



O DESAFIO MENTAL DE DEZ DIAS

“O hábito é o melhor dos servos, ou o pior dos amos.”

NATHANIEL EMMONS

oferecido por



SERHARMÔNICO

Desenvolvimento Humano

O DESAFIO MENTAL DE DEZ DIAS

“O hábito é o melhor dos servos, ou o pior dos amos.”

NATHANIEL EMMONS

Consistência...Não é isso o que todos procuramos? Não queremos criar resultados *apenas de vez em quando*. A marca de um campeão é a *consistência*... e a verdadeira consistência é estabelecida por nossos hábitos.

Tenho certeza de que você já compreendeu a esta altura que não escrevi este livro só para ajudá-lo a fazer algumas distinções. Também não foi projetado para inspirá-lo com algumas histórias, ou partilhar com você informações interessantes, a serem usadas de vez em quando, a fim de criar um pequeno “desenvolvimento pessoal”. Este livro – e toda a minha vida – é dedicado a produzir um aumento considerável na qualidade de nossas vidas.

Isso só pode ser realizado através de um novo padrão de ação maciça. O verdadeiro valor para uma pessoa de qualquer nova estratégia ou habilidade decorre em proporção direta da frequência de seu uso. Como eu já disse o suficiente, saber o que fazer não é suficiente: você deve *fazer o que sabe*. Este capítulo visa a ajudá-lo a instituir hábitos de excelência – os padrões de foco que o ajudarão a ampliar o impacto que tem em si mesmo e nos outros.

A fim de levar nossas vidas para o próximo nível, no entanto, devemos compreender que *o mesmo padrão de pensamento que nos levou ao ponto em que estamos não nos levará ao ponto para onde queremos ir*. Um dos maiores desafios, tanto em pessoas como em empresas, é o de resistirem à mudança (sua maior aliada), justificando suas ações com o argumento de que o atual comportamento levou-as ao nível de sucesso de que desfrutam agora. Isso é absolutamente verdadeiro, mas *um novo nível de pensamento é necessário agora, a fim de se experimentar um novo nível de sucesso pessoal e profissional*.

Para isso, devemos romper, de uma vez por todas, as barreiras de nosso medo, e assumir o controle do foco da mente. Os antigos padrões de permitir que a mente seja escravizada por problemas do momento devem ser rompidos para sempre. Em seu lugar, devemos estabelecer o compromisso vitalício de focalizar as soluções e desfrutar o processo. Ao longo deste livro, você aprendeu uma profusão de poderosos instrumentos e estratégias para tornar sua vida mais rica, mais plena, mais alegre e excitante. Mas se apenas leu este livro e deixou de usá-lo, é como comprar um novo e potente computador e nunca tirá-lo da caixa, ou comprar uma Ferrari e deixá-la na garagem, acumulando poeira e fuligem.

Assim, deixe-me lhe oferecer um plano simples para interromper antigos padrões de pensamento, sentimento e comportamento, um meio que pode ajudá-lo a condicionar as alternativas novas e fortalecedoras, e torná-las absolutamente consistentes.

Há alguns anos, eu me descobri absorvido num padrão de frustração e raiva. Parecia ter problemas por todos os lados para que me virava. A esta altura, pensar positivamente não figurava no alto da minha lista de soluções. Afinal, eu era “inteligente”, e pessoas inteligentes não fazem as coisas parecerem positivas quando não são! Havia muitas pessoas ao meu redor que concordavam com essa idéia (e também se sentiam frustradas com suas vidas!).

Na realidade, eu era incrivelmente negativo na ocasião, e via as coisas piores do que eram. Usava meu pessimismo como um escudo. Era uma débil tentativa de me proteger da dor das expectativas fracassadas: fazia qualquer coisa para não ficar desapontado outra vez. Ao adotar esse padrão, no entanto, a mesma barreira me evitava a dor, mas também me afastava do prazer. Impedia-me de encontrar soluções, e me encerrava numa tumba de morte emocional, onde nunca se experimenta dor demais, nem prazer demais, e onde sempre se justifica as ações limitadas com o argumento de estar “sendo apenas realista”.

Na verdade, a vida é uma balança. Se nos permitimos virar o tipo de pessoas que se recusam a ver as ervas daninhas que se enraízam em nosso jardim, as ilusões vão nos destruir. Também destrutivas, porém, são as pessoas que, por medo, constantemente imaginam o jardim invadido pelo mato, sufocado por ervas daninhas irremediáveis. O caminho do líder é de equilíbrio. Ele nota as ervas daninhas com um sorriso, sabendo que a visita delas ao jardim está praticamente encerrada – porque os avistou, ele pode e vai agir imediatamente para removê-las.

Não precisamos nos sentir negativos por causa das ervas daninhas. São parte da vida. Precisamos vê-las, reconhecê-las, focalizar a solução, e prontamente fazer o que for necessário para eliminar sua

influência de nossas vidas. Fingir que não existem não vai melhorar as coisas, nem se inflamar em ira por sua presença, nem se deixar dominar pelo medo. A persistente tentativa das ervas daninhas de serem parte de seu jardim é um fato da vida. Trate simplesmente de *removê-las*. E faça isso num estado emocional de jovialidade, caso contrário passará o resto de sua vida transtornado, porque posso lhe garantir uma coisa: sempre haverá mais “ervas daninhas” surgindo. E a menos que você queira viver em reação ao mundo, cada vez que problemas aparecem, precisa lembrar que elas são de fato uma parte importante da vida. Mantém você vigoroso e forte, atento para o que é preciso fazer para manter o jardim de sua vida saudável e rico.

Precisamos praticar esse mesmo tratamento ao limparmos o jardim de nossa mente. Devemos ter a capacidade de notar quando começamos a ter um padrão negativo – sem nos desesperarmos por isso, e também sem ficar remoendo – e tratar de romper os padrões assim que os descobrimos, substituindo-os pelas novas sementes do sucesso mental, emocional, físico, financeiro, espiritual e profissional. Como rompemos esses padrões no momento em que aparecem? Basta lembrar os passos do NAC que você aprendeu no Capítulo 6.

1) Você precisa decidir o que quer. Se realmente deseja ter um senso de paixão, alegria e controle sobre sua vida – o que obviamente é o caso, já que está lendo isto agora – então saiba o que quer.

2) Precisa ter uma alavanca pessoal. Se lesse todo este livro e não instituisse novos padrões, não seria um incrível desperdício de tempo? Em contraste, como vai se sentir ao usar o que aprendeu para assumir o controle imediato de sua mente, corpo, emoções, finanças e relacionamentos? Deixe que o seu desejo de evitar a dor e alcançar um prazer intenso o leve a efetuar as mudanças necessárias para conduzir sua vida ao próximo nível agora. A fim de conseguir isso, você deve...

3) Interromper o padrão limitador. A melhor maneira que conheço para fazer isso é iniciar uma “*Dieta Mental*” – isto é, assumir o controle consciente de todos os seus pensamentos por um prazo determinado. Uma Dieta Mental é uma oportunidade de eliminar os padrões negativos e destrutivos de pensamento e sentimento que inevitavelmente derivam de viver uma vida de reação emocional e indisciplina mental. Eu me empenhei nessa purificação mental há quase oito anos, e descobri que era um processo profundo e valioso.

Deparei com a idéia num pequeno folheto de Emmet Fox*. Discorria sobre o valor de passar sete dias sem acalantar nenhum pensamento negativo. A idéia parecia tão Poliana, tão absurdamente simples, que a princípio achei que todo o conceito era um total desperdício de tempo. Mas à medida que fui estudando as regras que ele indicava para purificar o sistema mental, comecei a compreender que podia ser mais difícil do que eu imaginava. O desafio me atraiu, e os resultados finais me surpreenderam. Eu gostaria de ampliar o desafio que o Sr. Fox criou em 1935, e expandi-lo como um meio de ajudá-lo a integrar os principais instrumentos de mudança que você aprendeu até agora neste livro, começando hoje mesmo.

Aqui está sua oportunidade de realmente aplicar todas as novas disciplinas que aprendeu nos capítulos anteriores. Meu desafio para você é o seguinte:

Durante os próximos dez dias, a partir de agora, assuma o controle total de suas faculdades mentais e emocionais, decidindo neste momento que não vai se entregar nem remoer pensamentos ou emoções áridos, por dez dias consecutivos.

Não parece fácil? E tenho certeza que poderia ser. Mas as pessoas que começam se surpreendem com frequência ao descobrirem quantas vezes seu cérebro se empenha em pensamento improdutivo, temeroso, preocupado ou destrutivo.

Por que devemos nos permitir tantos padrões mentais e emocionais que criam tensões desnecessárias em nossa vida? A resposta é simples: pensamos que isso ajuda! Muitas pessoas vivem num estado de preocupação. A fim de consumir esse estado, costumam focalizar e se fixar no pior roteiro possível. Por que fazem isso? Porque acreditam que tal atitude os levará a fazerem alguma coisa – a entrarem em ação. Mas a verdade é que a preocupação geralmente deixa a pessoa num estado emocional de extrema aridez. Não nos fortalece para entrar em ação, e tende a nos deixar sufocado pela frustração ou medo.

Contudo, usando alguns dos instrumentos mais simples neste livro, você pode mudar seu estado preocupado imediatamente, ao *focalizar uma solução*. Pode fazer a si mesmo uma pergunta melhor, como

* Fox, Emmet, *The Seven-Day Mental Diet*, Marina del Rey: De Vorss and Co. Publishers, © 1935

pode mudar seu estado pela mudança do vocabulário que usa para descrever as sensações que experimenta: de “preocupado” para “um pouco apreensivo”.

Em suma, se você decidir aceitar meu Desafio de Dez Dias, significa que se comprometeu a se colocar e se manter num estado intensamente positivo, não importa o que possa acontecer. Significa que se de repente se descobrir em qualquer estado emocional árido, vai no mesmo instante mudar sua fisiologia ou foco para um estado fértil, independente de seus desejos no momento. Por exemplo, se alguém faz alguma coisa que acha destrutiva ou até mesmo odiosa com você, e começa a se descobrir com raiva, deve imediatamente mudar seu estado emocional, apesar da situação, durante esses dez dias consecutivos.

Mais uma vez, lembre-se que você dispõe de diversas estratégias para mudar seu estado. Pode fazer a si mesmo uma pergunta mais fortalecedora, como “O que eu poderia aprender com isso?”, ou “O que é ótimo nessa situação, e o que ainda não é perfeito?” Essas perguntas o levarão a estados férteis, nos quais encontrará soluções, em vez de ficar remoendo e aprisionado no ciclo de raiva e frustração crescentes. Por quantos outros meios você poderia mudar seu estado, se estivesse realmente empenhado?

Lembre-se de que o nosso objetivo não é ignorar os problemas da vida, mas sim o de nos colocarmos em melhores estados mentais e emocionais, nos quais poderemos não apenas encontrar soluções, mas também agir com base nelas. Essas pessoas que focalizam o que não podem controlar se tornam permanentemente enfraquecidas.

É verdade que não podemos controlar o tempo, a chuva, e outros caprichos do tempo, mas podemos ajeitar as velas de um jeito que nos permita determinar a direção a seguir.

Quando pensei em fazer a dieta mental de Fox, achava que permanecer positivo me seria prejudicial. Afinal, já fora positivo no passado, e minhas expectativas não se haviam consumado. Sentira-me arrasado. Ao final, porém, acabei descobrindo que pela mudança do foco era capaz de assumir mais controle da minha vida, evitando o estado problemático ao focalizar no mesmo instante a solução. Meus pedidos para uma resposta interior eram logo atendidos quando me encontrava num estado fértil.

Cada pessoa bem-sucedida que conheço partilha a capacidade de permanecer concentrada, lúcida e vigorosa em meio a “tempestades” emocionais. Como conseguem isso? A maioria tem uma regra fundamental: *Na vida, jamais gaste mais de dez por cento do seu tempo com o problema, e consuma pelo menos noventa por cento do seu tempo com a solução.* Ainda mais importante: *Não se aflija por pequenas coisas...e lembre-se de que tudo é coisa pequena!*

Se você decidir que vai aceitar meu Desafio de Dez Dias – e tenho a impressão de que aceitará, já que chegou a este ponto do livro – então compreenda que pelos próximos dez dias vai consumir cem por cento do seu tempo em soluções, e *nenhum* tempo com os problemas!

Mas isso não fará com que os problemas se agravem? “Se eu não me preocupar com meus problemas, não é possível que escapem ao controle?” Duvido muito. Dez dias a focalizar apenas as soluções, o que é maravilhoso na vida, o que dá certo, e como você é afortunado, não agravarão seus problemas. Mas esses novos padrões podem torná-lo tão forte que é possível que desapareça o que você antes julgava um problema, à medida que assumir a nova identidade de um ser humano determinado e alegre.

Há quatro regras simples, mas importantes, para esse Desafio de Dez Dias. Assim, se você vai aceitá-lo, lembre-se do seguinte:

DESAFIO MENTAL DE DEZ DIAS – REGRAS DO JOGO

Regra 1: Nos próximos *dez dias consecutivos*, *recuse-se* a remoer qualquer pensamento ou sentimento árido. Recuse qualquer indulgência com perguntas enfraquecedoras ou vocabulário ou metáforas desvitalizadores.

Regra 2: Quando se perceber a começar a focalizar o negativo – e pode ter certeza de que isso vai acontecer – use imediatamente técnicas que aprendeu para redirecionar o foco para um estado emocional melhor. Especificamente, use as Perguntas de Soluções de Problemas* como sua primeira linha de ataque; por exemplo: “O que há de sensacional nisso? O que ainda não é perfeito?”, Lembre-se de que ao formular uma pergunta assim, “O que ainda não é perfeito?”, você está pressupondo que as coisas serão perfeitas. Isso mudará seu estado. Não ignora o problema, mas mantém você no estado certo, enquanto identifica o que precisa ser mudado.

Além disso, prepare-se para o sucesso todas as manhãs, durante os próximos dez dias, fazendo-se as Perguntas de Poder Matutinas. Pode formulá-las antes de sair da cama, ou enquanto toma um banho de chuveiro, mas não deixe de fazê-las imediatamente. Isso o focalizará, todos os dias, ao despertar, na direção de consolidar padrões mentais e emocionais fortalecedores. Ao final do dia, use as Perguntas de Poder Noturnas, ou quaisquer outras perguntas que achar que o deixarão num estado sensacional, antes de dormir.

Regra 3: Durante os próximos *dez dias consecutivos*, cuide para que todo o seu foco na vida esteja nas *soluções*, e não nos problemas. No instante em que perceber um possível desafio, focalize imediatamente qual pode ser a solução.

Regra 4: Se sofrer um retrocesso – isto é, se por acaso se descobrir a se entregar ou remoer um pensamento ou sentimento árido – não se desespere. Não há problema com isso, desde que você mude no mesmo instante. Mas se *continuar a remoer pensamentos ou sentimentos áridos por um prazer considerável*, você deve esperar até a manhã seguinte, e reiniciar os dez dias. O objetivo desse programa é de *dez dias consecutivos* sem acalantar ou remoer qualquer pensamento negativo. Esse processo de reinício deve ocorrer independente dos dias consecutivos em que você já realizou a tarefa.

Você pode perguntar: “Por quanto tempo posso focalizar o negativo antes que seja considerado ‘remoer’?” Para mim, um minuto de foco contínuo, com alguma intensidade emocional, ao que é errado, já constitui remoer. Um minuto é tempo mais do que suficiente para nos controlarmos, e criarmos uma mudança. Com toda certeza, você saberá se está sendo negativo em relação a alguma coisa num prazo de vinte a quarenta segundos.

Se eu fosse você, no entanto, daria a mim mesmo um máximo de dois minutos para perceber o desafio, e começar a mudar seu estado. Dois minutos, sem dúvida, é suficiente para identificar que se encontra num estado negativo. Rompa o padrão. Se permitir que se prolongue por cinco minutos ou mais, descobrirá que o Desafio Mental não cumprirá sua função; em vez disso, aprenderá apenas a descarregar suas emoções mais depressa. O objetivo é resolver o problema no nascendouro, antes mesmo que você entre num estado emocional negativo.

Quando experimentei esse exercício pela primeira vez, depois de três dias me senti com raiva por algum motivo, e me permitir por cinco minutos as emoções negativas, antes de perceber o que fazia. Tive de começar tudo de novo. Na Segunda tentativa, esbarrei em alguns tremendos desafios no sexto dia, mas a esta altura já estava determinado. Não começaria tudo de novo! Por isso, descobri-me a focalizar imediatamente a solução. O benefício, como você pode imaginar, não foi apenas permanecer na dieta mental, mas também o de começar a me condicionar para um padrão tremendo e vitalício de permanecer

* As perguntas de Solução de Problemas, Perguntas de Poder Matutinas e Perguntas de Poder Noturnas estão relacionadas no Capítulo 8

num estado mental positivo, mesmo quando havia desafios ao meu redor, e focalizar a maior parte da minha energia nas soluções.

Até hoje, mesmo quando ouço falar em problemas, como você já deve ter notado, tendo a tendência a chamá-los de desafios. Não fico remoendo, e no mesmo instante focalizo como posso converter o desafio numa oportunidade.

***“Primeiro fazemos nossos hábitos, depois
nossos hábitos nos fazem.”***

- JOHN DRYDEN

Você pode decidir, enquanto está fazendo este Desafio Mental, que deseja também purificar seu corpo. Em *Unlimited Power*, apresentei um desafio físico de dez dias. Combinar o Desafio de Viver com Saúde e Vitalidade* de dez dias com o Desafio Mental de dez dias pode produzir resultados extraordinários, capaz de levar sua vida a outro nível nos próximos dez dias.

Ao aceitar e cumprir esse Desafio Mental, você estará proporcionando a si mesmo um rompimento com os hábitos limitadores, e flexionando os músculos do fortalecimento. Estará transmitindo a seu cérebro uma nova mensagem, e *ordenando* novos resultados. *Você estará exigindo emoções fortalecedoras, pensamentos enriquecedores, e perguntas inspiradoras.*

Com uma idéia definida de renovação (a dor de recomeçar), transmite sinais fortes ao cérebro para procurar padrões fortalecedores. Ao fixar um padrão mais alto para os pensamentos que permitirá à sua mente remoer, vai começar a perceber o lixo e padrões destrutivos que costumava aceitar de si mesmo, por cegueira ou indolência. E como resultado, achará muito difícil retornar aos hábitos antigos. A perfeição desse método o levará a lembrar esses padrões no futuro, e tornará difícil uma volta aos padrões antigos.

Uma palavra de advertência: *Não inicie esse compromisso de dez dias se não tiver certeza de que vai cumpri-lo durante todo o tempo.* Se não começar com um senso de determinação, é certo que não conseguirá levá-lo por dez dias. Não é um desafio para os fracos de ânimo. É apenas para aqueles que estão realmente determinados a condicionar seu sistema nervoso para padrões emocionais novos e fortalecedores, que podem levar suas vidas ao próximo nível.

Já decidi se vai aceitar o desafio? Pense a respeito com todo cuidado, antes de se comprometer, porque depois que o fizer, precisa se ater à sua palavra, a fim de experimentar a alegria que acompanha um esforço disciplinado. Se sua resposta é sim, pelos próximos dez dias estará pegando as coisas que até agora aprendeu intelectualmente, e convertendo-as em parte de sua experiência de vida cotidiana. Esses dez dias o ajudarão a usar a tecnologia do NAC para se condicionar ao sucesso. Fará novas perguntas, usando o Vocabulário Transformacional e metáforas globais mais fortalecedoras, e mudando no mesmo instante seu foco de fisiologia.

Vamos encarar a verdade: todos temos nossas indulgências na vida. Se você tem excesso de peso, suas indulgências podem ser *sundaes* de chocolate ou *pizza*. Quando faz dieta, diz a si mesmo: *“Cheguei ao limite. É por aqui que eu paro.”* Apega-se a um padrão superior, e desfruta o amor próprio que deriva de um ato disciplinado. Mas todos temos também nossas indulgências mentais. Algumas ficam com raiva, de uma maneira que prejudica seus melhores interesses. Outras deixam de focalizar as coisas que precisam de atenção. Meu desafio para você é decidir que por dez dias não vai se permitir nenhuma dessas indulgências mentais destrutivas.

O que o impede de bani-las? Três coisas, para ser preciso. Uma é a *indolência*. Muitas pessoas sabem o que devem fazer, mas jamais conseguem reunir a energia suficiente para fazer. Muitas sabem que suas vidas podiam ser diferentes, mas continuam sentadas diante da televisão, comendo alimentos prejudiciais, privando suas mentes e corpos do combustível de que precisam para desencadear um novo crescimento.

O segundo obstáculo é o *medo*. *Com uma frequência excessiva, a segurança de um presente medíocre é mais confortável do que a aventura de tentar ser mais no futuro.* Incontáveis pessoas chegam ao fim da vida especulando o que poderiam ter sido – não deixe que isso aconteça com você.

* Ver *Unlimited Power*, Energia: O Combustível da Excelência”.

O terceiro desafio é a *força do hábito*. Temos nossos antigos padrões emocionais: a força embotadora da rotina. Como um avião no piloto automático, nosso cérebro procura as mesmas reações que sempre teve. Deparamos com um obstáculo, e vemos um problema, em vez da solução. Sofremos um revés, e sentimos pena de nós mesmos, em vez de aprendermos com isso. Cometemos um erro, e o consideramos como uma espécie de julgamento funesto sobre o que não podemos fazer, em vez de decidir aprender com isso, e seguir em frente. Este exercício é um meio de passar além dessas três coisas, e produzir mudanças duradouras, com benefícios que podem se multiplicar ao longo do tempo. Esta é a sua oportunidade de assumir um verdadeiro compromisso com CANI!

Este desafio de Dez Dias não é fácil. Se você habitualmente sente pena de si mesmo, não é fácil parar. Se focalizar a pressão financeira, agir com base no medo não vai melhorar a situação. Se a culpa a pessoa com quem vive por tudo o que vai dar errado na sua vida, o mais fácil é continuar a fazê-lo. Se disfarça suas inseguranças com uma constante manifestação de raiva, se gosta de se esbojar na culpa, se culpa sua aparência, situação financeira ou criação por todos os seus problemas, não é fácil mudar. *Mas você já dispõe de muitos instrumentos para melhorar sua vida. O meu desafio para você é começar a usá-los.*

Pode estar certo de que é espantoso o poder inerente a este pequeno exercício. Se persistir, fará quatro coisas por você. **Primeiro**, fará com que passe a Ter uma *percepção profunda* de todos os padrões mentais habituais que o impedem de progredir. **Segundo**, fará seu cérebro procurar alternativas fortalecedoras para eles. **Terceiro**, proporcionará a você uma incrível injeção de ânimo, ao constatar que pode promover *reviravolta em sua vida*. **Quarto**, e mais importante, *criará novos hábitos, novos padrões, e novas expectativas*, que o ajudarão a se expandir mais do que jamais julgou possível.

O sucesso é uma decorrência de um processo. É o resultado de uma série de pequenas disciplinas, levando-nos a padrões de sucesso que não mais exigirão uma vontade ou esforço sistemáticos. Como um trem de carga adquirindo velocidade, este exercício para *fazer as coisas certas* conscientemente, para apagar os padrões que contém, e instituir novos que podem impeli-lo para a frente, vai lhe proporcionar um senso de impulso como bem poucas outras coisas poderiam fazer em sua vida.

A grande notícia a respeito é o fato de que, ao contrário de uma dieta em que passa fome e acaba tendo de voltar a comer, *seu antigo padrão de encontrar o negativo é algo a que nunca mais terá de voltar*. Ao final, pode não ser um exercício de dez dias. É realmente uma oportunidade para você se tornar um “viciado” no foco positivo, pelo resto de sua vida. Mas se depois de banir os padrões mentais tóxicos por dez dias você quiser voltar, fique à vontade. A verdade é que se experimentar a vida nesse estado mental positivo e cheio de vitalidade, a volta vai lhe causar a maior repugnância. Mas se algum dia descobrir que está descarrilhando, você dispõe dos instrumentos para retornar aos trilhos no mesmo instante.

Lembre-se, no entanto, que só você pode avocar esse trabalho de dez dias do Desafio Mental. Só *you* pode assumir o compromisso de cumpri-lo de fato. Talvez queira considerar a possibilidade de uma alavanca extra para dar seguimento. Um meio de se proporcionar um incentivo extra é anunciar às pessoas ao redor o que decidiu fazer, ou encontrar alguém para fazer o Desafio Mental de Dez Dias junto com você. Além disso, seria ótimo se mantivesse um diário durante o Desafio Mental de dez dias, escrevendo suas experiências a cada dia, registrando como superou os diversos obstáculos. Acho que descobrirá que uma revisão posterior desse diário é bastante útil.

Finalmente, um dos instrumentos mais valiosos para criar uma mudança é não apenas interromper seu antigo padrão, mas também substituí-lo por algo novo. Você pode decidir assumir o compromisso de fazer uma coisa que eu sempre fiz, numa base permanente, ao longo de toda a minha vida: *tornar-se um leitor*.

LÍDERES SÃO LEITORES

Há muitos anos, um professor meu, Jim Rohn, ensinou-me que ler algo de substância, algo de valor, algo que alimentasse a mente e ensinasse novas noções, era mais importante do que comer. Ele me conquistou para a idéia de ler pelo menos trinta minutos por dia: “Perca uma refeição, mas não perca sua leitura.” Descobri que essa foi uma das lições mais importantes que aprendi na vida. Assim, enquanto você purifica seu sistema do antigo, pode querer fortalecê-lo pela leitura do novo. E há muitas páginas de valiosas informações e estratégias à sua frente, que você pode utilizar durante esses dez dias.

Se alguma coisa você aprendeu com este livro, foi o poder das decisões. Você se encontra num ponto crítico da jornada que efetuamos juntos. Já aprendeu uma variedade de estratégias e distinções fundamentais, que agora podem ser usadas para moldar sua vida de uma maneira vigorosa e positiva. *Minha pergunta para você neste momento é a seguinte: Já tomou a decisão de usar tudo isso? Não deve a si mesmo o empenho de tirar o máximo proveito do que este livro tem a oferecer? Este é um dos meios mais importantes de dar seguimento a tudo o que aprendeu. Assuma agora o compromisso de fazer isso imediatamente, da mesma forma como assumiu o compromisso de alcançar a qualidade de vida com que sonhou.*

Assim, compreenda que este capítulo é o meu desafio pessoal para você. É uma oportunidade e um convite para exigir mais de si mesmo do que as outras pessoas jamais esperariam, e colher as recompensas que derivam desse empenho. É um tempo de pôr em prática o que você aprendeu. Mas é também um tempo de decidir se você está disposto a assumir o compromisso de promover algumas melhorias em sua vida, simples mas poderosas. Sei que é justamente isso o que você deseja. Se precisa de alguma prova de que *pode* fazer isso, acredito sinceramente que este capítulo vai lhe proporcionar...se você estiver disposto a se empenhar a fundo.

A esta altura, você já se encontra preparado para passar à próxima seção deste livro. Já aprendeu os instrumentos fundamentais para moldar sua vida, tomando decisões. Mas agora vamos estudar o Sistema Central, que controla cada decisão que você toma, ao longo de toda a sua vida. A compreensão da base de sua filosofia pessoal pode ser alcançada pela utilização...

AS PERGUNTAS QUE RESOLVEM PROBLEMAS

1. O que há de tão grande neste problema?
2. O que ainda não está perfeito?
3. O que estou disposto a fazer para que fique do jeito que quero?
4. O que estou disposto a não mais fazer para que fique do jeito que quero?
5. Como posso desfrutar o processo, enquanto faço o que é necessário para que fique do jeito que quero?

AS PERGUNTAS DE PODER DA MANHÃ

Nossa experiência de vida baseia-se naquilo que focalizamos. As perguntas seguintes são projetadas para levá-lo a experimentar mais felicidade, excitação, orgulho, gratidão, alegria, empenho e amor, em todos os dias de sua vida. Lembre-se de que as perguntas de qualidade criam uma vida de qualidade

Encontre duas ou três respostas para todas essas perguntas, e sinta uma associação plena. Se tiver dificuldade para descobrir uma resposta, acrescentar simplesmente a palavra “poderia”. Exemplo: “Pelo que eu *poderia* ser mais feliz em minha vida agora?”

1. **Pelo que sou feliz em minha vida agora?**
O que me deixa feliz? Como isso me faz sentir?
2. **Pelo que me sinto excitado em minha vida agora?**
O que me deixa excitado? Como isso me faz sentir?
3. **Pelo que me sinto orgulhoso em minha vida agora?**
O que me deixa orgulhoso? Como isso me faz sentir?
4. **Pelo que me sinto grato em minha vida agora?**
O que me deixa grato? Como isso me faz sentir?
5. **O que mais desfruto em minha vida agora?**
O que eu desfruto? Como isso me faz sentir?
6. **Em que me empenho em minha vida agora?**

O que me faz Ter empenho? Como isso me faz sentir?

7. Quem eu amo? Quem me ama?

O que me faz amar? Como isso me faz sentir?

Ao anoitecer, às vezes me faço as Perguntas da Manhã, e às vezes acrescento três perguntas. São as seguintes:

AS PERGUNTAS DE PODER DA NOITE

1. O que eu contribuí hoje?

De que maneira contribuí para os outros hoje?

2. O que aprendi hoje?

Como o dia de hoje aumentou a qualidade de minha vida, ou de que modo posso aproveitar o dia de hoje como um investimento em meu futuro?

Repita as Perguntas da Manhã (Opcional)

Do livro: [Desperte o Gigante Interior](#)

Anthony Robbins

Editora Record

oferecido por



SERHARMÔNICO

Desenvolvimento Humano

www.serharmonico.com.br