o planejamento não seja mais seu, a execução e os resultados permanecem. O resultado, na verdade, significa a organização da sua mente. Em vez de perseguir um pensamento, depois mudar de direção em direção a outro, e assim por diante, você permanecerá concentrado em um pensamento estabelecido por você.

Somente ao perseguir constantemente múltiplos alvos é que você pode criar o caos. Você, em vez disso, terá ordem; analisará cada ideia individualmente e comparará escolhas em decisões que se tornam cada vez mais racionais a cada esforço.

4.4. Um olhar através do tempo

Tudo é passageiro, e a sua percepção não concordará com isso. Não concordará porque ela vê coisas sólidas e organizadas que duram. Eu concordo, elas duram. Mas duram através da mudança e da adaptação. Em alguns casos, a mudança ocorre muito rapidamente, enquanto em outros, há uma mudança leve, constante e quase imperceptível. Talvez você já

tenha visitado cidades, fortalezas ou outros edifícios desse tipo.

Você já se perguntou como eles eram quando estavam no ponto mais alto de sua existência? Quão fortes, quão duráveis pareciam? Você acha que as pessoas que viviam naquela época pensavam que, em algumas centenas de anos, sua fortaleza teria apenas algumas paredes restantes? Que talvez ninguém mais morasse lá? Eles se parecem com você agora? Como você vê a cidade onde mora, ou o seu país, como algo permanente.

Não sei a idade do nosso planeta — talvez 4, talvez 6 bilhões de anos, talvez até mais. De sua história, nós, humanos, só temos conhecimento dos últimos mil anos e de algumas coisas um pouco mais antigas. Rastros de humanos na terra parecem ter vários milhões de anos. Comparado ao que sabemos em porcentagens, acho que estamos em torno de 0,01% de toda a história planetária. Portanto, não conhecemos 99,99% da nossa história e, ainda assim, nos promovemos como uma raça evoluída.

Não somos. E o fato de não conhecermos 99,99% da nossa história é provado pelo fato de que

tudo muda e nada permanece igual. Este exemplo deveria nos fazer pensar sobre o quão pequenos somos neste curso do tempo. É tanto um presente quanto uma maldição perceber isso. Como tudo o que é completo neste mundo, o bem e o mal se integram para criar essa totalidade. A cada passo, você pode pensar que, se as coisas estão difíceis agora, significa que elas também serão boas.

Esta seria, na verdade, a atitude positiva na qual você deveria estar sempre ancorado. A atitude positiva que está ligada à esperança e à paciência. A esperança nunca deve ser extinta. Na verdade, nunca se deve permitir que ela desapareça. Existe uma expressão legal: "Eu calculei, e temos 1% de chance de sucesso". E essas são boas chances. (Claramente, não importa mais que haja 99% de chance de falha).

4.5. Um pouco de tudo

Durante todas as mudanças e instabilidades, manter a esperança e olhar apenas para o copo meio cheio — vendo apenas o que acontece se você tiver sucesso — torna-se o seu modo de ser. Um jeito otimista e esperançoso. Você não pode controlar o

que recebe na vida. Você só pode controlar sua atitude em relação ao que recebe e o que faz com isso. Uma das coisas que, na verdade, não é passageira é a sua atitude. Você pode permanecer constantemente positivo e otimista.

Em si, este é um equilíbrio em movimento. Você deve admitir que está procurando por isso. Você busca coisas que não mudam, e seus hábitos e rotinas são prova disso. Você tenta se proteger da mudança e manter características distintas através deles. Mas tudo muda, e os hábitos também devem mudar porque perdem sua importância; perdem seu propósito. Este é o grande erro que a maioria das pessoas comete. Elas tentam se agarrar a coisas que não mudam, criadas a partir de coisas que mudam.

Todas as coisas que você faz diariamente e acredita serem hábitos que te definem são, na verdade, tentativas de manter à força algo que não pode durar ao longo do tempo. Na realidade, o que você tenta na prática, de forma racional, você subconscientemente espera alcançar em um nível mental. Supõe-se que esses hábitos te deem ordem e paz mental. Esse é o propósito deles. Vamos dar um

exemplo, talvez não o melhor: o sono. Você não dorme à noite porque gosta de dormir; você dorme para acordar descansado e recarregado.

Se houvesse um carregador, como o de um telefone, que pudesse te encher de energia em uma hora, então você provavelmente não se importaria mais em dormir. O corpo precisa de sono em diferentes proporções, dependendo da idade, força, condição física e outros fatores. No entanto, você não precisa de sono todos os dias; você precisa de sono quando está cansado, independentemente da hora do dia ou da noite em que isso aconteça. A manipulação que você sofreu desde muito pequeno refere-se ao tempo. A que horas são — hora de dormir ou hora de comer.

Por favor, imagine como seria se você não tivesse um relógio. Em lugar nenhum — nem no seu telefone, nem no seu laptop, nem na TV. Você voltaria ao sistema de dia e noite. Você sabe que o dia termina quando o sol se põe e começa quando ele nasce. Você combinaria de encontrar um amigo quando o sol estivesse alto no céu ou ao entardecer, em vez de às "X horas". Você não teria mais um

horário fixo para comer ou dormir. Você comeria quando estivesse com fome e iria para a cama quando estivesse com sono. Pense em como sua vida mudaria sem acesso a um relógio.

Porque, na verdade, o acesso é o problema. Eu sempre defenderei que o relógio de pulso foi a pior e mais manipuladora invenção do homem. Ele colocou um obstáculo nos pensamentos humanos, mudando de "o que eu quero fazer" ou "o que eu preciso fazer" para "o que eu devo fazer". Não é coincidência que em toda jornada de autodescoberta, o abandono dos instrumentos de medição do tempo seja exigido. Essas ferramentas roubam o seu presente e te forçam a viver em um ritmo que não te pertence, desconectando você de suas próprias necessidades racionais.

4.6. Escolha

Vamos voltar brevemente às coisas que não passam: sentimentos escolhidos ou atitudes. Estas são, de fato, as coisas que te definem e importam na grande mudança. Hábitos não te definem; eles te

acorrentam. Em contraste, a atitude te dá direção e liberdade.

Você quer ser corajoso — escolha ser corajoso e sustente essa decisão, independentemente do que aconteça e de como você era antes. Escolha o modelo que deseja seguir, não a partir do mundo ao seu redor, mas da sua própria mente. Escolha como você quer ser, e é assim que você será se respeitar a sua decisão.

Somos o resultado de nossas próprias imaginações, então, se você criar o seu próprio design, é isso que você poderá ser. Uma vez que você escolhe o que quer ser e como quer ser, pode realizar o treinamento para se tornar o que estabeleceu. Com o tempo, com paciência, você terá sucesso porque as coisas estão mudando constantemente, mas você escolhe que essa mudança seja a sua decisão.

Capítulo 5 - Religião e Fé

Talvez a arma mais poderosa no arsenal da sua mente seja a possibilidade de acreditar em algo. Isso pode te ajudar em qualquer momento da vida, mas especialmente nas provas mais difíceis, e pode te dar energia diária. Pode te oferecer um senso de pertencimento, guiar sua atividade, mas, acima de tudo, pode te presentear com uma paz interior em um nível tão alto e intenso.

Nesse nível, você pode se tornar um vasto oceano onde as ondas se movem apenas na superfície, enquanto nas profundezas, tudo é maravilhosamente calmo. Falar de religiões atuais ou passadas é absurdo, porque elas são, na verdade, o resultado de apenas alguns milhares de anos de evolução religiosa. As religiões atuais se apegaram a costumes muito

mais antigos, transformaram-nos em vários feriados — em uma palavra, elas os assimilaram.

Esse processo é chamado de integração religiosa visando ganhar novos seguidores. Quanto mais grandioso o ritual ou o feriado, mais seguidores havia. As religiões são criadas por humanos ou majoritariamente modificadas por humanos. O argumento mais forte que prova isso é o conceito de exclusividade e verdade religiosa. Quase todas as religiões afirmam individualmente que apenas as suas palavras são verdadeiras e que o verdadeiro criador é aquele que elas adoram.

"O resto das religiões, comparado a elas, representa mentiras, e quem adere a qualquer outra religião está eternamente condenado a sofrer em vários infernos com vários tormentos." O segundo grande argumento está relacionado a quem lidera a instituição religiosa: pessoas. Pessoas que ensinam essa "verdade única" a outras pessoas. Queridos leitores, religião não se aprende; se sente.

A fé em algo não vem de argumentos ouvidos, contados ou repetidos. A fé em algo vem após uma decisão interna na qual você analisa o bem e o mal,

verifica e, então, pode dizer: "Eu acredito". Porque, na verdade, esta é a transição da religião para a fé. Envolve um processo mental com regras estabelecidas individualmente. E uma pessoa racional precisa de dados e informações verificadas para tomar uma decisão.

5.1. Acredite em si mesmo – parte I –

Acreditar em algo pode se tornar uma coisa mágica se você começar por si mesmo. Acredite em si mesmo — que, o que quer que você faça e como quer que faça, você vai dar conta, para o bem ou para o mal. Você não deve quebrar a unidade do seu ser através de arrependimentos. "Sinto muito por não ter feito aquilo", "fui tão estúpido por ter feito o outro". Esta é a toxina da dúvida sobre si mesmo que você acumula dentro de você; de um pequeno arrependimento hoje e outro amanhã, você reunirá tanta desconfiança que hesitará em realizar qualquer atividade por medo de decepcionar a si mesmo.

A parte boa é que, em todo caso, as coisas não estão irremediavelmente perdidas. Se você entender

que nenhuma situação na vida jamais se repetirá, então entenderá a singularidade de cada memória. Por que singularidade? Porque amanhã, se ela se repetir, você já estará um dia mais velho. Não é mais uma história nova, assim como um filme que você assiste pela segunda vez perde o encanto.

Se você remover toda a dúvida e acreditar em si mesmo com toda a sua alma e todas as suas forças, você será capaz de mover montanhas. Limpe seus arrependimentos através do perdão. Perdoe a si mesmo e prometa que sempre se perdoará, independentemente do que faça ou de como se comporte. Isso não significa que você não deva estabelecer regras para si mesmo. Pelo contrário, tenha sempre os princípios mais rígidos possíveis. Estou falando apenas do que acontece quando você os quebra. Você deve se recompor, perdoar a si mesmo e retornar ao caminho que estabeleceu.

Regra - Regra - Exceção – Regra

Preste muita atenção à regra da "exceção à regra". Exceções demais a uma regra fazem com que as exceções se tornem a regra, e a regra se torne a exceção. Limpe os arrependimentos e as dúvidas, e

tenha fé que, não importa o quão mal você se saia, ficará satisfeito com o que fez. Se você tem uma escada alta à sua frente e se pergunta se consegue subi-la até o topo, recomendo que pense apenas em cada degrau individualmente.

É muito parecido com os fracassos. Você pode cair um degrau ou pode cair completamente. Quando você cai um degrau, conhece o caminho para voltar de onde caiu. Se você caiu completamente, tem duas vantagens: conhece todo o caminho a seguir e, além disso, não existe tal coisa como se sair pior do que uma queda completa. Portanto, à sua frente, só há espaço para melhorias.

5.2. Acredite em si mesmo – Parte II

A primeira e mais importante crença: a crença em si mesmo. Existem tantos argumentos para acreditar em si mesmo, e vou listar alguns; também deixarei que você pesquise mais e estabeleça os motivos úteis, necessários e suficientes para acreditar em você. O primeiro argumento: por favor, feche lentamente os dedos em forma de punho e observe

que movimento fluido e elegante você consegue realizar simultaneamente. Você os move em uma direção sincronizada, com uma certa força, tudo determinado por você. Durante isso, você está piscando. Então, você não está apenas movendo os dedos; separadamente, você também está respirando.

Ou seja, você extrai ar com oxigênio do ambiente, processa-o através dos pulmões e o envia para cada tecido do seu corpo, incluindo os dedos que você está movendo agora. Tudo isso enquanto você digere sua última refeição, filtra toxinas do seu corpo e as elimina, limpando e fortalecendo seu organismo, e obtendo nutrientes. Na verdade, o que um organismo faz é de uma complexidade fantástica, e você é um organismo vivo. É hora de aceitar que você está vivo — que existem processos que seu subconsciente realiza separadamente de sua mente racional, e ele os realiza muito bem.

Na verdade, deveríamos reconhecer que a maioria dos processos é realizada pelo subconsciente e apenas uma pequena parte pela mente racional. Independentemente disso, você deve aceitar que é um organismo e que faz coisas fabulosas. Se você diz que

"o corpo" faz isso, saiba que você também é o corpo. Você é corpo e mente: uma equipe, um todo unificado. No entanto, se você não conhece a complexidade dos processos que está realizando agora, neste momento — embora se orgulhe deles — eu te pergunto: como você sabe que não consegue fazer algo? Ou como você sabe que não consegue continuar?

Ou como você sabe que é difícil demais? Você nem sabe quantas coisas faz, quantas coisas consegue fazer; você não conhece seu potencial ou sua capacidade de adaptação, então afaste a dúvida. Pense em si mesmo como o resultado de gerações e gerações de pessoas que viveram, aprenderam e enviaram seus ensinamentos a você geneticamente. Não pense apenas nos seus avós; pense nos seus antepassados que viveram há 100.000 anos. Pense no fato de que sua linhagem flui desde o tempo em que seus ancestrais criavam mamutes e lutavam contra tigres-dentes-de-sabre.

Naquela época não havia países com cidades, apenas vilas e mercados. Da época em que a justiça tinha que ser conquistada na batalha. Seus

antepassados viveram e aprenderam e passaram a linhagem adiante até chegar a você. Desenhe uma linha em uma folha de papel e coloque sua genealogia na página. Você sabe que isso está escrito em seu sangue, ou pode colocar uma história no lugar. Comece com a história do ano 97.800 a.C., quando seu ancestral conheceu sua esposa. O que ele estava fazendo, onde ele estava? Ele era um pastor, um caçador ou talvez outra coisa? Ele conheceu sua escolhida em uma celebração, em um festival da lua e das estrelas.

A história de amor foi curta ou continuou até o próximo festival, quando eles se reuniram, dançaram e decidiram ficar juntos? Então eles buscaram uma clareira em uma floresta de carvalhos e lá construíram uma casa, amaram-se e tiveram três filhos que cresceram e depois saíram pelo mundo para escrever suas próprias histórias. Os mais velhos ficaram em sua casa até que a terra os chamou para pagar sua dívida e reingressar ao todo. Construa sua linhagem começando há 3 milhões de anos. Você é o resultado dela; isso não é um bom motivo para acreditar em si mesmo?

Eu realmente recomendo que você faça uma pequena pausa e pense no que você é e em quanto conhecimento está escondido dentro do seu organismo.

5.3. Religião

Vamos abordar a religião: qual é a melhor, qual é a verdadeira, qual oferece a grande recompensa da vida após a morte — a vida eterna. A "melhor" significaria compará-las; a "verdadeira" significaria viver cada uma delas, e nós só temos uma vida. Aquela que oferece vida após a morte — todas oferecem. A vida após a morte é um presente para todos os organismos vivos nos quais a energia flui como um espírito santo.

Este presente é uma regra deste planeta, uma regra de vida e morte na qual a matéria — o seu corpo — no momento em que a energia da vida o deixa, começa a se decompor nas substâncias das quais foi formado, com o objetivo de reiniciar o ciclo. A energia vital, após se separar do corpo, entra no mar energético, de onde assumirá outra matéria e iniciará um novo ciclo de vida.

Em outras palavras, isso nunca acaba, e a morte é apenas um portal pelo qual passamos para a nossa transformação. Agora, há alguns temas que tratarei separadamente. Um deles é a consciência da energia vital. Se ela pode se tornar uma energia consciente. A resposta é sim. A energia vital pode se tornar uma energia consciente, e o eu racional pode passar para o próximo ciclo com todo o conhecimento acumulado.

Você pode perguntar: como? Através da percepção. A percepção do conhecimento acumulado, a própria percepção energética e a percepção universal. Qualquer atualização é alcançada através de trabalho, sofrimento e perseverança ao longo de um período de tempo. Quanto mais alto você subir, mais descobrirá tanto temas existenciais quanto a maneira ideal de abordá-los. Digo isso porque cada organismo é único e tem uma forma específica de se desenvolver.

5.4. Religião – continuação –

Sobre o Pai Celestial, você pode se perguntar se Ele existe ou não. A resposta é: sim. Ele existe. Ele

criou o mundo com bilhões de estrelas, planetas e cometas, incluindo a Terra, e também criou o homem — não no sentido literal, mas adicionando os elementos ideais da criação. A evolução como espécie foi definida como o alvo, o objetivo de cada raça, e a perpetuação da raça como uma obrigação mínima.

O Pai Celestial é o criador de tudo e está em tudo; portanto, tudo ao seu redor tem uma parte divina polida através da evolução. Na verdade, este é o seu propósito: a evolução. A presença da consciência é a prova de que o seu objetivo é a evolução. É por isso que o Pai Celestial deixou um caminho a seguir, tanto individualmente quanto como espécie. Em várias religiões, se você ouvir as palavras ditas durante os rituais mais comuns, entenderá outros passos a seguir.

"Bem-aventurados os que sofrem, porque herdarão o Reino dos Céus." Os sofrimentos são a maneira como nos tornamos mais fortes; são, na verdade, provações da vida que te fortalecem e te tornam mais sábio. Não é mencionado que *todos* os que sofrem herdarão o Reino dos Céus, portanto,

apenas alguns serão capazes de percorrer o caminho até o fim. Os sofrimentos são tanto físicos quanto psicológicos, e você deve encarar todos eles, superá-los, aprender com eles e deixar que te tragam força.

Dentro da religião, as direções a seguir e o caminho estão cuidadosamente escondidos. O caminho não é agradável. É difícil, é longo, mas vale a pena. Infelizmente, ao longo dos anos, as religiões tornaram-se comerciais; o discurso religioso incluiu o lado financeiro, o valor terreno, e agora tornou-se profunda e talvez irremediavelmente distorcido. O Pai Celestial aparece como uma máquina de vendas de surpresas, onde as pessoas vão e pedem que coisas lhes sejam dadas. A profanação do divino acontece ao lançá-lo no profano.

Dois mil anos atrás, havia um discurso completamente diferente, um ritual diferente e um conceito diferente. Havia sacrifícios, simbólicos ou nem tão simbólicos assim. Civilizações antigas foram destruídas por novas religiões e assimiladas como parte do ritual para ganhar seguidores. Seguidores pagantes representam a força financeira da igreja. Quando tudo se resume a dinheiro, a ideia central não

importa mais. É nisso que a igreja se tornou hoje. O Pai Celestial pediu evolução, consciência e percepção, mas isso requer tempo, dedicação, perseverança e o trabalho de conhecer, compreender e aceitar.

O homem achou melhor criar o dinheiro e depois tentar comprá-los. Infelizmente — ou melhor, felizmente — essas qualidades não podem ser compradas. Não há atalho, não há como trapacear ou cortar caminho. Essas qualidades são conquistadas. Existem histórias antigas sobre pessoas que abriram mão de toda a riqueza que tinham e foram para um monastério. Elas foram para lá para evoluir; entenderam o quão pouco o material significa e escolheram dedicar-se à evolução.

Ascetas que se retiraram para as montanhas sozinhos para meditar sobre o que importa. Estes não são loucos, e qualquer pessoa que tenha tido a chance de conhecê-los confirmará isso. São pessoas tentando desenvolver consciência, fé e percepção. Você também pode ser uma, se dedicar tempo a isso. Se não agora, talvez no próximo ciclo de vida-morte. Você tem tempo suficiente e, ao mesmo tempo, não tem

tempo nenhum. Muito pouco se você quiser descobrir, e demais se não quiser.

Capítulo 6 - Nutrição e Fome

A fome é a motivação para o movimento na natureza. Se a fome não existisse, quase não haveria movimento de mamíferos ou insetos. Todos os organismos vivos precisam de nutrição. As plantas extraem substâncias inorgânicas através de suas raízes, transformando-as em substâncias orgânicas consumidas por insetos e mamíferos.

Então, cada um entra em um ciclo de vida e morte, matando para se alimentar ou morrendo para se tornar alimento, devolvendo energia à terra para renascer e jogar este jogo tudo de novo, em um ciclo infinito. Os seres humanos, com a ajuda da razão, têm a vantagem de poder se desvincular desta corrente e observar o que está acontecendo, alcançando uma experiência de percepção externa.

Vamos seguir as regras de uma pessoa racional e fazer perguntas. A pergunta fundamental é: por que devo comer? Resposta: porque é necessário para a sobrevivência. Sem comida, em 20 a 30 dias, o organismo cede e morre, consumindo a si mesmo. Entendi a mensagem, então respondo com outra pergunta: se é necessário comer, então o quanto devo comer?

Consultamos um guia de nutrição e vemos que, para um organismo humano de determinado peso e altura, precisamos de uma quantidade específica de proteínas, carboidratos e gorduras, além de vitaminas e minerais. Escolhemos alguns superalimentos ricos em tudo o que é exigido, cobrindo o que o guia de nutrição lista como necessário, e notamos que apenas uma pequena pilha de comida resta no prato.

O primeiro pensamento que surgirá na sua mente será: "Ok, então cadê a comida?". Porque meio prato não vai encher um estômago. Se você então perceber que a próxima refeição será apenas no dia seguinte, começará a duvidar de tudo. Então, você volta ao guia de nutrição e o lê mais uma vez.

Você verifica novamente e nota um detalhe — tanta proteína, carboidrato e gordura com base na atividade que você faz — e o cálculo do guia é para um nível de atividade média. Você para, perguntando-se o que significa "atividade média", mas passa rapidamente por isso listando 2 ou 3 ações em sua mente. Você chega ao mesmo problema novamente — o prato está mais vazio do que cheio. É só isso, e o cálculo está correto. Pode até ser, mas vamos parar com essa bobagem e pedir uma pizza. Pensaremos nesses dilemas na semana que vem. Soa familiar?

6.1. Escolhas racionais

Meus amigos, a comida é o combustível do corpo. Quanto maior a qualidade, melhor ele funciona. Quanto mais você excede a quantidade, pior ele funcionará, porque o corpo é forçado a armazenar o que não utiliza. E armazenamento significa quilos extras. Existem vários aspectos importantes na nutrição. O primeiro é a preparação do corpo. Se você pensa em comida, seu corpo já está se preparando para recebê-la. Quanto mais tempo você

passa pensando em comida, mais desenvolverá uma ingestão maior e desnecessária.

Quanto menos tempo você passar pensando em comida, mais desenvolverá uma ingestão pequena demais. Portanto, nem pouco nem muito é bom. Um regulador importante aqui é a atividade física, que o homem moderno evita. Na verdade, se você come, deve ser fisicamente ativo. Como funciona: após a atividade física, seu corpo exigirá comida. Dessa forma, a regulação muda de um nível mental para uma necessidade física solicitada pelo organismo. O segundo aspecto está relacionado à escolha racional e à regra da "exceção à regra" que discutimos antes.

Aplicar a regra da "exceção à regra" envolve criar exceções com tanta frequência que você acaba transformando essas exceções em uma nova regra. Com o tempo, você desgastará a nova regra com exceções até criar mais uma nova regra a partir delas. No nosso caso, o melhor é manter a exceção para alimentos não saudáveis, enquanto a alimentação saudável permanece como a regra. Isso significa comer de forma saudável 8 em cada 10 dias — com muitos vegetais e frutas — e permitir-se excessos

apenas por dois dias. Você provavelmente tem a proporção oposta agora, porque continua adiando a decisão de fazer algo a respeito.

Você também deve escolher o que comer e o quanto comer de forma racional. Muito provavelmente, você não monitorou seus detalhes dietéticos, e é altamente provável que camadas sobre camadas de gordura tenham se depositadas em certas áreas do seu corpo. Isso acontece com o tempo, ao longo de anos, e representa erosão, lentidão e, por fim, doença. Se o seu organismo estiver doente, você se concentrará em curá-lo. Sua evolução como organismo cairá na escuridão até que o problema seja resolvido.

E você tentará resolver essas doenças com algumas pílulas. É claro que os protocolos médicos têm o seu papel em casos de urgência. O lado negativo é que o modelo de saúde atual se transformou em uma indústria gigante, onde o foco mudou para os lucros e clientes por toda a vida, em vez de pessoas curadas. Imagine ir ao médico e dizer: "Como me curo desta doença definitivamente para não precisar mais de receitas?". Está claro que o

sistema não foi projetado para lhe dar uma resposta rápida que o deixasse sem receitas. Em vez disso, os protocolos padronizados funcionarão automaticamente: eles pedirão baterias completas de exames e fornecerão um conjunto inicial de pílulas que ajustarão mais tarde com base nos resultados, transformando um problema de estilo de vida em uma dependência médica crônica

Você não deve se limitar a isso. Não é um tratamento ou uma pílula que te cura, mas sim uma mudança no estilo de vida e na nutrição, e a eliminação das causas que realmente motivaram sua visita ao médico. Você pode não saber disso, mas cada pílula faz tanto bem quanto mal ao corpo. A aprovação delas baseia-se no conceito: "esta pílula faz mais bem do que mal". A verdade é que você entra em um ciclo de quebrar e consertar...

6.2. Esforço e recompensa

O que comer, o quanto comer, por que comer — eu nem vou mencionar *quando* comer, pois a internet está cheia de conselhos. Uma pessoa racional observará a si mesma. Ela anotará em um pedaço de

papel com que frequência pensa em comida e analisará o que come e em que quantidade. Estabelecerá regras, como três refeições por dia sem lanches nos intervalos, e definirá um cardápio que não a sobrecarregue desnecessariamente, mas que lhe dê forças. Após estabelecer tudo isso, a pessoa racional perceberá que o vício em comida está, na verdade, ligado a uma fome de energia.

Não se pensa na comida em si, mas no seu sabor, que proporciona energia, satisfação e substâncias calmantes. Não posso negar que comer é uma atividade geradora de energia. No entanto, é uma geração limitada. A energia humana é repostada através de muitos canais, e este é um canal bastante restrito. A energia gerada também está correlacionada com a expectativa e o esforço feito para obter o benefício nutricional.

Exemplo: você compra um pacote de batatas fritas e o come, ou você pensa em um pacote de batatas fritas por algumas horas, vai a uma loja a uma hora de distância para comprá-lo, depois volta e tenta saboreá-lo comendo devagar. A realização de um plano, de um objetivo, o esforço feito e coroado com

o sucesso e, claro, o sabor da vitória. Esta é a diferença entre cozinhar sua própria comida ou pedir delivery. Entre tê-la pronta em mãos ou dedicar esforço para criá-la.

Escolhi este tópico porque uma mente racional só pode se desenvolver como uma mente sã em um corpo sadio. Se você não cuidar do seu corpo, sua mente também será afetada. Vamos voltar à nutrição. Seu treinamento em fazer perguntas o forçará a buscar informações sobre o que cada produto contém, o que ele faz no seu corpo e como ele te ajuda. Eu te encorajo a aprender, reunir informações, comparar dados e comparar fontes de informação. Há muito espaço para melhorias; você pode aprender em qualquer lugar e com qualquer pessoa, desde que verifique a informação e garanta que ela esteja correta.

6.3. Mantenha sua mente aberta e curiosa

Outro pequeno truque para o controle mental é evitar chegar a conclusões definitivas. Esse erro é muito comum. Em si, não é errado, mas torna-se

errado com o tempo. Não é errado se essa for a conclusão baseada nos dados recebidos em um momento específico. Torna-se errado após um período de tempo quando você deixa de reavaliar a medida que novos dados são adicionados. No entanto, se você estabeleceu definitivamente que "é assim que as coisas são", rejeitará novos dados e acabará com uma conclusão errônea que influenciará negativamente sua tomada de decisão. Os problemas surgem quando você aplica o "é assim que as coisas são" a tudo, deixando sua mente cheia de raciocínios parcial ou completamente falhos.

Deixo a cargo de você analisar suas ações e as justificativas por trás delas, porque isso exige paciência; há perguntas a serem feitas e avaliações negativas e positivas a serem realizadas. Voltamos à nutrição e à fome. A nutrição é, de fato, a causa primária de doenças, especialmente após um certo período de tempo — o que se traduz em: após uma certa idade. Não estou tentando te assustar, mas também não quero diminuir o impacto. Você pode ter mais de 40 anos e já estar dizendo coisas como:

"Bem, eu não tinha um tipo diferente de força na minha juventude?". Então, a culpa é apenas sua.

Você conseguiu perder a força e o poder da sua juventude. Pelo contrário, em vez de ser maduro, com anos de experiência gerando uma força maior e energia transbordante, você nem consegue dizer que ainda tem o que tinha na juventude. Uma parte enorme da culpa reside em anos de má nutrição. Você não estava interessado no que come, apenas que fosse saboroso. E você continua fazendo a mesma coisa. Continua se oferecendo indulgências e recompensas ligadas à comida sem fazer nada para merecê-las. Se tivesse se esforçado para criá-las, poderia dizer que as mereceu.

A boa notícia é que você tem um organismo fabuloso e ainda pode corrigir seus erros. Aprenda sobre nutrição, preencha a lacuna de informação. Depois, aplique. Pouco a pouco, etapa por etapa, para não causar choques de adaptação. Dê tempo ao seu corpo para mudar. Entenda que você o modificou ao longo de muitos anos, então não espere uma transformação para melhor da noite para o dia. Tempo, paciência, perseverança, informação — esta

é a mistura que você deve aplicar, e os resultados aparecerão. Você, por outro lado, terá um objetivo, se esforçará e suportará a luta para realizá-lo.

Mas essa luta lhe dará maior confiança em si mesmo e no que você pode fazer. Com o tempo, você entenderá que "impossível" significa que ainda não foi resolvido. Ainda. Que "incurável" significa que a cura ainda não foi encontrada. Ainda. Você entenderá que é luz e energia, que controla a matéria e que pode crescer — pode se tornar mais forte tanto física quanto mentalmente.

6.4. Uma pequena sistematização das perguntas mais importantes:

O quanto eu como – estamos falando de quantidade e, independentemente do que você coma, a quantidade importa. O primeiro passo é um cálculo em gramas. Total de gramas de alimento por refeição. Um cálculo aproximado de gramas e uma redução gradual da porção para atingir o objetivo quantitativo. Quando eu como – mantenha o cálculo do peso e organize suas refeições o mais cedo

possível pela manhã, seguido pelo almoço por volta das 12:00–13:00 e o jantar no máximo até as 19:00. Isso dá tempo ao seu corpo para a digestão. É obrigatório nesta etapa eliminar qualquer lanche entre as refeições.

Uma digestão normal leva de 6 a 8 horas, então você não tem motivo para se preocupar com o que acontece se não "beliscar" nada (excluindo pessoas com certas condições médicas que exigem alimentação constante). O que eu como – aqui você deve estudar o que cada alimento contém, começar a evitar gorduras e carboidratos, buscar produtos que combinem com você, enfatizar vegetais e evitar cozinhar frituras. Deixe que as exceções sejam tão raras que não se tornem a regra. Este passo é muito importante pelo seu valor informativo, porque você aprenderá — e deve aprender — sobre sua própria nutrição.

Por que eu como – talvez isso devesse ser chamado de "degrau superior", onde você analisa se come pelo prazer de comer ou pela energia que isso lhe proporcionará. Isso é algo positivo, mesmo que incompleto. Positivo porque você entenderá o papel

da nutrição. Incompleto porque você não deve desistir do prazer da comida, que se torna uma fonte de energia. Como exemplo, pense em uma cabana de madeira na floresta, coberta por montes de neve, com um fogo de lenha aceso no fogão lá dentro.

Você está sentado em frente à lareira com os pés voltados para o fogo para sentir o calor e uma caneca de uma bebida perfumada ao seu lado. A essa imagem idílica, adicione o cheiro de uma torta assada sendo preparada na cozinha da cabana. A imagem melhora? Ajuda muito na criação de um sistema de memórias positivas se você desenvolver a memória do olfato e do paladar. Ter, de fato, memórias de aromas e sabores. Não se esqueça que o desenvolvimento do olfato é um sentido processado em nível racional no lobo central. O único sentido processado ali.

Capítulo 7 - Exercícios Físicos

Uma mente sã em um corpo sadio. É assim que uma história ideal começa. A história real diz que nenhum corpo é perfeitamente saudável, então, antes de mais nada, faça uma revisão geral — uma bateria de exames médicos para todo o seu corpo, para que você possa colocar no papel o que é funcional e o que não é. Não é um erro, então diremos novamente: listamos primeiro o que é funcional e depois listamos o que não é.

Em relação ao sistema médico, devemos admitir que eles são muito bons em testar e analisar várias substâncias no corpo que servem como marcadores para certas doenças. Quanto aos métodos de tratamento, tudo muda porque os interesses financeiros muitas vezes se tornam mais importantes do que a saúde do paciente. Se a sua saúde permitir, você deve praticar exercícios físicos todos os dias.

Este não é um clichê repetido obsessivamente, mas uma verdade. Seu corpo é feito de músculos e ligamentos. Se eles não forem usados, atrofiam, encolhem e, no lugar onde antes estavam, o organismo os substitui por gordura. Não há sentido em entrar em cada detalhe; vamos resumir: a atividade física é a grande responsável pelo sistema imunológico e pelo sistema metabólico.

Isso significa que, se você não se mover constantemente, com o tempo se moverá cada vez menos — não por escolha sua, mas por incapacidade. Separadamente, os efeitos colaterais da atividade física são a autoconfiança e o autorrespeito, bem como o pensamento positivo e o nível de energia do corpo. Assim, surge a seguinte pergunta: Você quer ser forte, energético e positivo?

Se a sua resposta for sim, saiba que você não vai gostar da solução. Ela envolverá uma receita de paciência, perseverança, trabalho e sofrimento (a dor muscular deve se tornar tão comum que você a receberá com alegria, pensando que ela não te faz sofrer, mas te fortalece e te torna mais poderoso).

Você provavelmente dirá que não tem tempo. É claro que isso é uma mentira.

Porque é você quem escolhe uma parte da sua programação diária. Vamos seguir em frente de qualquer maneira e encontrar um tempo para você: de manhã, antes que as tarefas e obrigações comecem, reserve uma hora para a atividade física que você faz por si mesmo e pela sua saúde. Se você sai para o trabalho às 7h e acorda às 6h, subtraia uma hora. Acorde às 5h. É realmente um esforço tão grande?

7.1. Uma perspectiva diferente sobre o movimento

Quando falo de movimento físico, não me refiro a ir à academia, porque lá não se trata necessariamente de atividade física, mas sim de socializar, comparar-se com os outros e relaxar. Refiro-me à atividade física em casa, e a atividade física mais útil é a dança. Por que é a mais útil? Porque treina todos os grupos musculares sem colocar muita pressão sobre o corpo.

Como estado de energia, existem estudos publicados sobre os benefícios da dança, incluindo:

bem-estar, vitalidade, energia, atitude, redução da ansiedade e melhor gestão emocional como resultado do aumento da autoconfiança — que, claro, vem com o tempo, conforme você repete a atividade e percebe seus músculos começando a tonificar lindamente, e vê que sua barriga não tem mais o formato de um barril.

Para uma pessoa racional, a atividade física é obrigatória. É essencial ser capaz de focar em escolhas racionais e não nos problemas de um corpo enfraquecido que exige prioridade mental para uma solução. Não se trata de convencer ninguém sobre a utilidade do treinamento; é exatamente por isso que recomendo fazê-lo em casa. Sozinho.

Por que em casa? Porque você não pode usar a desculpa do trajeto — "não vou hoje porque é muito longe". Sua motivação não será distorcida — você faz o que faz apenas por si mesmo e pela sua saúde. Você não se importa com outras opiniões, se aquele exercício é melhor ou não, e não se importa com quem diz que você está bem ou quem diz que não está.

Se você escolher a dança como sua atividade de movimento, pode escolher como dança; a decisão é apenas sua. Você pode escolher uma playlist com as músicas que mais gosta e ouvir apenas aquele conjunto todas as vezes, sem ninguém reclamar que é chato. Você pode se vestir apropriadamente para dançar: esportivo, provocante ou, por que não, de pijama. Ou você pode se livrar das roupas e dançar nu. A escolha é sua e é para você, então a decisão é sua.

A recomendação da dança é universal. Quase todos, independentemente da idade, podem praticar esse tipo de treinamento. Embora seja bom não parar apenas na dança, mas também compor um conjunto de exercícios para qualquer parte do corpo que você queira desenvolver. Estude quais músculos são treinados por certos movimentos e escreva seu próprio treino. Por que fazer isso?

Porque só você se importa com você mesmo. Se você for a um instrutor, ele te colocará no mesmo grupo com outros aprendizes, sem considerar que cada organismo é único. Mais desenvolvido em uma área, mais fraco em outra; a receita do treinamento

deve ser individual. Claro, eles não terão paciência para fazer isso; em vez disso, mostrarão séries de treinos e dirão: "Você quer um físico como o meu? Faça como eu faço". Eles não entenderão que não se trata de músculos, mas de saúde. Relacionados, porém distintos. Saúde significa muito mais.

7.2. Disponibilidade para o esforço

Vamos continuar. Você não deve pensar que resolveu tudo através do treinamento. Você deve abordar sua disposição para fazer esforço. Os seres humanos têm uma predisposição muito bem desenvolvida para o conforto. Vamos dar uma olhada em alguns exemplos. Se você vai à loja fazer compras, tende a estacionar o mais perto possível, não é? Essa é a predisposição para o conforto. Por que carregar sacolas pesadas por toda essa distância?

Outra forma de busca pelo conforto: você pede comida do sofá, pelo celular, para que ela chegue à sua porta. Você encontra a justificativa de que não tem tempo para fazer as compras, mas gasta uma hora nas redes sociais após o pedido, esperando

a entrega. Você chega ao escritório e se junta a vários colegas para mandar alguém buscar o almoço ou pede para entregar. Qualquer coisa para evitar a atividade. Tudo em nome do conforto. O próximo estágio seria contratar alguém para mastigar a comida por você, só para evitar o trabalho de mastigar.

Existem muitos exemplos e presumo que, se você pensar honestamente, encontrará ainda mais situações em que escolheu o conforto em vez do esforço. Agora espero, no entanto, que você entenda no que precisa trabalhar para ganhar disposição para se esforçar. Arme-se de paciência, pois estas são coisas que não mudam da noite para o dia e não existem atalhos.

Como eu dizia, é um caminho longo e difícil, mas repleto de recompensas verdadeiras. No entanto, sinto-me obrigado a pedir que você não apresse o seu organismo. Justamente porque ele não muda da noite para o dia após anos de decisões inclinadas ao conforto, a pressa levará a estiramentos musculares ou outras lesões. Portanto, adiar o momento não será mais uma escolha, mas uma necessidade até que você se recupere.

Além disso, aprenda bem a paciência. Estabeleça metas mensais, depois metas para três meses, seis meses e um ano. Nunca mais do que um ano, porque é algo muito distante e você corre o risco de cair no desespero, onde dirá que é difícil demais, longe demais e que não há como alcançar essa meta. É como um prédio de 100 andares. Se você olhar para os andares do topo, eles parecem difíceis, se não impossíveis, de alcançar.

Se você encarar cada andar individualmente, um para subir para cada objetivo, então você conquista algo. Com o tempo. Você percebe que, não importa quanto tempo seja necessário, você tem a capacidade de chegar lá. Considere cada andar como um objetivo, e sempre apenas um andar por vez, até ganhar a autoconfiança de que, se seguir passo a passo, você irá longe.

7.3. O que eu ganho e em quanto tempo?

Vamos correlacionar a atividade física com a transformação dos alimentos que você come. Durante suas atividades e treinos, você consome energia. Sua

própria energia, produzida pelo seu corpo como resultado do processamento dos macronutrientes que você ingere. Como qualquer organismo, você é adaptável e orientado ao conforto. Isso significa que, assim que você terminar um conjunto de atividades exigentes, seu corpo estabelecerá novas regras.

Se a atividade foi exigente, seus níveis de energia aumentarão, a capacidade muscular crescerá, o fluxo sanguíneo melhorará e muito mais. Se você repetir a atividade, o corpo manterá essas novas regras, mas se você parar e não repetir, ele as reduzirá. Na realidade, é a tendência natural do corpo ao conforto: se uma atividade é difícil, o corpo a tornará mais fácil a cada repetição até que ela se torne confortável.

A atividade constante forçará seu corpo a se tornar mais forte para que o desconforto da atividade diminua. Em relação ao tempo, isso geralmente acontece entre 6 e 9 meses de atividade sustentada e razoavelmente intensa — 5 dias por semana, com uma duração de treino de 1 a 2 horas. Após este período, o nível de exercício cai de exigente para

aceitável, e este é um sinal de que você se tornou mais forte.

Esse é o momento em que você deve adicionar algo ao seu treino para torná-lo exigente novamente. "Exigente" na verdade significa que ele requer que você se desenvolva, que se torne mais forte. É aqui que a regra se aplica: se o caminho em que você está é fácil demais, significa que você está no caminho errado.

O desenvolvimento físico é acompanhado pelo desenvolvimento energético. Os ciclos de carga/descarga tornam-se mais intensos e, assim, você armazenará, gerará e usará mais energia. A energia é agradável e pode ter vários usos. Considere o que a perseverança realmente é. Como eu disse, 6 meses não passam tão facilmente. Mas 6 meses nos quais você sente dor, sofre e sente todo o seu corpo mudando parecerão ainda mais longos.

Existem várias maneiras aqui de abordar o cenário geral. A primeira seria analisar os resultados apenas em um intervalo mais longo. Milagres não acontecem da noite para o dia, mas em 30 dias, digamos, você verá algumas mudanças. Se você olhar

todos os dias, não notará nenhuma melhora. Para manter o cenário geral no caminho certo, vou te dar uma dica importante: faça uma pausa quando o seu corpo pedir.

Uma pausa é útil para a recuperação e é um relatório interno que você recebe. Se você ignorar a pausa solicitada pelo seu organismo, pode forçar demais e precisar de uma paralisação total para se curar. Portanto, é melhor apertar o "pause" e deixar o cenário geral parado por um dia do que ser forçado a uma interrupção de várias semanas. Outro método que você deve considerar refere-se à sua construção mental.

Você deve perceber que está fazendo isso apenas por si mesmo. Você deve perceber que não importa o que qualquer outra pessoa diga sobre você ou sobre o seu treinamento. Porque eles vão falar. Você pode ter certeza disso. Eles falarão por ódio e inveja. Eles não odeiam você de verdade; eles odeiam a si mesmos. Você se torna o exemplo deles porque está fazendo algo por si mesmo e se esforçando, e eles são incapazes de fazer o mesmo.

Porque eles veem você se esforçando para se tornar melhor e são incapazes de fazer o mesmo, eles tentarão te desencorajar. Se você tiver sucesso, mantiver sua direção e se tornar melhor e mais forte, eles serão forçados a seguir seus passos. Talvez até te peçam conselhos. Esse é o momento em que, depois de toda a grosseria, eles realmente admitem que são iniciantes comparados a você.

Esta é a construção mental que você deve edificar: paciência, perseverança e consciência ao escolher e respeitar o caminho escolhido.

7.4. Comece de baixo para chegar ao topo

Vamos voltar um pouco ao que consiste o treino. Eu recomendo qualquer coisa que envolva movimento; no entanto, ao escolher os exercícios, comece por aqueles que treinam as articulações. Em relação às articulações, temos: o tornozelo, o joelho, o quadril, os ombros, os cotovelos, o pulso, o pescoço, os dedos e a mandíbula. Use rotações, alongamentos ou qualquer outro elemento que ajude a articulação. Estes devem ser feitos repetidamente,

mas sem pressão ou pesos. Estritamente para trabalhar a articulação.

Presumo que você já tenha feito uma rotação de pescoço e ele estalou. É isso que você está tentando limpar, reparar. Se você fizer 30 rotações de pescoço por dia, ele estalará por cerca de 2 anos. Depois disso, ele se moverá como se estivesse bem lubrificado. Com o tempo, você verá os benefícios tornarem-se cada vez mais visíveis. Não posso deixar de ressaltar a complexidade do organismo humano. Ele faz coisas milagrosas se você pedir. Você deve mostrar a ele do que precisa.

Você deve mostrar ao seu corpo que precisa das suas articulações para realizar o treino. Como você mostra isso? Através da dor. Somente quando dói o corpo entra em ação. É nesse momento que ele fortalecerá e reparará o ponto dolorido para que, no futuro, ele se torne mais forte. Você escolhe este objetivo quando escolhe qual atividade deseja fazer.

Se você acha que não consegue fazer algo, talvez devesse tomar o exemplo de uma mulher que carrega uma gravidez por 9 meses. Durante esses 9 meses, talvez você devesse ler e entender as

mudanças incríveis que ela consegue realizar. Então, talvez você entenda que seus esforços de adaptação serão coroados de sucesso, porque o limite do seu organismo é muito alto. Além disso, a recuperação é incrível; você pode tomar o mesmo exemplo da mulher que retoma todas as suas atividades apenas alguns meses após o parto.

Somos humanos, sejamos homens ou mulheres; portanto, a capacidade de adaptação é semelhante. Você só precisa escolher, querer e seguir o seu caminho. Depois das articulações, você pode começar com os músculos, mas seria útil manter sempre o objetivo à vista. Você não precisa levantar 20 quilos de uma vez. Para ganhar músculo, você deve levantar 1 quilo 20 vezes para criar uma fibra muscular de alta qualidade e não forçada.

A repetição em vez da força também ajuda a minimizar o risco de lesões. Vá em frente e escolha atividades físicas complexas onde, junto com o movimento, você também use sua mente para encontrar estratégias que o corpo deve aplicar. Os esportes são um desses tipos de atividade, com diferentes benefícios dependendo de qual parte do

corpo é mais treinada, mas todos compartilhando uma coisa em comum: a unificação mente-corpo em uma ação consciente e total. Isto é talvez a coisa mais importante a ser alcançada.

Capítulo 8 - Medo e Emoções

O medo é uma decisão sua. Ele não aparece do nada; não é algo não calculado ou incontrolável. Ele surge após um processo de raciocínio, quando você estabelece certos dados e, com base nessa análise, o cérebro alerta o organismo para ter medo. Um dos raciocínios mais comuns para o medo é o incompleto. Alguém aparece e te assusta com um ruído alto e próximo. Sua audição detecta o barulho e o envia para o cérebro racional para decodificação, que então precisa tomar uma decisão.

Como você tinha mais ou menos algum conhecimento do que estava acontecendo ao seu redor e não antecipou a possibilidade de um ruído alto, a resposta do cérebro é: "Eu não sei, portanto o medo deve ser ativado". Essa resposta vem acompanhada da intensidade do ruído, que exige uma

reação rápida. Se tivesse sido um ruído suave, você teria tido tempo para pensar: "O que será que é isso?".

Assim, o medo é ativado para aumentar a frequência cardíaca com o objetivo de encher os músculos de oxigênio, preparando-os e tensionando-os para o esforço. O cérebro é inundado de oxigênio para processar tudo de forma mais rápida e melhor. Para aumentar o volume de oxigênio rapidamente, você respirará pela boca e não pelo nariz. Separadamente, o estômago interromperá a digestão e o movimento intestinal, contraindo-se para proteger os órgãos internos e garantir disponibilidade para um esforço violento e rápido.

A visão começará a embaçar nas bordas do seu foco, enquanto a área de foco em si ficará muito tensa e nítida. Toda essa preparação é uma prontidão tanto para lutar quanto para fugir. Mais precisamente, seria chamada de preparação para a sobrevivência. Portanto, o medo não é ruim em si, mas muito útil. No entanto, você foi manipulado para vê-lo como algo negativo, indigno e vergonhoso.

Para te ajudar a entender melhor, usaremos o termo "instinto de sobrevivência" em vez de "medo".

Você pode substituí-lo em todos os lugares: o instinto de sobrevivência ativado, acelerando os batimentos cardíacos, bloqueando temporariamente a digestão... Isso soa melhor? Com certeza. É assim que a sociedade humana é construída — através da manipulação. O medo não é ruim; ele é muito útil.

Uma pessoa sem medo parada ao seu lado quando um urso pardo cruza o seu caminho não ficará muito feliz. Por quê? Porque ela olhará para o urso e avaliará o que deve fazer, desperdiçando momentos preciosos. Enquanto isso você, com seu instinto de sobrevivência já ativado, está testando seu limite de velocidade para correr o mais longe possível do urso. Porque é isso que o medo faz: ele te torna mais rápido, mais reativo e o mais poderoso possível.

Não há problemas quando falamos de um medo correto e saudável, com causas reais. Os problemas residem nos desequilíbrios — medo demais ou, inversamente, medo de menos. É aqui que o cérebro racional entra em cena. O cérebro racional precisa de dados e processa dados. Um urso confirma instantaneamente que escolher o medo é uma boa escolha.

Por outro lado, se um ganso agressivo vier em sua direção, estamos falando de um medo injustificado. Por quê? Porque se você der uns tapas no ganso, ele vai sair voando. E se ele insistir, você o transforma em um assado. A falta de confiança é uma causa muito comum para essa decisão errada.

No entanto, muitas vezes comete-se o erro de fazer correlações com situações passadas — como quando você era pequeno e pode ter sido atacado por um ganso. Embora nenhum evento jamais se repita de forma idêntica, você tem uma memória e deve controlá-la, entendendo que não é mais criança; você cresceu física e/ou mentalmente.

8.1. Escolhas

Estou voltando à parte em que o medo é uma decisão sua. Você pode escolher ativá-lo ou pode escolher desativá-lo. Como? Ative o cérebro racional e o medo se desativa. O cérebro racional é ativado através da respiração nasal. Como a ingestão de oxigênio é limitada, não pode ocorrer uma aceleração de pensamentos que dispare o instinto de

sobrevivência. Portanto, os pensamentos continuarão de forma racional, através da análise.

A segunda magia reside em ativar o seu olfato e suavizar os sensores aceleradores visuais e auditivos. Como já discutimos, isso ocorre porque o olfato é o único sentido decodificado no lobo central — a parte responsável pela razão. Você pode não se lembrar, mas quando era criança e estava com medo, você fechava os olhos, não fechava?

Os olhos são o principal acelerador emocional para decisões. Eles fornecem foco, mas também a visão embaçada que te dá um falso estado de tontura. Portanto, você sabe desde pequeno como diminuir o medo; você apenas esqueceu. Ou talvez soubesse, mas não tinha consciência disso. Agora, as coisas serão diferentes. Como uma pequena dica, é muito útil praticar exercícios de respiração. Já discutimos esse tópico antes, e vamos repeti-lo para uma melhor gravação mental.

Exercícios de respiração... você provavelmente vai se perguntar que raios são exercícios de respiração, já que todos nós respiramos e "praticamos" isso o dia todo. Vamos explicar um

pouco. Quando a respiração pelo nariz não funcionar, quando o impulso do medo for disparado, quando tudo tiver que ser feito agora! agora! agora!, a respiração será muito difícil de dominar.

Então, você vai lutar para respirar pelo nariz, sentindo como se houvesse pouco oxigênio e que está sufocando. Você vai respirar pela boca de vez em quando e vai lutar para continuar inspirando apenas pelo nariz. O exercício padrão diz para inspirar pelo nariz e expirar pela boca enquanto conta até 3. Na quarta vez, respire inteiramente pela boca.

Depois, repita a série de inspirar pelo nariz e expirar pela boca enquanto conta até 3. Através dessa luta, você vai acalmar seu corpo. Você o controlará e permitirá que ele faça apenas o que você autorizar. Mesmo quando você soltar a respiração e usar apenas a boca por 2 ou 3 respirações — que você deve contar — isso também é uma liberação controlada.

Você deve praticar este exercício com tanta frequência que ele se torne um reflexo. Você verá o quanto isso importa então. Não consigo explicar de outra forma. Para todo este sistema de inspirar, expirar e contar, você deve estabelecer uma frase-

chave. Por exemplo, conte e diga em sua mente: "Apenas a respiração importa".

Você diz isso todas as vezes porque é uma verdade — para sobreviver aqui, agora, você não precisa de nada além de respirar. Separadamente, você deve limpar sua mente de qualquer outro pensamento e focar na frase-chave. Se você tiver treinamento, também terá resistência. Quantas vezes você deve realizar a respiração necessária para se acalmar: quantas vezes forem precisas. Você repete até se acalmar.

Para um medo intenso, pode levar de 20 a 30 séries para colocar as coisas sob controle. A parte boa é que, se você fizer isso, a possibilidade de um ataque de pânico desaparece. Sem um volume grande e rápido de oxigênio, um ataque de pânico não pode ser disparado. Com o tempo e a repetição destes exercícios, você controlará o medo mesmo em situações extremas.

Pode ser útil ter um resumo breve. Se você sentir o medo começando a te cercar, feche os olhos e sinta o cheiro do ar ao seu redor, então nomeie o aroma que detectou. Se você já passou dessa fase,

aplique o sistema de respiração até que possa voltar a ativar o seu olfato. Se você também já superou essa etapa, lute para assumir o controle da sua respiração e limpe sua mente de quaisquer pensamentos porque, na verdade, apenas a respiração importa e você deve lutar por cada fôlego. É assim que você controla o instintivo através do racional.

8.2. Compreendendo e aceitando toda a sua gama de emoções

Vamos entrar um pouco no lado das emoções. As emoções são positivas e negativas. Sabemos sobre as negativas porque já discutimos uma delas: o medo. Também entre as negativas estão a tristeza, a raiva, o ciúme e a culpa. As positivas: amor, alegria, esperança, gratidão e entusiasmo. Na categoria um tanto neutra, temos a curiosidade e a inquietude. Por que elas são um tanto neutras? Porque são transitórias; elas esperam por mais dados antes que uma decisão seja tomada. Existem muitas listas disponíveis na internet para cada emoção individual, e é uma lista bem longa.

O que importa é o que todas elas fazem: todas fazem seu coração bater mais rápido, todas trazem de volta memórias (boas ou ruins) e todas valem a pena ser vivenciadas — mesmo as mais difíceis, como o terror ou o pânico — porque fornecem um impulso extra de confiança depois que você as encara e as vence. Encará-las é mais fácil após o primeiro encontro ou, como eu gosto de dizer, apenas os primeiros cem encontros são mais difíceis; depois as coisas se tornam simples porque você será um veterano que lutou batalhas terríveis com os medos mais aterrorizantes e venceu. Isso é digno de respeito. Isso te torna humano, te faz evoluir e, em algum momento, te permite dizer: "Pode vir o próximo oponente!"

Depois que você supera as sensações, você fará perguntas para descobrir por que aquilo aconteceu. Dependendo de como você faz as perguntas, você pode criar traumas ou libertar sua mente. O erro mais comum é apagar tudo, dizendo a si mesmo que foi intenso demais, perigoso demais, violento demais, e que você nunca mais quer passar por algo assim. Este é o primeiro passo para ativar um

sistema de proteção; você o reforça através de hábitos e, com o tempo, notará que apenas o hábito permanece — aquele que você tem medo de quebrar — mas você já não sabe o porquê e ele nem parece mais um princípio racional.

Um exemplo comum está relacionado ao sofrimento da fome acompanhado de uma dor terrível. Talvez você tenha tido um projeto no qual se envolveu por muitos dias, trabalhando de manhã até a noite, esquecendo-se de comer. Por exaustão física ou mental, você começou a sentir tontura e desmaiou. Você acordou apavorado e estabeleceu o seguinte princípio: que nem um único dia deve passar sem comer. Com o tempo, você desenvolveu um medo de pular qualquer refeição. Este é o processo mental no qual você acaba tendo medo se perder uma refeição, sem sequer saber o porquê.

Racionalmente, passar um dia sem comer não deveria envolver nenhum problema físico. Pelo contrário, o jejum intermitente tem benefícios comprovados para a saúde. Poderíamos escolher muitos exemplos assim, mas prefiro deixar a iniciativa para você procurar ao longo da sua vida e

descobrir os fatores iniciais baseados nos quais você desenvolveu raciocínios falhos. Isso poderia, na verdade, ser chamado de o primeiro passo: conhecer o medo inicial. Entender onde seu raciocínio começou, quais foram esses raciocínios e o que você prometeu fazer como resultado desse medo.

Fraseado corretamente, seria: o que você prometeu *nunca mais* fazer. Parece fácil? Tudo o que você tem a fazer é percorrer suas memórias e trazer à tona todos os momentos em que sentiu medo. Depois disso, comece a recordar essa experiência. Você deve recordar a experiência completa e analisar tudo o que aconteceu. Observe os detalhes da memória — as cores, a luz, o cheiro — bem como o que aconteceu antes e depois do evento. Observe a si mesmo como se fosse um personagem de um filme. Analise o que você sentiu, como reagiu e quais sintomas o medo estava te causando.

Absolutamente todos os detalhes são importantes. Depois de revisar tudo detalhadamente, você deve rastrear as mudanças na sua promessa de "nunca mais" ao longo do tempo. O que você adicionou à promessa e como a modificou? Uma vez

que você seguir o fio até o final, receberá a resposta do porquê faz — ou não faz — uma atividade ou outra.

8.3. Construir e derrubar: Como derrubar os santuários do medo para recuperar sua liberdade

Se ainda for difícil para você repetir a atividade, encontre outra atividade semelhante para fazer e imagine que ela é, na verdade, a atividade considerada proibida. E finalmente, enfrente exatamente a atividade que você estabeleceu como proibida. Para fazer isso, você deve ter duas coisas importantes em mente: 1. Nada é igual; cada experiência é única no tempo e no contexto. 2. Você já passou por essa experiência uma vez e, mesmo que tenha sido difícil, você sobreviveu.

Todas as etapas são difíceis, e talvez a mais difícil seja encontrar o fio condutor mental, especialmente se muitos anos se passaram e muitos raciocínios foram construídos uns sobre os outros. Para encontrar o que você precisa, você deve olhar para onde você é um prisioneiro. Refiro-me às

atividades que restringem sua liberdade. Atividades comuns que você realiza dia após dia. Pegue tudo o que você costuma fazer em um dia e analise, e por alguns dias, não repita esse hábito.

Se houver medos por trás desse hábito, você perceberá imediatamente. Por exemplo: você toma café de manhã. Fique 2 ou 3 dias sem café e sem qualquer outro substituto. Ou você assiste TV à noite — não ligue a TV de jeito nenhum por 3 ou 4 dias. Todas essas experiências lhe trarão respostas. E essas respostas são, na verdade, dados com os quais você pode trabalhar. Quanto mais dados você tiver, mais correto e completo se torna o raciocínio.

Talvez seja assim que você tenha recebido a resposta do porquê uma coisa te afetou terrivelmente, enquanto outra coisa semelhante passou como se nunca tivesse existido. Você deixou que ela entrasse na sua mente, mas não deixou que saísse, e todas as suas ações chamadas "nunca mais farei isso" são, na verdade, um santuário de lembrança. Lembrança significa que você mantém o medo trancado dentro de você e não o libera. Analise a si mesmo para

descobrir de onde ele vem, como surgiu e o que você construiu sobre ele.

Então enfrente o que resta. Você perceberá que é inútil enfrentá-lo uma vez que observar e analisar todas as motivações ao longo do fio condutor mental, mas você deve fazer isso pelo seu subconsciente. Você prova a si mesmo que removeu a ideia errada, que corrigiu o raciocínio, e o antigo santuário de lembrança não existe mais, então ele pode cair no esquecimento.

8.4. Perdão

A etapa final que deve ser concluída, seja antes ou depois de enfrentar seu medo, é perdoar a si mesmo. Isso é importante porque, ao seguir um fio lógico em sua análise e nos hábitos que você construiu, inevitavelmente chegará à conclusão: "Como eu fui tolo!". Por causa dessa coisa, não pude viver esta ou aquela experiência. Enquanto a vida estava ali bem ao meu lado, pedindo para eu aproveitar e desfrutá-la, eu estava preso pensando no medo, esperando apenas que coisas ruins acontecessem.

É verdade — você abriu mão de algo por vontade própria e construiu toda a sua vida em torno da ideia de não aproveitar plenamente nenhuma experiência, apenas para evitar reviver o trauma. Falo de um trauma no singular, mas nunca é apenas um. Uma vez que esse mesmo edifício é construída, ele se erguerá novamente em outras situações difíceis, e torna-se muito fácil chegar a um ponto onde todas as suas decisões são baseadas no que você *não deve* fazer.

É assim que você chega a estágios de negatividade completa, onde tem medo de tomar qualquer decisão por receio de que ela possa te levar a um dos muitos raciocínios falhos e negativos que você registrou. É por isso que você deve se perdoar e partir para um novo começo. Independentemente de encontrar o fio específico do medo que gerou o trauma ou não, é vital que, a partir do momento do seu novo começo, você não adicione nenhum medo novo.

Observe cada situação e cada raciocínio e, sempre que acontecer, deixe o sentimento ir embora sem construir nada sobre ele e sem deixar que ele te

afete. Se você fizer isso, o seu "antigo eu" permanecerá o mesmo, enquanto o seu "novo eu" se tornará mais forte a cada experiência vivida. Em algum momento, você se tornará tão forte que o seu "antigo eu" parecerá pequeno e insignificante.

Paciência, tempo e um coração aberto para as experiências da vida — este é um dos melhores remédios. Para chegar ao ponto onde você sente que o tempo está passando, mas que está passando a seu favor.

Capítulo 9 – Memórias Boas vs. Memórias Ruins

O objetivo de uma pessoa racional é buscar a sabedoria. A verdade é que a sabedoria pode existir em todos os lugares, mas isso não significa que ela realmente exista. A maior lição da qual se pode extrair sabedoria é a lição da vida. Ela te ensina o tempo todo, só que você nem sempre está prestando atenção ou disposto a aprender. Felizmente, existem as memórias. Os eventos que aconteceram em sua vida definem, na verdade, a sua personalidade. É precisamente por isso que cada um de nós é único.

Já falamos sobre o medo. Saiba que a maioria dos medos se origina na infância, começando com os pais te assustando com algo para que você se comportasse. Poderíamos chamar isso de um tipo de medo inicial. Junto a isso, a primeira dúvida inicial

também foi adicionada. É um tanto triste que seus professores — ou seja, seus pais — realmente quisessem o melhor para você, mas, para o próprio conforto deles, recorreram a uma mentira.

A primeira grande mentira: “Se você não se comportar, o Bicho-Papão vai te pegar”, com alternativas como: “Se você não comer tudo, não vai crescer”. Pode parecer algo distante, mas saiba que você registrou essa lembrança como uma memória ruim e construiu hábitos a partir dela para se proteger da ameaça registrada. A partir daí, você criou um cenário para seguir regras e ser “bonzinho”. Existem muitas memórias das quais você não se lembra. Você as chama de esquecidas.

Mas saiba que elas não foram esquecidas; estão cuidadosamente guardadas. Elas não são submetidas à investigação da sua mente racional. No entanto, o subconsciente as mantém todas ativas. Bem, agora vamos ver como as memórias te ajudam. Indiretamente, porque elas projetam o seu futuro. O futuro não é influenciado apenas pelas suas decisões atuais. Algo já aconteceu — a construção de você, a

pessoa que toma a decisão. É por isso que o passado define o seu futuro.

Mais precisamente, o passado definiu seus traços de tomada de decisão; portanto, a próxima decisão seguirá esses traços registrados no passado. No entanto, você pode mudar o futuro se mudar o passado. Qualquer decisão sua se torna o novo passado e, se sua decisão quebrar os parâmetros anteriores, o futuro começa a ser mais imprevisível. Você pode mudar seu passado a qualquer momento e a qualquer hora.

Para isso, você deve conhecer a si mesmo, conhecer seu passado, reativar tanto as memórias boas quanto as ruins e compreendê-las — ver quem você era, como cada uma te mudou, como você se desenvolveu depois e como pode mudá-las ou desenvolvê-las agora.

9.1. A magia das memórias

As memórias são boas e ruins. As boas te dão energia, mudam seu humor e te preenchem com alegria, respeito e poder. Para citar um filme interessante que esconde muita sabedoria: Harry

Potter aprendeu sobre a magia do *Expecto Patronum*. Como essa magia funcionava? Você buscava uma memória poderosa que te fizesse muito feliz e invocava o feitiço. O feitiço era como uma onda poderosa e cintilante que afastava tudo o que era negativo e te protegia.

Você pode realizar exatamente esse tipo de magia na realidade usando uma memória que te fez sentir felicidade verdadeira, desde que você se entregue completamente a essa memória e elimine qualquer outro pensamento. Flutue nos detalhes da lembrança. Talvez não seja o melhor exemplo: quando você andou de bicicleta pela primeira vez. Isso aparece para você como uma aura; você se vê olhando para o guidão, vê como movia os pedais, sente o vento batendo no rosto e a pressão que usava para se impulsionar para frente.

Você deve ativar todos os detalhes da memória, descompactando-os completamente. Lembre-se de como estava o céu, quais cores e formas as nuvens tinham, qual aroma estava no ar, o que estava ao seu redor, o que você via enquanto pedalava, se era manhã ou noite e se encontrou

pessoas pelo caminho. Em segundo lugar, seu corpo memorizou cada sensação. Você memorizou a tensão muscular, o sucesso de pedalar, a flexão dos joelhos, talvez até o arranhão do capacete.

Você deve sentir tudo isso fisicamente para deixar a memória fazer sua magia. Você deve estudar constantemente suas memórias. Somente através do exercício você trará aquelas que estão escondidas para a luz da mente racional. Somente depois de estudar todo o seu passado você poderá entender quem você é, o que te define e por quê. Nesse momento, você perceberá que o futuro é uma escolha sua. Você verá seu futuro atual e talvez ele te satisfaça, talvez não, mas você terá a possibilidade de mudá-lo a qualquer momento.

Por mais fácil que pareça, eu te digo que não é. Novamente, você precisará da receita de paciência, perseverança e constância com a análise positiva e negativa, especialmente se estudar demais o passado. Você corre o risco de esquecer o presente ou de não gostar dele e tomar decisões precipitadas. É exatamente por isso que a recomendação é seguir pelo caminho das memórias buscando tanto as

positivas quanto as negativas ao mesmo tempo. Numere e analise cada memória, independentemente de como ela seja. Veja como ela pode te ajudar, veja como ela te mudou.

Que energia a positiva pode te dar, ou que peso a negativa colocou em você e do que ela te privou quando você disse que nunca mais faria algo. Suas memórias são, de fato, a essência da sua consciência e o que te define. Se você não pensar nelas e não as acessar, a poeira do esquecimento se acumulará sobre elas, e será difícil trazê-las de volta à luz para usá-las. Porque, na verdade, esse é o papel delas: aprender com elas e utilizá-las.

9.2. Você tem o poder dentro de você para aprender

As memórias são, na verdade, armas energéticas; são fontes de autorrespeito e autoconfiança. Quando você enfrentou situações com coragem e teve sucesso — essas são lições que você nunca deve esquecer. Vivenciar uma memória é algo totalmente diferente de compreender a lição contida nela. Quando você começa a analisar sua bagagem,

descobrirá que as negativas são as mais claramente definidas. Seu organismo, em sua grandeza, tenta te ajudar trazendo-as para o primeiro plano da sua análise para que você possa evitá-las no futuro.

O erro mais frequente é permanecer no estado emocional negativo da memória em vez de avançar para as suas vantagens. O que você aprendeu com ela, quanta força ela te deu, como você superou, como lutou e como se recuperou. Estes são os aspectos positivos de uma memória negativa porque, na verdade, nenhuma memória é inútil. Todas estão lá por um propósito: aprender sobre si mesmo. Você deve olhar para elas desapegado do lado negativo, do sofrimento.

Veja o raciocínio, as decisões, os erros, o contexto e, só ao final, as emoções. Você deve ver as coisas sob a perspectiva da sua força e adaptabilidade. Para ser capaz de dizer: foi difícil, mas eu dei conta, porque é isso que eu sou: adaptável, engenhoso, paciente e com um instinto de sobrevivência sólido. O que o mundo diz sobre você não importa nem um pouco quando você sabe quem você é.

9.3. Memórias apagadas ou esquecidas

Normalmente, as memórias mais intensas são registradas com muito mais força na mente. É normal porque estão ligadas a medos e são recordadas através de padrões de evitação. É precisamente por isso que as negativas parecem mais fortes. E elas são, porque você não relembrou as positivas com tanta frequência; você não criou atividades para lembrar o que te fazia feliz. Separadamente, mesmo que você tenha feito a atividade que te faz feliz, de acordo com a memória, ela perde o brilho com o tempo e, pouco a pouco, transforma-se em uma atividade mundana. Você esquece por que ainda a pratica, porque não é perigoso esquecer que você foi feliz.

Não é? Por que você acha que costuma ter pensamentos negativos e uma predisposição depressiva? Porque você registra o que é negativo e esquece o que é positivo. Quando você faz um balanço, descobre uma bagagem negativa clara e uma bagagem positiva que está em uma névoa; é como se estivesse lá, como se eu gostasse de fazer isso ou aquilo, e você chega à pergunta: o que eu realmente

gosto de fazer? O que me dá alegria, satisfação, felicidade? Este é você, tentando equilibrar as coisas sem considerar que já sabe muitas coisas que te fazem feliz, mas agora só encontra desculpas para não fazê-las mais.

O conforto exige sacrifícios e tira a felicidade. Conforto não é felicidade. Vamos dar um exemplo: brincar com jogos de bola na infância. Você não tinha conforto, apenas felicidade. Agora, você não consegue recriar a memória por vários motivos. Que você não está mais em forma — embora tenha esquecido que até as crianças mais gordinhas saíam para brincar. Outra desculpa — você não tem tempo — você só não tem tempo se outra pessoa fizer a sua agenda. Ou: "Não tenho onde jogar" — sério? Eu nem vou responder a isso aqui.

Talvez você diga: "Não tenho ninguém com quem jogar" — esse é um bom pensamento. É verdade, você não tem; as pessoas preferem o conforto, usando a desculpa de que chegaram a uma idade em que não brincam mais. (Talvez, na verdade, isso devesse ser interpretado como: chegaram a uma idade em que não precisam mais de felicidade). Esses

são os seus amigos, que escolhem o conforto e te incitam a parar com essa bobagem e respeitar o "não fazer nada". Você pode tomar a decisão que lhe traga os maiores benefícios. Se não souber qual é, pode usar este critério — a decisão sobre a qual você poderá contar uma história quando envelhecer, a decisão onde você realmente *faz* algo.

9.4. Memórias apagadas ou esquecidas – continuação –

Outra pergunta será: você tem os amigos certos? Não pense nisso. A culpa não é deles; é sua. Porque, em algum momento, você parou de socializar. Você construiu muros e parou de deixar que alguém te conhecesse. Você parou de conhecer pessoas novas. Isso pode parecer algo normal como resultado de experiências negativas, decepções e traições inerentes. Mas esse raciocínio também está errado.

Se você considerar que todos os seres mudam, inclusive você, então por que assume que as novas mudanças manterão os antigos relacionamentos? Ou que as pessoas que mudaram serão como eram antes?

As pessoas mudam tanto para melhor quanto para pior. De alguma forma, até certo ponto, você não esperava que elas mudassem para pior. Um amigo te traiu? Na realidade, ele estava apenas buscando os próprios interesses. Ele não te traiu de fato; afinal, ele não tinha feito um juramento ou assinado um contrato com você.

Pessoas que cometeram erros ou causaram problemas que te afetaram te decepcionaram? Todo mundo comete erros — você, eles e eu. Se eles pisaram na bola e você sofreu algumas das consequências, como amigo, isso deveria, na verdade, parecer normal para você. Em vez disso, você provavelmente reagiu com dignidade, pagou o que devia e depois esqueceu o número de telefone do amigo responsável pela situação. Poderíamos continuar com o raciocínio, mas acho que você entendeu o ponto.

Você pediu ao mundo constância e que as coisas não mudassem. Você pediu isso a um mundo definido pela mudança permanente. Esse é o seu erro. Assuma-o, perdoe a si mesmo e conserte o que você errou. É certo você ter bloqueado a socialização e

parado de conhecer pessoas novas? Você passou de ter amigos para ter conhecidos com quem você é cuidadoso e distante, garantindo que eles não saibam demais sobre você para que não possam te ferir. Ainda assim, sua conclusão é que você gostaria de ter amigos com quem se sintam bem. Mas você exclui amigos que ficam ao seu lado nos bons e maus momentos. Apenas nos bons momentos... Quando você tem problemas, prefere contar apenas consigo mesmo e espera que eles façam o mesmo... Honroso, mas sem perspectiva.

Sem perspectiva porque toda vez que você aceita um novo amigo, você se força a se adaptar um pouco. Isso te força a se tornar melhor, e você só quer ficar confortável. Mudança significa adaptação, e você está basicamente desistindo de se adaptar. Qualquer memória compartilhada com alguém com quem você viveu é algo mágico. Praticamente, uma parte da sua essência e da outra pessoa é compartilhada (memórias definem o quê e quem você é).

9.5. Memórias nunca esquecidas: Como superar o isolamento através do poder do amor

Vamos também falar um pouco sobre a perda de entes queridos, pois isso se relaciona com este assunto de se distanciar dos amigos. Os entes queridos nunca desaparecem de verdade; eles permanecem em suas memórias exatamente como eram então. Eles nunca te deixam, desde que você não esqueça as memórias que criaram juntos. As comemorações servem exatamente para este propósito: para a lembrança. A ausência ou a partida de seres queridos significa que você não pode mais adicionar novas memórias às já existentes. Mas ninguém pode apagar do seu coração o que já foi vivido.

O sofrimento da perda é sentido com muito mais intensidade se você se isolar, como a maioria das pessoas faz. Vamos fazer um cálculo matemático frio. Você perde um bom amigo e tem apenas 4 amigos no total. Se você tivesse 30 bons amigos em vez de 4, a perda não seria sentida de forma tão extrema. Por quê? Não apenas pelo número, mas pela

memória compartilhada. O seu amor, dividido igualmente entre um grande número de amigos, é menos impactado. Além disso, o sofrimento compartilhado e as memórias compartilhadas trabalham com maior força para seguir em frente.

Se você ficar com apenas 3 amigos, perdeu 25% do seu afeto total e da sua equipe; separadamente, você começa a pensar que restam tão poucos de vocês e que talvez o seu próprio fim esteja próximo. Este é um pensamento sombrio e negativo que mancha a vida. Espero ter sido explícito o suficiente e que você entenda a consequência da sua decisão de se isolar. Podemos revisitar este tópico importante; por enquanto, vamos olhar para o conselho e a moral que ganhamos: ao tentar se proteger do sofrimento, você fechou seus próprios caminhos.

Ao tentar não se decepcionar, você amou cada vez menos, e uma perda tira da sua alma e do seu coração em vez de tirar do que você construiu por cima. Memórias bonitas são construídas ao lado de outras pessoas. Não precisam ser as mesmas pessoas, mas você deve se esforçar para desenvolver

relacionamentos para poder criar memórias. Ninguém é forçado a isso; tire a pressão, baixe seus critérios e deixe que pessoas diversas se tornem seus amigos, enquanto você simultaneamente tenta ser um amigo para elas.

Além disso, ame o máximo possível. De preferência, o maior número possível de seres. Sejam humanos, animais de estimação ou árvores com as quais você conversa, não importa. O que importa é ter uma alma e um coração cheios de amor, não apenas por uma única pessoa. Por uma única pessoa, isso se chama dependência...

Capítulo 10 - O Novo - Uma Busca Constante

Independentemente de quem você seja, qual seja o seu propósito, quais responsabilidades você tenha ou do que você goste ou não, a busca pelo elemento do "novo" deve ser obrigatória e constante. Ao longo da vida, toda pessoa tende a buscar o conforto, a eliminar o que fez de errado e a se limitar a atividades que conhece e onde não encontrará surpresas desagradáveis. Quando algo ruim acontece em uma atividade familiar, ela simplesmente a descarta junto com outras atividades eliminadas, sem levar mais nada em conta.

Você se encontra aqui também? Sabe quantas coisas deixou de fazer por causa de situações desagradáveis? Em essência, isso não é um benefício; não é a correção de um erro, mas uma punição. Você se puniu com a fórmula atual: "Nunca mais tenho

permissão para fazer isso". Bem, talvez sua expressão tenha sido mais elegante: "Em vez de fazer aquilo, é melhor eu escolher fazer qualquer outra coisa. Quem sabe o que pode acontecer desta vez. Se acontecer exatamente como da última vez..."

É hora de se perdoar. É hora de perceber que cada aventura é inteiramente irrepetível. É hora de confiar em si mesmo. Vou te dar um exemplo, mas peço que faça exatamente o que eu solicitar, pois faz parte do exercício. Encha uma garrafa com água quente. Aperte bem a tampa para não vazar. Envolve a garrafa em uma toalha e segure-a sobre o abdômen por alguns minutos. Enquanto ela faz efeito, continuaremos o raciocínio sobre o "novo". Tenha muito cuidado para não se queimar, mas ainda assim aproveite o calor.

Vamos voltar ao perdão. O perdão está ao seu alcance, e somente você pode concedê-lo. A paz interior começa aqui — do equilíbrio entre as forças que existem dentro de você, e isso só é alcançado através do perdão e da aceitação. Pegue um pedaço de papel, anote os erros que você cometeu ao longo do tempo e depois queime-o. Aceite-se, ame-se e

perdoe-se. No momento em que o papel terminar de queimar, não mencione mais os erros passados. Que seja um assunto encerrado para sempre.

10.1. Aprendendo e reaprendendo

Depois de fazer as pazes consigo mesmo, pense no que você parou de fazer por causa das causas que estabeleceu. Aquelas atividades te davam prazer? Elas tinham um elemento de novidade ou imprevisibilidade? Qualquer elemento de novidade cria novas conexões no seu cérebro no grande processo de aprendizagem que deve durar a vida toda. Uma vez que você passou por uma situação nova, já ganhou experiência e concluiu as tarefas necessárias (melhor ou pior). Quanto mais intensa foi a nova experiência, mais fortemente você registrou uma solução e uma técnica de adaptação.

Você repete a nova experiência algumas vezes ou dezenas de vezes, e notará que as coisas se tornam um reflexo e uma leve monotonia. Você repete mais algumas vezes ou dezenas de vezes, e já está entediado com a atividade que antes era nova e

agradável. Você sabe que isso é verdade, não sabe? Então, por que duvida que reviver uma experiência traumática algumas vezes ou dezenas de vezes seguirá o mesmo caminho? Mudando de trauma para desgosto, monotonia e, eventualmente, tédio.

Uma vez que você passou pela experiência, já adquiriu as qualidades para superá-la. Na segunda vez, você já sabe o que esperar; não há mais surpresas para te pegar desprevenido. Você está esperando pela resposta certa? Na verdade, você está apenas pensando na parte ruim do trauma, enfatizando o sofrimento e diminuindo sua paciência. Você enfatiza a agonia e diminui seu poder de lutar e seguir em frente. Ah, sim, certamente você poderia ter lidado melhor com isso; poderia ter encontrado uma solução melhor. No entanto, você conseguiu, e agora pode contar a história.

Se você não tivesse dado conta de tudo o que fez naquela época, não estaria lendo estas linhas agora. Na verdade, você não confia mais em si mesmo, não é? Você não confia que pode lidar com a situação se ela surgir novamente. Mesmo que, de lá para cá, você tenha acumulado conhecimento,

reflexos e experiência. Então, você sabe mais, tem mais experiência e, ainda assim, acredita que sua versão do passado era melhor do que a que você é agora. Sua conclusão seria que sua versão atual, que é melhor e mais experiente, é mais fraca que a versão antiga. Você entende onde reside o erro no seu raciocínio?

10.2. A lição da garrafa de água: Como transformar seus medos em confiança inabalável

Vamos voltar à garrafa de água quente por um momento. Você pode olhar para ela e sentir orgulho de si mesmo. Por quê? Porque ela é a prova de que você confia em si mesmo. É uma garrafa contendo um líquido quente, perigoso para você. Você esteve atento ao perigo o tempo todo, mas em nenhum momento duvidou de si mesmo ao manuseá-la. Você sabia que não removeria a tampa porque confia em si mesmo. Você sabia que a afastaria se queimasse demais, porque confia em si mesmo para se proteger.

Assim, você pensou apenas no calor que ela emite e não pensou: "Será que vai me queimar?".

Você deve se orgulhar de si mesmo e perceber que tem uma grande autoconfiança. Existem tantas coisas que você faz porque confia em si mesmo e elas parecem fáceis para você. A garrafa de água quente diz muita coisa. Por exemplo, seus medos são, na verdade, pensamentos de preparação. Você pensa em uma situação para eliminar variáveis e elementos que possam te surpreender.

Você pode escolher não pensar e dizer: "Eu lidarei com isso quando acontecer, se acontecer", ou pode se carregar negativamente pensando repetidamente em situações futuras. A garrafa está quente e vai te queimar se você colocar a mão nela; no entanto, se queimar demais, você pode levantar a mão e interromper o desconforto. Se a garrafa quebrasse e você se queimasse, a dor não se compararia à leve queimadura que sente ao tocar a garrafa. Se ela quebrasse, você não seria mais capaz de interromper a dor, o sofrimento, o desconforto.

O mesmo acontece com os pensamentos negativos. É inútil apegar-se a um pensamento sobre o sofrimento apenas para que ele não te choque quando acontecer. A queimadura do pensamento

nunca se comparará ao fato consumado. Portanto, não faz sentido se preparar para uma situação difícil que *pode* acontecer. Nada se compara à realidade — ao que você sentirá então: a dor, o sofrimento. Pensar nas coisas ruins que estão por vir é apenas um desperdício de tempo e energia, e um fardo negativo.

Conheci pessoas que ficavam apavoradas com a ideia de perder seus entes queridos. Elas tentavam se distanciar deles para não sofrerem tanto quando chegasse a hora. Eu lhes disse: "Por que você toca nisso (no fogo) todos os dias?". Você acha que será mais fácil para você quando realmente se queimar? Você está abrindo mão de memórias que ainda pode construir hoje com seus entes queridos por nada? É por nada, porque independentemente do que você faça, você sofrerá então, e esse sofrimento será incomparável. Em vez de viver cada dia, você está esperando por dificuldades e problemas.

E adivinhe só: eles virão; você sofrerá, você lutará, você se levantará ou cairá. Mas apenas então, não agora. Um filme de animação adorado disse: "O ontem é história, o amanhã é um mistério, mas o hoje é uma dádiva. É por isso que é chamado de presente".

O sistema da garrafa pode ser aplicado a muitíssimos pensamentos negativos. Talvez até a todos eles, se você considerar que, através de suas ações, você aperta ou afrouxa a tampa.

Você fuma? A cada cigarro, você afrouxou a tampa um pouco mais. Você faz exercícios? A tampa foi apertada um pouco. Você come porcarias? Novamente, você afrouxou a tampa. Você segue uma dieta preventiva? Novamente, você apertou a tampa. Apenas lembre-se de que você pode afrouxar a tampa até que ela saia da rosca e, então, você se queima. E você não tem como saber quanta rosca resta antes que ela caia... Aplique isso aos medos de várias doenças. Se a tampa caiu, significa que você adoeceu. Se você apertou a tampa, significa que as chances de ficar doente diminuem.

Diga o que te preocupa e veja como você pode apertar a tampa e, por outro lado, o que está fazendo para afrouxá-la. A parte boa é que você confia em si mesmo. Você me provou isso depois que passou pela experiência da garrafa de água quente. Se você confia em si mesmo, então deve tentar coisas novas. Coisas novas podem ser boas ou ruins, dependendo do

ângulo pelo qual você as vê, mas todas elas — absolutamente todas — trazem benefícios em aprendizado, adaptação e conhecimento.

10.3. Raciocínio para tentar

Os seres humanos são como um pedaço de argila. Quanto mais você o amassa, empurra e pressiona, mais elástico e maleável ele se torna. Mais precisamente: adaptável. Por outro lado, se você não o expõe e o mantém sem fazer nada, ele se torna duro e rígido. A vida tem o hábito de te golpear. Você sabe disso e, se não sabe, descobrirá. Se você golpear um pedaço de argila endurecido, ele se estilhaçará em pedaços. Se você golpear a argila macia e elástica, ela apenas mudará de forma, mas não quebrará.

O que importa na vida é o quanto você consegue aguentar e se levantar depois. Se você se quebrar em pedaços, torna-se impossível se recompor. Este é o papel do "novo" na sua vida. Somente isso te prepara para os choques que virão; somente isso te torna mais forte. Porque a força reside na flexibilidade e na adaptação. Buscar o novo exige

esforço, exige que você confie em si mesmo e entra em conflito com o conforto.

O conforto é o medo de perder o que se tem, estendido através de experiências negativas a tudo o que você possui. Você não perde o que tinha; você o transforma. Você se transforma em uma versão melhor de si mesmo. Até que ponto? Essa é a sua escolha dentro da grande natureza da criação. Não hesite em seguir o caminho destinado a você. É um caminho desconhecido porque todas as suas decisões o mudam a cada momento, mas é um caminho bonito. Enfrentar o novo exige coragem; exige assumir riscos.

Você pode acabar em situações boas ou ruins, mas se não tentar, não tem como saber. O que o "novo" realmente significa? As experiências do novo dividem-se em duas categorias: o novo único e inexplorado, e o novo esquecido. O novo esquecido refere-se ao que você costumava fazer há muitos anos e, com o tempo, esqueceu ou se recusou a lembrar por vários motivos. Desistir da sua memória é como desistir de uma parte de si mesmo.

Digamos que seja uma pequena parte, mas ainda assim uma parte de você. Fisicamente, você abriria mão de algo de si mesmo? Um dedo ou talvez uma unha? Presumo que a resposta seja não. Então, por que não fazer a escolha de manter sua mente íntegra também? Por que desistir de uma parte de si mesmo? A vantagem do novo esquecido é que não surgem muitas variáveis novas; você não cria muitos cenários sobre o que pode acontecer. Porque é uma atividade familiar, mesmo que esquecida.

Como uma pequena observação, você já tentou procurar por tudo o que pode dar certo em uma atividade? Tenho certeza de que você já tentou imaginar tudo o que poderia dar errado, mas já procurou pela outra possibilidade? Tente, especialmente na situação do novo absoluto e inexplorado. Lá fora existe um mundo cheio de oportunidades, belezas e mistérios — ou lá fora existe um mundo cheio de perigos e miséria; na verdade, eles se referem à mesma coisa.

Na verdade, não é uma "coisa", mas uma proporção. É uma proporção do mundo visto através dos seus olhos. Você não percebe que está carregado

negativamente e, por isso, vê os perigos como maiores do que os benefícios. Você vê o copo meio vazio em vez de ver que ele está meio cheio.

10.4. Para entender o calor, você deve aprender o frio

O equilíbrio de energia positiva, sobre o qual discutimos em capítulos anteriores, mas ao qual nos referiremos novamente, pois é muito importante. Você deve lutar contra a negatividade permanente. Outras pessoas tentarão te puxar para a escuridão junto com elas, mas você deve permanecer na luz. Luz significa o equilíbrio entre o positivo e o negativo. Para fazer isso, você deve estar consciente de tudo o que vivencia e dividir o negativo de um lado e o positivo do outro.

Separadamente, você deve estabelecer um conjunto de coisas positivas para te recarregar quando precisar, e aqui encontramos o verdadeiro papel dos hobbies e das paixões. Fazer o que você mais ama te recarrega e equilibra a proporção negativo-positivo. Observe que me refiro ao termo "equilibrar". Isso implica não apenas fazer as

atividades que você gosta, pois um desequilíbrio também pode ocorrer através de excesso de positivo em comparação ao negativo. Se isso parece estranho, vamos continuar o raciocínio para esclarecer.

Se você fizer apenas o que gosta e o que te energiza, você irá, com o tempo — rápida ou lentamente — transformar essa atividade de energizante em monótona, entediante e neutra. Sem a alegria da antecipação e estando sempre no mesmo estado de espírito, e também por repetir sempre a atividade, você estragará algo maravilhoso e energético. Talvez você se lembre da alegria com que esperava pelas férias quando estava na escola. Você sabe por que as férias eram tão bonitas? Porque a escola existia.

Se a escola não existisse, as férias se tornariam algo permanente no qual você não teria muito o que fazer e que te entediaria. Da mesma forma, você sabe como a água é boa quando você está realmente com sede? Se você sempre tem água potável, ela não tem gosto, certo? Tente passar algumas horas pensando no fato de que você não tem água consigo — a preparação mental é tudo. Você

pensa no que deseja e, quanto maior a espera, maior o sabor quando finalmente é alcançado.

Todas as coisas seguem o mesmo círculo. Se você não visse um céu limpo por alguns dias, apreciaria o sol e o azul quando eles reaparecessem. Se você tivesse apenas céus limpos, olharia para eles entediado e desinteressado. A verdade é que, sem o negativo, você não pode enfatizar o positivo.

10.5. Renascimento

Vamos voltar à atividade energética. Agora você entende por que é bom desfrutá-la em quantidades limitadas e apenas de vez em quando. Da mesma forma, é bom ver o negativo também, para que você possa apreciar o positivo. Você deve se preocupar constantemente com esse equilíbrio positivo/negativo, especialmente em relação ao lado triste ou "pseudo-triste" que te atrai. Eu digo "pseudo-triste" porque, na verdade, a tristeza é o momento de recuperação após um sofrimento que te tornou mais forte. Seu subconsciente sabe disso; é precisamente por isso que ele o entende como um renascimento.

A necessidade de renascimento surge quando você fechou um círculo de atividades e não se envolve mais em novas. Quando tudo em sua vida se repete e as atividades não te dão mais nenhuma satisfação. Este é um ponto importante para eliminar o ciclo depressivo. Se você adicionar o medo de novas atividades à indiferença em relação às antigas, começará a se perguntar pelo que está vivendo — como se, de fato, já tivesse experimentado tudo e feito tudo. Mas você não experimentou tudo.

Pelo contrário, aqui você mente para si mesmo sobre novas atividades — pensando que nada pode ser diferente e que tudo é igual. Na realidade, você evita praticá-las porque tem medo de perder, e corre o risco de perder a si mesmo. Este estado negativo é, no entanto, um estado de consciência intensa no qual você, como ser humano, está buscando respostas e objetivos. Este estado de consciência intensa é produzido pelo seu corpo com o propósito de equilibrar o espírito. Como eu estava dizendo, você vê melhor, ouve melhor, sente melhor e, ainda assim, não usa seus sentidos.

Você não percebe que aguçar seus sentidos muda tudo. Torna o céu mais colorido, mais bonito; os aromas tornam-se mais intensos ou mais sutis, e os sons mais lúdicos. Na verdade, é o "novo esquecido", mas em uma forma diferente. É um tipo de novo recolorido. Sempre estive lá, mas tinha outras cores mais desbotadas, uma fragrância diferente e, talvez, uma forma diferente. No entanto, é fácil sair desse ciclo. Você só tem que tentar algo verdadeiramente novo. Escolha e aja sem pensar duas vezes. Você só precisa pensar uma vez, porque, no final, as memórias são criadas por você através das suas decisões. Portanto, recomenda-se pensar uma vez antes de fazê-lo.

10.6. Escreva sua história

Outra alegria disponível para você recuperar o "novo esquecido" é o aprendizado. Aprenda algo novo sobre uma árvore pela qual você passa. Como ela floresce, como dá frutos, como poliniza ou se você pode fazer chá de suas flores; talvez sua casca cure feridas ou, se houver várias árvores, você aprenda que, se uma for atacada, todas secretam substâncias

defensivas. E então você começa a se perguntar: a árvore está realmente viva? E se estiver viva, posso falar com ela?

Perguntar a ela como é ser uma árvore? O vento sussurra entre as folhas ou a arvorezinha respondeu? Você não está longe da verdade; você pode falar com uma árvore, mas resta saber se a árvore deseja falar com você. Talvez ela prefira permanecer em silêncio e te observar por um tempo. Por quê? Porque ela não te conhece. Se um estranho chegasse até você e começasse a contar um monte de coisas, você começaria a falar com ele como se fossem velhos amigos?

Da mesma forma, a árvore pode precisar de tempo. Tempo para te conhecer. Tempo para te ouvir. Depois de um tempo, talvez ela queira falar com você. Você só pode descobrir isso se tentar. Assim, encontramos uma nova atividade — falar com uma árvore todos os dias. Talvez em algum momento ela te responda... Se você pensa em fazer isso, mas o pensamento do que seus amigos diriam te detém, talvez você não tenha os amigos certos.

Talvez você deva avaliá-los para ver se são amigos, conhecidos ou simplesmente pessoas que você conhece. Porque um amigo se importa com você, busca te ajudar e te entende. Se você dissesse a eles que ia falar com uma árvore, eles provavelmente perguntariam "por quê?". Se você respondesse que falar com uma árvore te acalma, isso seria o suficiente para um amigo verdadeiro. Abri este lado da discussão porque, para uma nova atividade, as pessoas costumam preferir estar acompanhadas por alguém que conhecem.

Por medo, mas também pela experiência compartilhada. É tanto bom quanto ruim. Na verdade, este é o elemento perfeito que abrange tanto o negativo quanto o positivo. Portanto, leve um amigo com você para essa atividade, mas cuidado — se você levar o mesmo amigo para todas as atividades, estará na verdade erguendo muros contra os outros. Os muros têm duas perspectivas: eles afastam os outros de você, mas se você olhar mais de perto, os muros na verdade te mantêm trancado. Construa um castelo com muros altos, mas deixe portas e janelas. Deixe que sua alma e seu coração sejam vistos. Isso te ajuda

a ser livre e a fazer o que sente e deseja. Porque os muros são feitos de medo e para proteção. Se você permitir o acesso, não apenas deixa as coisas entrarem; você as deixa sair. Isso, de fato, te torna o mestre do castelo, e não seu prisioneiro...