



MAURICIO SOUTO

A CHAVE PARA
O SUCESSO

OUSE SER GRANDE

Literare Books 
INTERNATIONAL
BRASIL · EUROPA · USA · JAPÃO

Copyright© 2019 by Literare Books International
Todos os direitos desta edição são reservados à Literare Books International.

Presidente:
Mauricio Sita

Vice-presidente:
Alessandra Ksenhuck

Capa:
Pauline Gazola & Taís Giacomet

Diagramação:
Isabela Rodrigues

Revisão:
Ana Carolina Martins

Diretora de projetos:
Gleide Santos

Diretora executiva:
Julyana Rosa

Relacionamento com o cliente:
Claudia Pires

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
S728o	Souto, Mauricio. Ouse ser grande [recurso eletrônico] / Mauricio Souto. – São Paulo, SP: Literare Books International, 2019.
	Formato: ePUB Requisitos de sistema: Adobe Digital Editions Modo de acesso: World Wide Web ISBN 978-85-9455-233-4
	1. Autoajuda. 2. Autorrealização. I. Título. CDD 158.1
Elaborado por Mauricio Amormino Júnior – CRB6/2422	

Literare Books International.
Rua Antônio Augusto Covello, 472 – Vila Mariana – São Paulo,
SP.
CEP 01550-060

Fone/fax: (011) 2659-0968**
site: www.literarebooks.com.br
e-mail: literare@literarebooks.com.br

Ouse Ser Grande

**Dedico esta nova edição do livro, revista e atualizada, ao meu
filho temporão Pedro, que veio para renovar esperanças e
trazer mais luz, alegria e felicidade à família.
Eu, Matheus, Fernanda e tua mãe te amamos.**

Agradecimentos

Aos meus pais, Anna Souto e João Alves Souto (*in memoriam*), pelo exemplo de vida e pelos ensinamentos para trilhar o caminho do bem.

À minha esposa, Danieli, pelo apoio e por compreender minha ausência ao adentrar nas madrugadas e em muitos finais de semana para concretizar este livro.

Aos meus filhos, Matheus e Fernanda. Sinto muito orgulho de vocês!

Ao Pedro, meu caçula temporão, pela alegria que me trouxe.

A todos os professores, mestres e *coaches* que contribuíram para minha formação pessoal e profissional.

À mentora de carreira Janaína Paes e à escritora Ivana Arruda Leite, pela inestimável colaboração na reedição deste livro.

Depoimentos

“Conheço o Mauricio há mais de 35 anos, e sempre mantivemos contato ao longo desse tempo, trilhando diferentes caminhos profissionais e alcançando objetivos específicos na vida. Ouse ser grande é fruto de uma experiência de vida, de muita vontade, muito estudo, perseverança e muita fé em alcançar objetivos maiores, revelando um sucesso sem segredos. Pois o verdadeiro sucesso não tem segredos, não tem fórmulas milagrosas ou mirabolantes, mas é fruto do trabalho, de acreditar no que se busca, com objetivos e planejamento. Mauricio Souto, com este texto Ouse ser grande, nos chama a atenção para tudo isso. E mais, nos dá mecanismos para alcançar, meios para buscar, que são simples e que todos podem utilizar a partir da simples mudança de alguns hábitos. Boa leitura a todos!”

Paulo Paim da Silva, juiz federal.

“É, pois, com entusiasmo e júbilo que devemos receber este livro, Ouse ser grande, por representar uma tentativa de transformação de sentimentos, de vidas, de relações, que tantos anseiam nestes tempos confusos e tão temerosos. E como tudo começa em cada um, o dr. Mauricio nos municia pela palavra, despertando a vontade e a força capazes de nos fazer vencer todas as batalhas que decidirmos travar. Agradecemos pela sua coragem, pela sua grandeza em repartir sua experiência enriquecedora e por demonstrar tamanha confiança e esperança no ser humano.”

Iara Soares, empresária da área de comunicação.

“No livro Ouse ser grande, o autor desafia o leitor a ter a vida dos seus sonhos. Numa leitura agradável e de fácil compreensão, socializa importantes saberes na área do autoconhecimento. Os ensinamentos que se propõe a compartilhar são elucidados com depoimentos de passagens de sua vida estudantil, familiar e profissional. O texto sugere caminhos a serem assumidos, evidenciando a indispensável participação do leitor no que se refere à busca dos objetivos no controle dos pensamentos e emoções, com vistas a alcançar seus sonhos.”

Leani Rosani Krüger, professora.

Prefácio

Um ramo frutífero que se estende em nossa vida

por Prof. Gretz

Parabéns, amigo leitor, por estar começando a leitura do livro *Ouse ser grande!* Mas quero dizer que, há mais de quatro mil anos, o conteúdo deste livro já foi praticado por alguém lá no Oriente Médio, como se já tivesse lido os capítulos que você vai ler aqui, escritos por Mauricio Souto, sobre a importância do sonho, o poder da decisão e das metas, o papel da fé e da meditação, a força da imaginação, a necessidade de manter o foco, a gratidão e a paciência como chaves da felicidade, enfim, a ousadia de querer e conseguir tornar-se grande.

Está surpreso? Quer saber de quem estou falando? De um rapaz chamado José, filho de Jacó. Seus irmãos mais velhos sentiam ciúme da atenção que ele recebia do pai, e se revoltaram quando ele contou o que tinha sonhado: que estavam todos fazendo feixes no campo, e que os feixes de seus irmãos se curvavam perante o seu. Ficaram ainda mais irritados com outro sonho, dias depois: o sol, a lua e as estrelas se curvando diante dele. Até seu pai achou estranho e José desconversou, porque aqueles sonhos pareciam dizer que ele seria o mais importante na família. Tempos depois, estes sonhos se confirmariam.

Muito enciumados, seus irmãos resolveram matá-lo, mas um deles, chamado Rubens, sugeriu que ele fosse vendido como escravo. Assim ele foi levado para o Egito, por um mercador de escravos, que o vendeu para Potifar, um capitão da guarda do rei. Como José se dedicava muito ao trabalho, logo se tornou administrador da casa. Porém, a mulher de Potifar tentou seduzi-lo, ele recusou e ela contou ao marido que José tentara violentá-la. Por isso ele foi preso.

Na prisão, ficou amigo dos outros presos e interpretava os sonhos deles. Certa vez, o Faraó teve um sonho e convocou todos os

sacerdotes e adivinhos do Egito, mas nenhum deles soube decifrar. O copeiro do palácio, que tinha estado preso, falou sobre a habilidade de José, e ele foi chamado à presença do Faraó.

O sonho era mesmo intrigante: sete vacas magras comiam sete vacas gordas e permaneciam magras. Mas José interpretou na mesma hora:

– As vacas gordas significam sete anos de fartura, e as vacas magras são sete anos de seca e fome que vão acontecer no Egito.

O faraó ficou entusiasmado com a interpretação de José e o nomeou governador. José mandou construir celeiros para armazenar os alimentos produzidos nos sete anos de fartura, e nos anos de seca, com muitos alimentos estocados, passou a vendê-los para outras regiões, acumulando uma grande riqueza. Assim ele comprou grandes extensões de terra e entregou a seu Faraó um território muito maior do que havia antes de ser governador.

Estive recentemente no Egito e vi, entre os faraós retratados nos monumentos, o desenho de uma pessoa com traços que não eram egípcios. “Esse foi José, que governou o Egito” – disse-me o guia.

A seca havia atingido toda a região, e Jacó, o pai de José, costumava enviar seus filhos para comprar mantimentos no Egito. Eles não reconheceram José e se curvaram diante dele. Quando José revelou que era o irmão que havia sido vendido como escravo, ficou tão emocionado que seu choro foi ouvido até na casa do Faraó, longe dali.

José deu todo o apoio aos pais e aos irmãos para se estabelecerem no Egito, inclusive uma ótima propriedade, onde eles trabalharam e ficaram prósperos. Antes de morrer, José pediu que seus ossos fossem levados para a Terra Prometida, o que foi feito tempos depois por Moisés, que liderou seu povo na fuga do Egito.

Uma das mensagens fortes dessa história é o exemplo de humildade e aceitação de José com o que seus irmãos lhe fizeram. Ele não ficou paralisado pela revolta e seguiu adiante. Foi escravo, mas se mostrou laborioso e fiel, trabalhou inclusive na prisão,

desenvolveu sua intuição, que lhe valeu a liberdade, e foi muito eficiente ao aceitar o desafio do faraó.

“José é um ramo frutífero junto a uma fonte, e seus galhos se estendem para o outro lado do muro” – disse Jacó, sobre seu filho.

Podemos ser como ele; por que não? Nosso amigo Mauricio Souto, com muita clareza e sinceridade, faz neste livro um testemunho de determinação, perseverança, resiliência, coragem, humildade, confiança e entusiasmo. Nas boas leituras e nas experiências de vida, vamos aprendendo essas atitudes decisivas para a realização dos nossos sonhos de vida, em busca da felicidade. Por isso eu tenho certeza de que, na leitura atenta desta obra, você poderá ter a mesma ousadia de ser grande. Em nosso dia a dia, no trabalho, em casa, onde estivermos, podemos adotar os princípios básicos dessa trajetória, praticados por José.

Caro leitor, como indica o título deste livro que está em suas mãos, você também poderá ser grande, semelhante ao ramo frutífero que se estende e que faz diferença inclusive na vida das pessoas próximas, com quem você poderá compartilhar o seu sucesso e suas vitórias. Boa leitura!

Prof. Gretz,

Palestrante motivacional, é autor dos livros “A força do entusiasmo” e “Voando como a águia”, entre outros.

Site: gretz.com.br

E-mail: gretz@gretz.com.br

Introdução

Toda grande realização começa como um sonho. E um sonho não nasce da indiferença, do tédio e nem da mesmice. O sonho é a semente de um projeto que você deseja ver acontecer.

Se não fôssemos seres dotados de imaginação (onde nascem os sonhos), por certo ainda estaríamos morando nas cavernas, caçando para comer e fazendo fogo friccionando gravetos. Graças à capacidade imaginativa, o *homo sapiens* desceu da árvore e povoou o planeta. Ele sonhou e ousou realizar seu sonho. Com isso, produziu mudanças. Claro que deve ter sofrido críticas dos companheiros mais temerosos. Sempre há os que resistem a mudanças. Mas aos poucos foi conquistando a admiração do grupo e as mudanças nunca mais pararam de acontecer.

A lição do homem das cavernas está impressa no nosso DNA e ainda hoje, dez mil anos depois, precisa ser ouvida. É tarefa de cada um de nós romper barreiras, sair da zona de conforto e enfrentar os preconceitos para alcançarmos um modo de vida que nos satisfaça.

Nas páginas deste livro falarei da experiência que vivenciei ao ousar mudar o destino que me fora traçado. O processo é mais simples do que eu imaginava. Basta acreditar em determinados princípios e aplicá-los. Não é preciso fazer grandes mudanças, mas pequenas e contínuas, diárias, em direção ao objetivo que temos em mente.

O poder e o funcionamento da mente humana sempre me fascinaram. Li muitos livros sobre o assunto, busquei conhecimento em diferentes fontes, e hoje defendo que alguns dos temas aqui abordados deveriam fazer parte dos currículos escolares, tal a importância e a utilidade que têm. Da nossa mente, essa quase desconhecida, depende nossa realização pessoal, profissional, amorosa e humana.

Reparto minhas vivências e meu conhecimento com vocês por acreditar que todos nós podemos ter nossos sonhos realizados. Se

foi possível para mim, o será para você também. Basta tomar a decisão e seguir em frente no firme propósito de ser feliz e fazer os outros felizes.

Lembre-se, a beleza está também no percurso e não somente no lugar onde se quer chegar. Se você perseguir seus objetivos de modo obstinado, sem olhar para os lados, terá perdido o melhor da viagem.

CAPÍTULO 1

Sonhar É Preciso

Sonhe, menino, sonhe, menina.
Sonhar não custa nada,
mas não sonhar custa tudo.
Então sonhe um sonho grande...
Mauricio Souto

Eu já havia me formado em Odontologia quando fui a Porto Alegre participar de um curso de aperfeiçoamento. O curso acabou no sábado e eu combinei com um primo de conhecer alguns pontos turísticos da capital gaúcha. Entre outros lugares, fomos ao aeroporto Salgado Filho. Subimos ao segundo piso e de lá ficamos admirando as enormes aeronaves decolando, aterrissando ou simplesmente manobrando na pista. Eu estava num absoluto estado de contemplação quando meu primo comentou: “Tá vendo aquele avião grandão ali? Está indo pra Disney lotado de crianças e adolescentes”. Pus-me a imaginar a gritaria no interior da aeronave, a algazarra, a alegria da molecada ao realizar um sonho.

Nessa época, já estava casado e tinha dois filhos pequenos, o que me levou a pensar como seria bom realizar os sonhos deles também, já que eu, nascido de família pobre, não tive o privilégio de fazer uma viagem ao exterior quando criança. Cresci num ambiente muito simples. Meus pais eram proprietários de uma pequena loja de roupas, e o que eles nos deram foi uma boa educação, bons exemplos de vida e amor, muito amor.

De repente, fui tomado por dúvidas que nublaram aquela tarde tão luminosa: será que eu teria forças para lutar pela realização dos meus sonhos e das pessoas que eu amo, ou iria optar por uma vida mais simples, sem tantas exigências nem ambições? Estaria disposto a fazer sacrifícios em prol do sucesso profissional e financeiro? Não seria mais conveniente me contentar com uma vida modesta e estar mais presente junto a minha família?

Às vezes, uma simples dúvida que nos assalta exige uma tomada de posição. Eu me vi diante de uma encruzilhada. Ambos os

caminhos têm vantagens e desvantagens, mas não dá para fazer a travessia com um pé em cada canoa.

Naquela tarde, decidi que queria ser um profissional bem-sucedido, prosperar na carreira, ser remunerado pelo meu esforço e proporcionar muitas viagens à Disney aos meus filhos. Sei que optei pelo caminho mais difícil, mas era esse o que me daria maior realização.

A partir daí, resolvi fazer especialização em ortodontia e mestrado. Dediquei-me exaustivamente ao aprimoramento da minha carreira. Fora isso, comecei a ler livros sobre sucesso empresarial, autoconhecimento, funcionamento da mente e ficar atento aos *modus operandi* das pessoas vencedoras, aos seus hábitos e à forma como ocupam seu tempo.

Hoje, depois de anos de dedicação, sacrifícios, algumas derrotas e muitas alegrias, sei que estou no caminho certo.

Terminei de escrever este livro no avião, quando voltava de uma linda viagem pelo Caribe, tendo minha mulher e meus filhos dormindo ao meu lado. Graças à decisão tomada há vinte anos, eu pude construir uma história da qual me orgulho e espero orgulhar meus filhos. Com os olhos marejados, lembrei da minha infância e dos meus pais que, embora sem muitas condições financeiras, transmitiram-me valores que sigo até hoje. Lembrei também do menino que fui um dia. Se ele me visse agora, ia dar os parabéns pelo homem que me tornei.

CAPÍTULO 2

O Segredo Está Na Mente

Vivemos em um mundo cheio de contrastes. Há os que moram em mansões, possuem iates, carros luxuosos e uma gorda conta bancária, e os que têm o suficiente para viver em uma casa modesta, com um carro popular na garagem e uma pequena poupança para os momentos de dificuldade. A maioria vive em completa penúria, morando em condições sub-humanas, sem conseguir o suficiente para o sustento.

Quem determina o destino das pessoas? Deus? Carma de vidas passadas? A estrutura social? O governo? Temos na ponta da língua o nome dos culpados por nossas limitações e fracassos. Mas serão mesmo estes os culpados? Não seríamos nós os responsáveis pelo nosso destino? Você pode argumentar que as oportunidades não são iguais para todo mundo, que o sistema privilegia uns em detrimento de outros, mas eu pergunto: será mesmo assim? Apontar os culpados esgota a realidade dos fatos?

Quantas pessoas você conhece que nasceram num ambiente de muita pobreza e hoje têm dinheiro, sucesso e reconhecimento profissional? Exemplos não faltam. John Rockefeller, Andrew Carnegie, Thomas Edison, Silvio Santos, jogadores de futebol, desportistas, lutadores de boxe e MMA. O que os diferencia dos demais?

A capacidade de sonhar. Eles souberam fazer da imaginação o combustível para tornar o sonho possível. Vislumbraram objetivos que, para muitos pareciam impossíveis, arregaçaram as mangas e enfrentaram com coragem as dificuldades que encontraram pela frente.

As metas que queremos alcançar devem ficar registradas como imagem mental no nosso cérebro. Esse é o princípio operacional de todas as religiões. Cristãos, evangélicos, muçulmanos, budistas prometem atender as preces dos fiéis com base na sua fé e na imagem mental que mantêm na sua mente. Na verdade, quem tem a força e o poder para se ajudar é a própria pessoa.

A força de nossos pensamentos associada às nossas emoções nos torna capazes de realizar nossos sonhos. Ela é a propulsão motivadora que comanda e controla nossas idealizações, atitudes e realizações.

A união do pensamento objetivado com o sentimento adequado possui tamanho “magnetismo” que acaba atraindo pessoas e oportunidades que nos ajudarão na trilha para o sucesso. Sabendo disso, é preciso conhecemo-nos profundamente, já que o autoconhecimento é a alavanca que nos levará aos nossos objetivos.

Se nossos desejos não corresponderem aos nossos anseios mais profundos e verdadeiros, provavelmente eles não serão realizados. E aí não adianta buscar culpados. A culpa será nossa, por termos investido esforços na direção contrária ao nosso eu verdadeiro.

Muitas pessoas desconhecem seu potencial, o tesouro da Inteligência Infinita que possuem, e por isso caminham a esmo na vida. Não atraem os bons ventos para sua seara.

É sabido que um pedaço de ferro imantado pode levantar doze vezes seu peso. Desmagnetizado, ele não erguerá uma pena. Usando essa imagem podemos dizer que há dois tipos de pessoas: as “imantadas”, que vivem cheias de fé e confiança e se sentem vencedoras; e as “desmagnetizadas”, que se deixam abater pelo medo e enxergam dificuldades em tudo. Essas vivem se perguntando: “E se eu fracassar?”, “E se eu perder meu dinheiro nisso?”, “E se as pessoas rirem do meu projeto?”, “E se eu não der conta do cargo que estão me oferecendo?”.

Claro que o medo tem sua função: ele nos ajuda a ser precavidos e nos alerta que ainda não estamos preparados para o novo desafio que se aproxima. Em excesso, o medo paralisa e deve ser combatido. A melhor maneira de enfrentá-lo é sendo proativo, ligando o carro e pisando no acelerador. Quando nos colocamos em marcha, o medo recua e vai embora.

Somos mais fortes e mais capazes do que imaginamos. Você só

terá certeza disso quando começar a investir nos seus sonhos.

O Instituto Gallup apresentou um estudo, no qual conclui que as pessoas que se sobressaem conhecem seus pontos fortes e investem neles. Elas não se preocupam em desenvolver seus pontos fracos, mas concentram seus esforços em suas aptidões especiais até as terem levado ao ponto ótimo de funcionamento. Isso gera sucesso e prosperidade.

Minha mãe, uma mulher muito simples, mas de grande sabedoria, ensinou-me desde pequeno a dizer: “Eu posso!”, frase que repeti em muitos momentos da minha vida.

Enquanto me preparava para o vestibular de Odontologia, muito concorrido na época, repetia interiormente: “Se os outros podem, também posso”. Deu certo! Nada é impossível para quem se acredita firmemente capaz. Esse é o princípio da fé que opera milagres.

CAPÍTULO 3

A Materialização Dos Desejos

Imagine-se na praia com amigos. Cabe a você preparar a caipirinha. Pegue um limão, corte-o ao meio e o esprema no copo. Aposto que só de pensar no sumo do limão espremido sua boca salivou, acertei? Palavras e pensamentos têm uma força que desconhecemos e, por desconhecermos, não a utilizamos.

Agora imagine-se tendo relações harmoniosas, muito dinheiro no banco, clientes satisfeitos, férias em Miami com a família. Aposto que um quase sorriso desenhou-se no seu rosto. Se as sugestões forem negativas (não vou dá-las, fique sossegado), sua boca se contorcerá e você sentirá uma fisgada no estômago. Nosso corpo reage às imagens mentais que criamos ou recebemos do meio exterior, sejam elas positivas ou negativas.

Pensamento é ação. Daí a necessidade de preencher a mente com imagens e palavras harmoniosas, conciliatórias. É o primeiro passo para que elas comecem a acontecer.

Se você almeja mudar as condições da sua vida, comece por mudar seus pensamentos, suas palavras e o que vai no seu coração. Mudando-se as causas, muda-se o efeito. Quando nossa mente está assombrada pelo medo e preocupações infundadas, nós nos acovardamos.

Uma frase muito ouvida da boca dos pessimistas é: “Eu sabia que isso ia acontecer, já estava imaginando”. Ele previra o desastre porque o desastre já havia acontecido dentro dele. A realidade apenas materializou seu pensamento.

Como nos ensinou José Silva, criador do Método Silva de Vida, quando pensamentos negativos vierem à sua mente, diga em voz alta ou mentalmente: Cancelado! Cancelado! Espante-os sem dó e substitua-os por afirmações positivas. Sempre que aparecer um pensamento negativo, cancele-o, substituindo-o por um positivo.

Os pensamentos negativos tencionam e prejudicam a fisiologia do nosso corpo. Como estamos interconectados com todos os homens

e com tudo que há no planeta, mudando nossa vibração, mudamos a realidade que nos circunda.

Lute bravamente contra as forças que querem sabotá-lo. Elimine qualquer preocupação infundada. Mas lembre-se, nossa mente aceita com mais facilidade instruções que vêm embaladas para presente. É preciso mansidão no trato com nosso mundo mental.

Busque emoções e pensamentos positivos. Afaste-se das pessoas que tentam botá-lo para baixo. Crie um ambiente interno de realização. Se não der certo na primeira vez, dará na segunda ou na terceira. Não desista dos seus planos, mas não insista além do necessário. Uma coisa é ser persistente, outra, é ser teimoso. Saiba ser flexível e alterar a rota se for preciso. Não se deixe abater pelas turbulências.

No futebol, quantas vezes não vimos times fracos e desacreditados ganharem de times campeões? Nesses casos, ou a equipe mais forte subestimou o time adversário e não jogou como devia, ou a equipe mais fraca investiu na autoconfiança de seus atletas, fazendo-os superar seus limites.

Esse exemplo vale para muitas situações na vida. Basta julgarmos que a vitória está no papo para levarmos uma rasteira e cairmos de boca no chão. Por outro lado, se entramos numa disputa, nos empenhando ao máximo e dando o nosso melhor, as chances de atingirmos nosso objetivo, por maior que ele seja, são grandes. O nível de autoconfiança é um fator decisivo na conquista de nossas metas.

Pensamento positivo e autoconfiança não são poderes mágicos nem sobre-humanos, mas tão somente a capacidade que todos temos de ir além dos limites que nosso medo impõe. Caso o resultado não seja o esperado, a autoconfiança nos leva para a frente e faz com que não fiquemos em casa chorando as pitangas. As experiências negativas são lições preciosas que devem ser incorporadas ao nosso conhecimento.

CAPÍTULO 4

Conhecendo Nosso Cérebro

Correndo o risco de simplificar em excesso um órgão tão complexo como o cérebro, podemos afirmar, com base nos estudos da neurociência, que ele se divide em dois hemisférios. O da esquerda está sempre alerta, consciente e é responsável pelo pensamento lógico e racional; o da direita é criativo, intuitivo e é a sede das emoções. Existem muitas outras divisões e funções, mas para o nosso interesse, bastam essas.

O hemisfério esquerdo é o nosso lado verbal, detalhista, analítico e empreendedor. O hemisfério direito é emocional, inovador, meditativo, artístico. Além de terem funções diferentes, eles processam informações de modos diferentes.

Atualmente, a sociedade contemporânea nos obriga a usar muito mais a nossa racionalidade em detrimento da intuição e das emoções. Mas é preciso lembrar que os dois lados são igualmente importantes e se complementam.

Imagine um barco no qual cada remador gira a pá para um lado. Eles ficarão dando voltas, sem sair do lugar. O mesmo se dá com nosso cérebro. Razão e emoção devem “remar” na mesma direção para que sigamos em frente. Devemos fazer cálculos e ler poesias, escrever teses e compor canções, trabalhar e ir ao cinema com a mesma liberdade e alegria.

Há pessoas que são extremamente racionais e se gabam disso. Não dão um passo sem analisar criteriosamente os prós e os contras, sem ponderar item por item e contabilizar as prováveis perdas. Geralmente concluem que os riscos são muito grandes e permanecem onde estão.

De um lado temos João, um batalhador incansável, que não refuga nenhum tipo de serviço. O que aparece, ele faz. Trabalha muito, produz bastante, mas seu trabalho não se diferencia dos demais, não tem originalidade, já que ele quase não usa seu lado criativo, emocional. Quando muito, João será o defunto mais rico do

cemitério.

Do outro lado, temos Joaquim, um cara criativo, sonhador, que tem mil ideias na cabeça, mas não realiza nenhuma. Joaquim não vai muito longe, e ainda corre o risco de ser o defunto mais pobre do cemitério.

Para que os sonhos se tornem realidade, é preciso sair da zona de conforto, ter muita determinação, dedicação, entusiasmo e persistência. É preciso intuir e agir, prever e arriscar.

Nossa mente não distingue o que é real do que é imaginação. Nossos desejos tornam-se convicções no nosso plano mental. Um ator que vive o papel de um pai que perde seu filho, chora de verdade, suas mãos tremem de verdade, ele mal para em pé. Seu corpo reage como se a situação fosse verdadeira.

Se você enxerga seu futuro como algo apavorante, cheio de negatividade e derrotas, certamente vai frear sua capacidade empreendedora para não enfrentar os desafios que o assombram. Por outro lado, se você visualizar seu futuro como um tempo de prosperidade e realização, vai se sentir entusiasmado para torná-lo realidade, pois quando temos um objetivo claro e uma visão positiva de futuro, agimos até atingirmos a meta.

Nossos pensamentos determinam nossa qualidade de vida.

O poder da vontade é ilimitado. Devemos acreditar nos nossos projetos como se já tivessem sido realizados. Eles têm tudo para dar certo!

Se nos deixarmos levar por opiniões derrotistas, por dúvidas e medos infundados, nossa mente ficará paralisada.

As dúvidas devem ser analisadas, solucionadas e deixadas para trás. As incertezas atrasam nossos empreendimentos. Se nos deixarmos impregnar por pensamentos destrutivos, nossa atuação no mundo terá essa marca, a marca da derrota.

Se alimentarmos nosso cérebro com pensamentos geradores de vida, desejo de prosperidade, bons filmes, boa música, bons livros,

vinho e rosas vermelhas, nossa passagem pelo mundo fará dele um lugar melhor para se viver.

CAPÍTULO 5

O Poder Da Decisão

Nesse momento já podemos entender por que algumas pessoas conseguem ótimos resultados nos seus empreendimentos e outras obtêm resultados medíocres em atividades que tinham tudo para dar certo.

O fracasso pode ter origem em uma atitude mental negativa. Se a pessoa vive dizendo: as coisas vão de mal a pior, não sei o que fazer, estou muito confuso, sabia que isso não ia dar certo, provavelmente ela está sendo seu maior obstáculo.

É preciso ter uma ideia bem clara dos nossos objetivos, dos caminhos para alcançá-los e dos meios que dispomos para torná-los realidade. Nosso projeto mental deve ter começo, meio e fim. Dessa forma, nossa Inteligência Infinita saberá encontrar uma forma de realizá-lo.

O que chamamos de magnetismo pessoal nada mais é do que a aura de positividade que emana dos que têm entusiasmo pela vida. Essa é a diferença entre o “sortudo” e o “azarado”, entre o vitorioso e o derrotado.

Uma boa dica para saber se você está se autossabotando é prestar atenção em quantas vezes diz a palavra “mas” depois de suas afirmações: “Eu quero ser saudável, mas com esse corpo nunca serei”; “Eu queria ter mais dinheiro, mas como meu nível de instrução isso é impossível”; “Eu adoraria morar numa casa melhor, mas com meu salário não dá”; “Eu queria muito encontrar o amor da minha vida, mas minha timidez não permite”; “Eu queria muito ser feliz, mas a sorte não me ajuda”.

Um conhecido meu vivia dizendo que ainda não ficara rico porque morava em uma cidade muito pequena. Se tivesse nascido em uma grande capital, ou até em outro país, seria milionário. Ora, essa fala diz respeito muito mais a sua acomodação do que ao seu saldo bancário. Na verdade, o problema não era geográfico, mas falta de coragem.

Sugiro que você liste seus sonhos não realizados num papel. Na frente de cada um, escreva o porquê de ele ainda não ter acontecido. Em seguida, busque dentro de você as verdadeiras causas das suas frustrações. Deixe para trás as velhas desculpas e assuma o comando da sua vida. Não se contente em ser carona do seu destino.

Muitas das nossas limitações nos foram inculcadas na infância por nossos pais, professores, padres, pastores etc. Elas ficaram registradas na nossa mente e têm enorme impacto sobre nossas vidas.

Quando o pai diz ao filho que ele é descuidado e bagunceiro, essa é a imagem que a criança passa a fazer de si própria. Provavelmente será um adolescente e um adulto descuidado e bagunceiro. Se uma mãe diz à filha que ela é gorda e ninguém vai querer ficar com ela, essa menina crescerá acreditando que seu destino é ser rejeitada. Daí o cuidado que devemos ter com as afirmações que fazemos aos nossos filhos. Elas ficam impressas para sempre na cabecinha deles. Devemos ressaltar o lado positivo de suas ações para que se sintam valorizados e aptos a enfrentar os desafios futuros. Autoestima é tudo na vida.

Se você se acha pouco inteligente, provavelmente não se dedicará aos estudos com afinco. Afinal, por que me esforçar se eu sei que não vou passar? E aí, quando você não passa porque não estudou como devia, a reprovação vem como reforço para sua “burrice”. Este é um círculo vicioso que precisa ser rompido. A estrada da sua vida começa dentro de você.

Nossos condicionamentos restritivos vêm dos exemplos que tínhamos em casa, das experiências que vivemos, principalmente as relativas a dinheiro e bens materiais. Para nos livrarmos desses impedimentos é preciso:

- 1. Conhecer-los:** detectar em você os obstáculos mentais que impedem o sucesso dos seus projetos.
- 2. Compreendê-los:** escrutinar as razões sociais e familiares

que lhes deram origem.

3. Livrar-se deles: buscar ajuda na terapia, nos livros de autoconhecimento, na meditação, com *coaches* ou mentores que nos façam acreditar que somos uma pessoa especial, que merece ter sucesso na vida.

Faça o que for necessário para deixar a casca do velho homem para trás. Libertar-se dos condicionamentos é um processo custoso que não acontece num estalar de dedos. Exige paciência, resiliência, investimento, confiança, e deve ser feito com alegria. Nosso cérebro é muito mais suscetível aos comandos feitos amorosamente, ao pé do ouvido.

Pessoas autoconfiantes passam a ideia de que chegaram ao topo sem nenhum esforço. Nada mais falso! Por trás de cada trajetória de sucesso há muito suor, lágrimas e noites mal dormidas. A diferença é que elas não se julgam vítimas das circunstâncias.

Nossa vida é a somatória das decisões que tomamos. Caso um caminho se mostre infrutífero, devemos repensar nossa escolha e ver se ela ainda corresponde ao nosso desejo. Talvez estejamos na profissão errada, no emprego errado ou com a pessoa errada. Sempre é tempo de recomeçar.

O segredo da escolha certa é o autoconhecimento. Muitas vezes, marcamos passo na vida porque estamos perseguindo objetivos que não são nossos, mas nos foram impostos pelo pai, pela mãe, pela esposa, por um professor. Viver o sonho dos outros é o caminho certo para a frustração.

Infelizmente, a maioria das pessoas se contenta com o que a vida lhe oferece. São pedras nas margens do rio da vida, vendo a correnteza passar. Desistiram de seus sonhos.

Um sonho, por si só, é um pensamento, uma mera informação. É preciso inflá-lo com emoção e vontade para que se transforme em força criativa. Só assim nos tornaremos “o capitão da nossa alma”, como bem disse o poeta inglês William Henley.

CAPÍTULO 6

Estabeleça Metas

Minha meta sempre foi ser um bom profissional na área que escolhi: odontologia com especialização em ortodontia. Tenho investido nisso ao longo dos anos. Faço cursos e participo de congressos para me manter atualizado, aparelhei meu consultório com o melhor que a tecnologia pode oferecer, treino meu pessoal auxiliar, busco ajuda para os problemas que não sei resolver. Se hoje eu sou um profissional de sucesso, isso se deve ao fato de ter uma meta muito bem definida na minha cabeça.

Você já definiu as suas?

Considerando que são infinitas as nossas possibilidades de conquista, a primeira pergunta que devemos fazer é: o que queremos conquistar?

Comece analisando a sua vida. Você está contente com seu corpo, seu trabalho, sua profissão, seus relacionamentos, seu círculo de amigos? Se está, ótimo. Nada a acrescentar. Continue firme no seu caminho porque está dando certo.

Mas se você encontrou nódulos de insatisfação em algum ou vários desses aspectos, é hora de corrigir a trajetória e fazer os ajustes necessários. Só não corrige o plano de voo quem nunca decolou. Os que estão com o pé na estrada sabem que enfrentam problemas, mas sabem também que para todo problema existe uma solução.

Muita gente não chega a lugar algum porque não tem metas definidas. Anda ao sabor do vento, da sorte, das benesses do acaso. Aí o sucesso passa a ser loteria.

Defina suas metas e coloque-as no papel por ordem de prioridade. Determine o prazo de cumprimento para cada uma. Curto, médio e longo prazo. Isso vai facilitar suas decisões, evitando esforços inúteis. Muitas vezes gastamos uma energia imensa em algo que não tem nada a ver conosco, nem com o que queremos. Sem metas definidas não se chega a lugar nenhum. Um edifício se ergue a

partir de sua planta baixa.

Escrever as metas é importante, mas não significa esculpi-las em pedra. Nós não controlamos todos os dados do nosso planejamento. Nesse caso, devemos ser maleáveis e nos adaptarmos à nova situação. Não há meta que não possa ser remodelada.

Premie-se pelo seu esforço. A cada novo degrau alcançado, dê-se um presente, que pode ser uma ida ao cinema ou um cruzeiro pelo Caribe, dependendo da dificuldade da conquista. A alegria desses momentos aumentará sua motivação para seguir adiante.

Na sua empresa, valorize o colaborador que atingiu a meta para que ele se sinta motivado e motive os demais. Isso gera satisfação, melhora a autoestima e faz o ambiente vibrar positivamente.

Importante: suas metas não devem visar somente o lucro, a recompensa financeira, os altos salários, o cargo de chefia, mas devem levar em consideração o nível de felicidade e o bem-estar que elas produzem. Metas que tragam prejuízo a alguém ou à natureza devem ser rechaçadas de antemão.

Uma vez estabelecidas as metas, é hora de planejar a ação. Comece pelas de curto prazo. Não espere as condições perfeitas, pois elas não chegarão. Comece com o instrumental que você dispõe. O resto, você consegue na caminhada. Pessoas de sucesso não temem desafios e nem se assustam com problemas. Ao contrário, fazem deles uma oportunidade de aprendizado.

Em 1953, foi feito um estudo na Universidade de Harvard (EUA), em que foram entrevistados todos os formandos sobre as metas que queriam alcançar no futuro. A pesquisa perguntava também se essa meta havia sido colocada no papel. Somente 3% dos formandos responderam sim a essa pergunta. Passados vinte anos, os estudantes que haviam escrito suas metas valiam mais financeiramente no mercado de trabalho do que os outros 97% juntos! Além disso, eles eram os mais saudáveis, os mais alegres e satisfeitos com a vida.

Ao observar a biografia de pessoas de sucesso, percebemos que

elas têm objetivos muito bem definidos. Este é o primeiro segredo para uma vida plena de alegrias e realizações. O segundo é eliminar as crenças negativas. Você não pode querer ficar rico e achar que dinheiro é sujo, que ter muito dinheiro é pecado, que Deus só ama os pobres, que os ricos são sempre desonestos. Nossa mente não trabalha com ambivalências.

Se sua meta é conseguir um milhão de reais, estipule um prazo, abra uma poupança e deposite nela uma importância qualquer. Pronto. O primeiro passo para o seu milhão está dado. Se você pretende correr a maratona de Nova Iorque, coloque o tênis e dê uma volta no quarteirão. Seu treino já começou. Para aquelas metas que estamos postergando, “preciso ir à academia duas vezes por semana”, marque uma data e não falte nem que chova canivete.

CAPÍTULO 7

Faça O Que Lhe Dá Prazer

Quantas vezes não lemos ou ouvimos dizer que “o trabalho dignifica o homem”, uma afirmação irrefutável. O trabalho nos permite viver confortavelmente, realizar nossos sonhos, promover o bem-estar daqueles que amamos, ajudar as pessoas. Tudo o que temos a nossa volta, o *notebook* onde escrevo esta obra, o livro que você tem em mãos, foi comprado com dinheiro, fruto do nosso trabalho ou de outrem.

Se o trabalho nos torna pessoas dignas, o trabalho inteligente nos eleva ao patamar de condutores do nosso destino. Trabalho inteligente é fazer cada vez de um jeito melhor aquilo que fazemos com o objetivo de alcançar resultados extraordinários.

Muitos de nós já ouviram histórias de pessoas que, na velhice, se arrependeram de ter passado os melhores anos de sua vida com a cabeça enterrada no trabalho: “Meu trabalho roubou a minha juventude”. Pelo que observo, pessoas que fazem esse tipo de afirmação, geralmente, não gostavam do que faziam. Aí o trabalho vira um castigo, uma prisão. Ao contrário, quando trabalhamos em algo que nos realiza, não vemos o tempo passar, nem nos cansamos.

Eu adoro o que faço. Por mim, trabalharia vinte e quatro horas por dia. Gosto dos meus clientes, sinto um enorme prazer em ajudá-los a resolver seus problemas e agradeço por poder mudar suas vidas para melhor. Nada me faz mais feliz do que vê-los felizes, com a autoestima elevada, exibindo um belo sorriso ao final do tratamento. Isso vale mais do que o dinheiro que ganho.

Não fosse pelo trabalho, não teria a vida confortável que tenho, não poderia realizar meus sonhos e os sonhos dos meus filhos, não poderia viajar, divertir-me, ir a bons restaurantes. Tudo isso é consequência do sucesso que conquistei com uma profissão que me faz muito feliz.

Há alguns anos, estávamos eu, minha esposa e uns amigos em

Nova Iorque e tive a alegria de visitar o memorial dedicado a John D. Rockefeller. Sempre admirei esse grande investidor, empresário e filantropo americano, que começou pobre, órfão de pai, e deixou o mundo como o homem mais rico da história. Sua fortuna foi usada para criar um estilo moderno de filantropia, com fundações que tiveram grande impacto na medicina, na educação e nas pesquisas científicas. Fundou a Universidade de Chicago e a Universidade Rockefeller.

Tomado por forte emoção, dei-me conta de que eu também poderia fazer algo para incentivar as pessoas, principalmente os mais jovens, a acreditarem nos seus sonhos, não importando quão difíceis eles possam parecer. Minha história de vida seria o melhor testemunho da mensagem que eu queria passar. Assim nasceu a ideia de escrever este livro, a vontade de espalhar sementes que frutifiquem para além da minha existência.

Na vida, há determinadas fases em que precisamos trabalhar feito bois de carga, principalmente no início da carreira ou de um empreendimento. Mas mesmo nessas fases, é bom lembrar que deve haver um equilíbrio entre as horas de trabalho e as de lazer dedicadas à família, aos prazeres pessoais, ao ócio.

Se você ainda não encontrou o trabalho que lhe dá prazer e realização, não desista de procurá-lo, que uma hora ele vem ao seu encontro. Caso você esteja em um trabalho enfadonho e insatisfatório, dedique um tempo do seu dia para pesquisar outras ocupações que o fariam mais feliz.

Assim que terminei a graduação em Odontologia, fui convocado pelo Exército para trabalhar como dentista no quadro de profissionais da saúde do Hospital de Guarnição de Santa Maria. Esse ano de serviços prestados como oficial temporário não fazia parte inicialmente dos meus planos, mas me possibilitou obter uma reserva financeira que serviu para comprar meu primeiro consultório.

Como meu desejo era montar uma clínica, depois de um ano dei

baixa e saí. Trabalhava meio período no consultório e o restante do dia na saúde pública, contratado pela prefeitura do município, onde permaneci por três anos.

Durante esse período tive uma rápida experiência como secretário municipal de saúde. Foi quando percebi que a maioria dos políticos não está preocupada com programas que beneficiem a população a longo prazo. Infelizmente, boa parte dos recursos da saúde (ainda hoje) destina-se a outras coisas que não a prevenção. Decepcionado, pedi demissão e fiz especialização na área de ortodontia. Abri mão da segurança de um emprego público para investir na realização do meu sonho. Corri riscos, fui ousado. O tempo mostraria se minha decisão havia sido acertada ou não. Hoje eu digo que valeu a pena.

Quando você buscar objetivos que correspondam aos seus anseios, às suas necessidades, o resultado será sempre positivo, ainda que isso demore um pouco a acontecer.

Por alguns anos, trabalhei em lugares onde não queria, mas mesmo estes agregaram experiências significativas para minha vida.

Trabalhe de graça se for preciso. A história relata inúmeros casos de pessoas que se sujeitaram a trabalhar sem remuneração no início de suas carreiras para aprender “os segredos” do negócio. Edwin C. Barnes trabalhou de graça antes de tornar-se sócio de Thomas Alva Edison, o maior inventor de todos os tempos. Ele o admirava e queria fazer parte da sua equipe. Contentou-se em trabalhar de graça, executando tarefas menores, até que surgisse uma oportunidade para avançar em direção à meta almejada. Foi o que aconteceu. Inúmeros cirurgiões trabalham de graça junto a seus mestres até se sentirem confiantes para caminharem sozinhos. Quantos jovens não começaram como *office-boys* em empresas em que vieram a presidir?

Todo negócio tem suas minúcias, seus segredos, e você precisa se familiarizar com eles. A partir daí, poderá ousar, pensar “fora do

quadrado”, ser criativo e apresentar propostas inovadoras. Brilhe por conta própria. Fazer um caminho diferente dos outros possibilita chegar aonde eles não chegaram.

Recordo-me de que quando viajava a São Paulo de ônibus para fazer a especialização, quase sempre ia um motorista reserva acompanhando o titular para aprender os detalhes da condução do veículo e da viagem. O aprendiz observa e aprende com o mestre. Esse procedimento se repete desde o início da civilização: das artes marciais milenares às pinturas renascentistas, quando os alunos aprendiam imitando os grandes mestres.

Infelizmente, é comum nos depararmos com pessoas sem conhecimento algum que posam precocemente de profissionais experientes para supervalorizar seu trabalho. Geralmente, o tiro sai pela culatra e elas acabam ficando fora do mercado.

O processo deve ser inverso: aprenda tudo o que for possível, dedique-se, seja criativo, apresente-se para ajudar, colabore com sua equipe, destaque-se, e você será notado e promovido. E se por acaso você perder seu emprego, com o conhecimento adquirido poderá abrir um negócio aproveitando a oportunidade gerada pela crise.

Os momentos de crise são ótimas ocasiões para o aperfeiçoamento pessoal e profissional. Crises sempre existiram e sempre existirão. Sua finalidade é a readequação dos mercados. No momento em que você entender isso, verá a crise como possibilidade de crescimento.

Trabalhar no que nos realiza não cansa. Quantas vezes trabalhamos o dia inteiro e à noite ainda temos energia para sair com amigos ou jantar fora com a esposa. Por outro lado, os dias gastos com um trabalho entediante se arrastam. À noite, tudo que queremos é chegar em casa, deitar no sofá e dormir cedo para acordar ainda mais cansado no dia seguinte.

Observe alguém bem-sucedido que você admira. Tente saber sobre sua vida, converse pessoalmente com essa pessoa, aprenda

com seus erros e acertos. Tenha um mentor ou um *coach* ao seu lado, descubra o seu caminho e divirta-se.

CAPÍTULO 8

O Papel Da Fé

A fé não é um estado de espírito inato ao ser humano. Nossa tendência é a descrença, o pessimismo e o sentimento de abandono. Mas ela pode (e deve) ser induzida para que possamos acordar todos os dias com renovada vontade de viver, acreditando que o sucesso e a prosperidade são possibilidades reais na nossa vida.

Sabemos quão difícil é acreditar em algo que não vemos, que ainda não existe. Precisamos de motivação e de provas.

Um dos métodos mais antigos para o desenvolvimento da fé é a repetição. As religiões sempre souberam disso, daí as orações repetidas incansavelmente. Qualquer sugestão repetida inúmeras vezes acaba sendo incorporada à nossa mente.

Faça sua oração de vida, escreva o que você deseja, leia e releia repetidas vezes ao longo dos dias e meses, e espere. Repita palavras que tragam positividade ao seu pensamento (riqueza, saúde, sucesso, prosperidade, felicidade) e você verá as coisas mudando ao seu redor. O milagre é produto da fé. Ela nos faz esperar por algo que não vemos, com a certeza de que virá. A imaginação sustentada pela fé opera maravilhas.

Se você se imagina dono de uma bela casa, não imagine somente a casa em si, mas tudo de bom que ela vai lhe proporcionar: mais conforto para sua família, melhores condições para receber amigos, ambiente agradável para educar seus filhos. O pensamento e a vontade movem-se sobre os trilhos da imaginação.

Toda ação de sucesso nasce de um desejo e caminha na fé à luz da esperança.

Diante de uma pedra bruta, Michelangelo fechava os olhos e imaginava a obra feita. Dizia que seu trabalho era tirar o mármore e revelar o Davi ou a Pietá que estavam lá dentro.

Pegue você também o seu cinzel e comece a esculpir o que

almeja. Quando menos esperar, verá seu sonho se materializar à luz do dia.

CAPÍTULO 9

Relaxamento E Meditação

Razão e emoção devem caminhar juntas. Desperte em você a certeza de que há uma solução ótima para cada problema, e sua Inteligência Infinita saberá encontrá-la.

Você tem uma conta para pagar e está sem um tostão no bolso. Imagine que já possui o valor que necessita, imagine-se realizando o pagamento, acredite nisso e não se assuste quando um cliente vier pagar uma conta atrasada ou um novo cliente fizer uma compra e pagar à vista.

Nosso maior obstáculo são os condicionamentos que trazemos desde a infância e que ainda hoje interferem no nosso comportamento. É preciso mudar o padrão mental, trocar o sinal das vivências passadas (de negativo para positivo) e abrir-se para novas experiências.

Quando se diz a uma criança que não tem um bom desempenho na escola, que ela está condenada ao fracasso, fatalmente isso ficará registrado na sua mente, e é dessa forma, como uma pessoa fracassada, que ela passa a se ver. Exemplo de uma programação errada que muitos pais fazem, relacionando boas notas a uma vida de sucesso.

Sabemos que nem todos os que tiravam notas baixas na escola se tornaram pessoas medíocres. Henry Ford é um exemplo clássico. Tinha pouca escolaridade e mesmo assim deixou um legado inestimável para a humanidade. Conheço pessoas cujo rendimento escolar era sofrível no Ensino Fundamental e Médio e, na faculdade, se tornaram excelentes alunos por descobrirem a profissão que queriam. Não há correlação entre grau de escolaridade e sucesso financeiro. As notas de Steve Jobs eram baixíssimas. Ele sequer concluiu a faculdade.

O importante não é a quantidade de conhecimento adquirido, mas saber usá-lo a seu favor. Há outros fatores que influenciam uma trajetória de sucesso, além do grau de instrução: a inteligência

emocional, a capacidade de se relacionar com as pessoas, o nível de autoconhecimento, o grau de autoestima, o entusiasmo ao realizar as atividades, a vontade, a determinação, a persistência, a resiliência, a aceitação de si mesmo.

Uma das maneiras de mudarmos nossa programação mental é por meio da meditação. Há diferentes tipos ao nosso dispor: transcendental, zazen, ioga, *mindfulness* (ou Consciência Plena), taoísta, cristã etc.

A primeira vez que ouvi falar em meditação tinha por volta dos quatorze anos e estava cursando o Ensino Médio no seminário, em Vale Vêneto. Foi quando veio um padre do Rio de Janeiro, parapsicólogo, e nos ensinou a meditar. Isso mudou substancialmente minha vida. Desde então, sempre que posso, pratico a meditação, além de ler bastante sobre o assunto.

Tenho duas grandes paixões na vida: minha profissão, a ortodontia, e os assuntos relacionados ao funcionamento da mente. Essas duas paixões fizeram de mim a pessoa que sou. A elas devo tudo que tenho.

A meditação nos põe em contato com disparadores ligados ao centro de nossa vontade. Quanto mais meditamos, mais aumentamos a capacidade de estudo e trabalho, o desenvolvimento artístico e esportivo, a intuição no mundo dos negócios etc.

Nosso cérebro emite ondas eletromagnéticas que vibram em diferentes frequências, conforme o estado de consciência. Essas frequências são denominadas: Beta, Alfa, Teta e Delta.

- 1.** As ondas Beta ocorrem quando estamos despertos, em estado de atenção total, concentrados, numa situação de aprendizado.
- 2.** As ondas Alfa ocorrem nos estados de relaxamento e meditação. Elas acessam a memória, a capacidade criativa, a inspiração, a percepção sensorial e a intuição.
- 3.** As ondas Teta acessam nosso inconsciente e acontecem no

período anterior ao sono ou em meditação profunda.

4. As ondas Delta ocorrem quando estamos em sono profundo. Elas acessam estados mentais de consciência expandida e a capacidade de cura e recuperação. Algumas frequências Delta atuam sobre o hormônio do crescimento, bastante positivo para a reestruturação celular.

Meditar ao menos quinze minutos por dia reduz os níveis de estresse e fortalece o sistema imunológico, tornando-o mais resistente a doenças. Os cientistas descobriram recentemente que a meditação ajuda a dissolver as enzimas do estresse.

Tanto a meditação quanto o relaxamento aliviam as tensões, diminuem a ansiedade, a angústia e o estresse, trazem equilíbrio e tranquilidade emocional, dão mais disposição e energia para o dia a dia e promovem um sono reparador. A meditação vai em busca das causas das nossas aflições, o relaxamento trabalha com os efeitos.

Escolha o seu método, experimente quantos puder, e incorpore-o à sua rotina. As mudanças ocorrerão sem que você perceba.

“A meditação, quando bem praticada, é, possivelmente, o maior instrumento para o autoconhecimento, além de desenvolver a criatividade, a intuição e os estados ampliados de consciência”, afirma o psicólogo Deroni Sabbi, em seu livro *Sinto, logo existo*.

O ideal é aprender a meditar com a ajuda de um instrutor, ou de um grupo, que conheça a técnica profundamente para não incorrer em erros que coloquem a prática em risco.

Ao observarmos os grandes gênios, verificamos que a maioria se ausentava da vida cotidiana por um determinado período para retornar com novas ideias e nova postura de vida. Steve Jobs largou tudo, foi morar com monges durante dois anos e, ao retornar, criou a Apple.

Eu adoro viajar e observo que sempre que saio de férias, mesmo por um curto período, volto cheio de energia e novas ideias.

Quando estou atendendo meus clientes, eles são o que há de

mais importante no mundo, não há nada que possa me tirar a atenção. Tenho a obrigação de fazer um trabalho de qualidade. Como mantenho uma jornada de trabalho de dez a doze horas diárias, aproveito para relaxar enquanto me desloco para uma de minhas clínicas, que fica em uma cidade próxima. Durante o trajeto, coloco um CD ou sintonizo uma emissora de rádio que toque as músicas que eu gosto, e aproveito para pensar na vida e nos meus projetos.

Caso você não tenha esse tempo, aproveite para descansar sua mente durante a caminhada, na academia, no ônibus, no metrô.

Quando volto de cursos ou congressos, meu entusiasmo contamina as pessoas que trabalham comigo e faz com que as mudanças aconteçam. A equipe precisa estar afinada e animada, o que não é fácil.

Segundo o sociólogo italiano Domenico De Masi: “Ter a mente livre para pensar favorece o surgimento de boas ideias. Lazer, convivência e brincadeiras evitam a mecanização do trabalho”. Ele defende o conceito de ócio criativo como um estímulo à criatividade pessoal.

Pelo menos uma vez por semana desligue-se dos compromissos rotineiros e aproveite para fazer coisas diferentes. Ir à igreja, almoçar com a família, visitar um amigo ou parente, ir ao cinema, à praia, fazer piquenique no bosque. Dedique-se a coisas tolas que lhe dão prazer.

Durante algum tempo, minha válvula de escape era ir à chácara para pescar, andar de barco, a cavalo, reunir os amigos. Meus filhos eram menores e me acompanhavam. Atualmente, tenho um grupo de amigos com os quais me reúno aos sábados para passearmos de moto pela região. Como temos profissões diferentes, conversamos sobre assuntos variados e damos muitas risadas. A experiência é divertida e enriquecedora.

Medita, divirta-se com os amigos, saiba fazer pausas criativas no trabalho, ele será muito mais produtivo.

CAPÍTULO 10

Desejo E Imaginação

Falar sobre o que desejamos é fácil, bastam umas poucas palavras. Porém, para que esse desejo se materialize, não basta verbalizá-lo, é preciso usar a imaginação. Ela é um fator importantíssimo na realização dos nossos sonhos.

Alguém pede que você caminhe sobre uma prancha de madeira de trinta centímetros de largura por quatro metros de comprimento, colocada sobre o chão. Você faz isso sem pestanejar. Porém, se essa mesma prancha for colocada entre dois edifícios de dez andares, você não arrisca a travessia. Sua imaginação antecipa a queda e impede a ação. Nesse caso, sua imaginação salvou sua vida. Mas às vezes, temos medos imaginários e aí a imaginação se torna um impedimento da ação.

Você está dando duro no cursinho para prestar vestibular na faculdade dos seus sonhos. A imaginação coloca na sua tela mental o profissional de sucesso que você quer ser. Isso o induz a estudar mais e dar o melhor de si. Caso você não se veja na lista dos aprovados, sua disposição para o estudo irá por água abaixo. Entre duas propostas contraditórias, nossa mente aceita sempre a mais forte. O desejo forte de entrar na faculdade redobra sua capacidade de estudo e ela depende de sua visão de futuro. Entretanto, é bom lembrar que a imaginação sempre vence em relação à força de vontade.

Ao realizarmos um determinado trabalho, se duvidamos do resultado, provavelmente encontraremos tantas dificuldades que desistiremos no meio do caminho.

Quantas vezes já lhe ocorreu convidar uma determinada pessoa para jantar ou ir ao cinema, mas sua imaginação começou a maquinar que talvez ela não aceitasse o convite, que você poderia ser rejeitado, que ela iria rir da sua cara e o convite jamais foi feito. Nesse caso, a imaginação foi mais forte que o desejo.

A imaginação é a oficina onde nossos projetos são concebidos e

tomam forma. Tal como um músculo, que ganha força quanto mais o exercitamos, a imaginação também precisa ser usada com frequência para nos trazer benefícios.

As práticas meditativas são um ótimo exercício para a imaginação. Elas nos permitem ver os projetos que temos em mente realizados e encontrar solução para os problemas que nos preocupam.

Há vários relatos de pessoas que, quando precisam tomar uma decisão, pensam nela antes de adormecer e deixam que a mente se encarregue de buscar a resposta. Ela vem pela manhã, como ideia ou intuição. Deixe sua Inteligência Infinita trabalhar a seu favor.

Pessoas com baixa tolerância a frustrações tendem a desistir antes mesmo dos primeiros resultados. As que perseveraram, sempre aprendem alguma coisa, principalmente com os fracassos.

Não se preocupe além do necessário. A preocupação conduz a um estado de passividade que é bastante negativo. Pré-ocupar-se é ocupar-se com algo que ainda não existe, uma forma alienada de viver. Ocupar-se dos problemas à medida que eles aparecem é uma forma positiva de viver.

Como disse Mark Twain: “Os piores problemas que tive na vida foram aqueles que nunca aconteceram”. Muitas das preocupações que nos tiram o sono são frutos da nossa imaginação e do nosso medo.

CAPÍTULO 11

Riqueza

O conceito de riqueza é amplo e pode ser analisado por vários ângulos. Riqueza pode estar relacionada à soma de dinheiro que você possui, à sua qualidade de vida, aos valores espirituais que você cultua.

Riqueza não é o mero acúmulo de bens, mas poder usufruir deles com alegria. Riqueza implica bem-estar, saúde mental, paz de espírito, felicidade. Uma pessoa com poucos recursos, que tem tempo para se divertir com a família, brincar com os filhos e fazer o que gosta, é mais rica que um milionário que nunca saiu dos limites de suas propriedades.

Todos temos direito a uma vida confortável, livre e feliz. Para isso, é preciso ter dinheiro. Um dos propósitos deste livro é mostrar que o mapa da mina para alcançar a prosperidade está dentro de cada um de nós. É fácil encontrar culpados para o fracasso; difícil é acreditar que, mesmo em meio a crises econômicas e recessão, é possível guiar-se por pensamentos positivos, pelo autoconhecimento, pelo poder da Inteligência Infinita e não naufragar.

São muitas as causas que levam uma pessoa a sofrer privações, mas as principais são os condicionamentos internos que a tornam pessimista e abatida. Por exemplo, se ligarmos riqueza à roubalheira e corrupção, naturalmente vamos querer nos afastar dela, já que ninguém quer ser confundido com bandido.

Meus pais eram pessoas adoráveis, que fizeram de tudo para proporcionar uma vida saudável e feliz para os filhos. Porém, eles tinham algumas crenças limitantes. Uma delas era a de que basta ter o suficiente para viver. Foi isso que conseguiram ao longo de uma vida de trabalho: o suficiente.

Durante muito tempo, também acreditei que Deus amava mais os pobres que os bem-sucedidos e mantinha uma crítica velada à riqueza material. Atribuía à pobreza um valor moral e religioso que ela não tem. Por mais que me esforçasse, os resultados do meu

trabalho não apareciam.

Quando percebi que meus pensamentos limitantes estavam impedindo que eu fosse além, minha vida mudou. Ao mudar minhas crenças e substituí-las por outras mais abrangentes e positivas, focadas na abundância e na prosperidade, eu e a minha família pudemos usufruir dos benefícios do dinheiro. Até porque, quanto mais próspero você for, mais pessoas poderá ajudar direta ou indiretamente.

Não podemos admitir um Universo governado por alguma força superior seletiva, que dá muito a poucos, enquanto a maioria nada tem. Seria absurdo acreditar que a fortuna é fruto do acaso ou de um capricho de Deus.

Convém salientar que não podemos fazer da conquista do dinheiro nosso único objetivo de vida. Há muitas outras coisas que fundamentam uma vida equilibrada: saúde, felicidade, paz, amor, amizades etc. Uma pessoa que vive única e exclusivamente para acumular dinheiro é uma pessoa doente. “O indivíduo rico financeiramente e pobre emocionalmente está falido”, Brian Sher.

Acredito que o governo deve investir pesado na educação, visando a mudança de mentalidade das pessoas. Ninguém pode se julgar vítima do sistema. Todos têm direito de conquistar melhores condições de vida. Um país rico se faz com pessoas que produzem e geram empregos, com professores respeitados e valorizados, com cidadãos críticos e conscientes de seus direitos e responsabilidades.

Não há nada de errado na pobreza. Ser pobre não é vergonha. O problema é ver a pobreza como virtude. Se esse for o seu caso, prepare-se para ser pobre eternamente. Caso você almeje a fortuna, é preciso buscar conhecimento, ter bem claros seus objetivos, pensar nas estratégias e agir.

T. Harv Eker afirma em seu livro *Os segredos da mente milionária*: “A maioria das pessoas simplesmente não tem capacidade interna para conquistar e conservar grandes quantidades de dinheiro e para

enfrentar os crescentes desafios que a fortuna e o sucesso trazem. É sobretudo por causa disso que elas não enriquecem”.

Um bom exemplo disso são os ganhadores de loterias. Pesquisas mostram que, seja qual for o tamanho do prêmio, noventa por cento desses felizardos voltam ao seu estado financeiro original, isso quando não pioram ainda mais.

Se você é um empresário que passou por dificuldades e faliu, não jogue a toalha. Se você foi capaz de criar uma empresa, será capaz de reconstruí-la ou criar outra diferente e prosperar mais uma vez.

Quando Steve Jobs foi demitido da Apple, escreveu no seu currículo: “Estou procurando um lugar que necessite de muitas reformas e consertos, mas que tenha fundações sólidas. Estou disposto a demolir paredes, construir pontes e acender fogueiras. Tenho uma grande experiência, um monte de energia, um pouco dessa coisa de ‘visão’ e não tenho medo de começar do zero”.

Num determinado período da minha vida, resolvi empreender em um negócio para o qual eu não tinha experiência e não podia estar presente, acompanhando tudo de perto. Não deu certo e tive que vender essa empresa, devendo a alguns fornecedores e instituições bancárias. O que eu tinha a receber, um valor considerável, era de clientes inadimplentes. Poderia ter usado isso como desculpa para não pagar os fornecedores, mas não achei que fosse essa a solução. Prefiri vender dois imóveis para saldar as dívidas. Com isso, mantive minha credibilidade na praça, a consciência tranquila e pude trabalhar sem preocupações. Alterei alguns investimentos, contratei uma empresa para fazer as cobranças e, em pouco tempo, consegui readquirir o montante que havia investido no pagamento das dívidas.

Vivemos num mundo de causa e efeito. O que você dá ao universo, ele lhe devolve. Nós temos capacidade para construir e reconstruir negócios inúmeras vezes, desde que não percamos a autoconfiança nem nos afastemos dos nossos valores e princípios morais.

Existem estudos afirmando que, se toda a riqueza do mundo fosse dividida igualmente por todos, em poucos anos ela estaria de volta às mãos de quem a possui hoje. Por uma simples razão: essas são as pessoas que sabem administrar a riqueza, e assim a obteriam de volta.

É preciso se aperfeiçoar no que faz, buscar conhecimento, fazer cursos de especialização, ler livros sobre o assunto, assistir palestras. Conhecimento é uma arma poderosa. As pessoas de sucesso sabem disso e estão sempre procurando aprender coisas novas.

Além disso, é preciso estar por dentro da economia do país, da realidade social e política em que você está inserido, para não correr o risco de caminhar na direção oposta às demandas do mercado. Investir em si próprio é um processo longo e custoso, tanto financeira quanto emocionalmente.

Ninguém se faz sozinho. Sucesso é um esforço conjunto. A grande maioria das pessoas bem-sucedidas recebeu ajuda de alguém, de um grupo, da família, teve apoio de uma equipe, buscou conselhos junto a um mentor.

Grandes empresas possuem diretores e consultores para aconselhamento especializado. Caso você esteja começando, é bom contar com a ajuda de um *coach* que entenda do seu negócio para alcançar o melhor desempenho. Não perca tempo reinventando a roda. Um bom *coach* de negócios evita erros dispendiosos e maximiza oportunidades.

Estou sempre participando de cursos e congressos para ampliar o conhecimento e melhorar minhas habilidades e competências técnicas. De uns anos para cá, tenho frequentado cursos de gestão que estão me ajudando muito na minha atividade. Reorganizamos a forma de abordagem aos clientes, investimos na qualidade técnica, no atendimento e no melhor preparo da equipe auxiliar (o material humano é a maior riqueza de uma empresa). Os resultados têm sido muito interessantes.

O ponto crucial da ciência do enriquecimento é a combinação do pensamento com a ação no momento oportuno. Não é possível retroceder no tempo, o que está feito, está feito. Não perca tempo pensando no que fez no passado, se foi bem feito ou não, se poderia ter sido feito de outra forma. Também não aja pensando no futuro, pois ele ainda não chegou. Aplique sua energia e inteligência no momento presente. Seja proativo. Seu tempo é agora.

Descubra o que você quer da vida: estabilidade, aventura, cumprir ordens, dar ordens, ter um cargo administrativo, ser autônomo, seguir carreira acadêmica, operar no mercado de capitais. Seja qual for o caminho, se comprometa com ele e siga em frente, certo da vitória.

Cumprida essa meta, busque outro sonho para realizar, pois se tem uma coisa que nunca paramos de fazer é de fabricar sonhos.

CAPÍTULO 12

Sucesso

O sucesso raramente é um fenômeno instantâneo. Invariavelmente, ele resulta de anos de esforços organizados, fracassos, recomeços, dificuldades e problemas superados.

Ter sucesso não é somente ser bem-sucedido no que você faz, mas também na sua vida como um todo, lembrando que as coisas que realmente importam (paz, equilíbrio, integridade, segurança, felicidade) são intangíveis.

A valorização pessoal e o sucesso nem sempre estão ligados a ganhos financeiros. Às vezes, um elogio pelo bom trabalho realizado, um agradecimento ou uma distinção pode significar muito mais que o dinheiro ganho.

Tive a felicidade de ser convidado duas vezes para ser paraninfo de formandos do ensino médio devido a minha trajetória de sucesso profissional. Foi uma grata satisfação poder estimulá-los a sonhar e sinalizar caminhos para a realização dos seus sonhos. É muito gratificante saber que a nossa história de vida serve de inspiração para outras pessoas.

Cresci ouvindo minha mãe dizer: “Tem que estudar e buscar conhecimento, porque educação ninguém tira de você”. Apesar da simplicidade e da pouca instrução, o conselho materno era sábio, pois só há um caminho para o sucesso: a formação, o conhecimento.

Brian Sher, em seu livro *O que os ricos sabem e não contam*, afirma que “os dois piores inimigos da aprendizagem são a acomodação e a arrogância. Ambas prejudicam o seu desejo de aprender e crescer”.

O conhecimento adquirido é a base de toda conquista. Se você é uma pessoa interessada e comprometida com seu aprimoramento pessoal, toda oportunidade (cursos formais, seminários, congressos, palestras, contatos pessoais) se transforma em aprendizado.

Novos conhecimentos possibilitam mudar nossa forma de pensar e de agir. Muitas pessoas de origem pobre, ou mesmo miserável, alcançaram sucesso na vida por irem atrás de novos conhecimentos e não se restringirem às condições limitadoras em que viviam. Enxergaram longe, imaginaram-se num futuro brilhante e foram atrás dos meios para que isso acontecesse.

O escritor e palestrante Roberto Shinyashiki relata que mudou sua vida ao se ver sem condições financeiras para o tratamento de seu filho mais velho, vítima de paralisia cerebral. A necessidade fez com que ele se reinventasse e conseguisse os recursos necessários. O sucesso deu-se em ampla escala.

Se há um método para se alcançar o sucesso, podemos resumi-lo a três passos:

O primeiro passo:

É descobrir o que você gosta. Só alcança o sucesso quem ama o que faz. Para ter sucesso na medicina, por exemplo, não basta conquistar o diploma e pendurá-lo na parede. É preciso manter-se atualizado, ir a congressos, ler artigos científicos, estar a par das novidades. Um profissional que não se atualiza, logo cederá lugar a outro que continuou estudando. O mesmo ocorre com os grandes atletas. Eles podem ter um talento imenso, uma aptidão inata que os diferencia dos demais, mas se não praticarem exaustivamente, longe dos olhos e dos aplausos do público, não alcançarão a excelência.

O segundo passo:

É especializar-se em algum ramo da sua profissão. Atualmente fala-se muito em conhecimento em T – um conhecimento superficial de muitas coisas e aprofundado sobre um determinado assunto.

Quando apresentei minha dissertação de mestrado em ortodontia, ramo da odontologia que escolhi para especializar-me, um dos professores da banca examinadora, doutor renomado da Universidade de Bauru/SP, falou ao final da apresentação: “Eu não tenho dúvidas de que hoje, neste momento, você é a pessoa no

mundo que mais tem conhecimento sobre este assunto”. Eu havia estudado três anos sobre o assunto, lido todos os artigos publicados e desenvolvido uma pesquisa inédita. Recebi nota máxima com menção de louvor.

Antes de ingressar no mestrado, eu já havia realizado o curso de pós-graduação na mesma área, durante dois anos. Portanto, foram cinco anos de extrema dedicação aos estudos, muitas vezes longe da família e dos amigos. Ultrapassei meus limites. Hoje percebo que essa saída de cena e o mergulho no universo acadêmico valeram muito a pena. Sou um profissional reconhecido e valorizado no meu campo de atuação, graças ao meu esforço e dedicação.

Para William Douglas e Rubens Teixeira: “Quanto mais respeitado você for como profissional, mais clientes e parceiros passará a ter, o que proporcionará mais oportunidades de ganho financeiro. É uma regra simples de ação positiva para reação positiva. Trata-se de um ciclo virtuoso de constante melhoria de resultados, em que promoções e dinheiro são a consequência natural”.

O terceiro passo:

Seu trabalho e sua atuação no mundo não devem focar exclusivamente seu sucesso individual, mas trazer benefícios ao seu tempo e ao maior número de pessoas possível. Há uma enorme diferença entre a atitude altruísta de alguém que trabalha para o bem do outro e a atitude egoísta de quem trabalha unicamente para o seu próprio bem. O universo os recompensará de maneiras diferentes.

Busque sempre a maestria. Observe as pessoas bem-sucedidas, veja como elas agem, aprenda com elas e se concentre em acertar. “Quando você faz uma coisa meio certa, faz também meio errada (...) Fazer mal feito só serve para fixar o erro” (Brian Sher).

Malcolm Gladwell, em seu livro *Outliers: the story of success*, nos fala da Teoria das Dez Mil Horas. Segundo seus cálculos, esse é o número aproximado de horas de trabalho para pessoas, empresas e artistas chegarem ao sucesso. Os Beatles, por exemplo, fizeram

sucesso após sete mil horas de *shows*. É preciso muita dedicação e treino para que o sucesso ocorra de maneira consistente. O sucesso passageiro brilha como um relâmpago, mas desaparece no instante seguinte.

Na minha vida, o sucesso profissional veio depois de muita dedicação, muito estudo e sacrifício. Após me graduar em odontologia, especializei-me em ortodontia. Naquela época, eram poucos os cursos oferecidos nessa área, e exigiam dedicação exclusiva. Desloquei-me, semanalmente, durante cinco anos, de ônibus, até São Paulo, para fazer a pós-graduação (dois anos) e o curso de mestrado em ortodontia e ortopedia facial (três anos).

Além das viagens semanais, mantinha atendimento em meu consultório e cuidava da minha vida familiar. O tempo disponível para pesquisa, tradução de textos e estudos era à noite e nas madrugadas. Sendo que muitas das pesquisas eram feitas nos laboratórios de informática, dentro da própria universidade, o que significava mais tempo em São Paulo. Ainda não havia a facilidade da *internet*.

Caso você ainda não saiba o que fazer nem o caminho a seguir, sugiro que peça à sua Inteligência Infinita que revele para que você veio ao mundo, que profissão lhe dará alegrias e recompensa financeira. A resposta virá sob a forma de um sentimento, palpite, desejo ou intuição.

Se você deseja sucesso, apaixone-se pelo que você faz, motive a si mesmo e as pessoas que trabalham com você. Saiba que o entusiasmo, assim como o desânimo, é contagioso. Cuide de manter viva sua paixão e seu comprometimento pelo trabalho. Se você perdeu a paixão, perdeu o jogo.

Arrisque-se, saia da zona de conforto, descubra novos horizontes, permita-se ter novas experiências. É aí que se dá a expansão, tanto do seu universo pessoal quanto do profissional.

Segundo Daniel Goleman, os indivíduos que fazem sucesso na vida nem sempre são os mais inteligentes, nem os que têm maior

aptidão técnica, nem os mais “metidos” ou “espertos”, mas sim os que apresentam maior equilíbrio emocional; aqueles que demonstram equilíbrio nas relações interpessoais, fazem uma boa análise da situação e têm controle das emoções. Complementa ainda: “Foco é uma ferramenta essencial, é o que diferencia um especialista de um amador, um profissional de sucesso do funcionário mediano, acomodado”.

Aceite a responsabilidade pela sua vida e pelos seus atos. Faça as coisas acontecerem, não fique esperando que os outros façam por você.

CAPÍTULO 13

Sucesso Nos Estudos

Um dos momentos mais angustiantes, principalmente para os jovens, é se ver diante de uma prova ou exame e ser tomado por um “branco”. As respostas somem da mente, as questões parecem enigmas incompreensíveis.

Para os que têm dificuldade de foco e concentração no momento da prova, aqui vão algumas dicas que considero importantes:

- 1.** Antes de responder às perguntas, concentre-se, tente acalmar sua mente, evite pensamentos que possam distraí-lo.
- 2.** Leia todas as perguntas e responda as que souber. Se você sabe a resposta, responda-a imediatamente, caso contrário, passe para a próxima. Não perca tempo.
- 3.** Releia todas as questões e vá respondendo as que souber, detendo-se nas que lhe parecem mais fáceis. Se a resposta lhe ocorrer, escreva-a, caso contrário, passe para a próxima. O tempo é limitado.
- 4.** Se ainda houver questões não respondidas, use a técnica da visualização. Aquiete sua mente e coloque nela o professor ou uma pessoa que sabe muito sobre o tema. Pergunte a ele a resposta. Mantenha-se calmo e peça novamente a resposta. Considere a primeira ideia que lhe ocorrer como sendo a correta. Evite entregar questões sem resposta.

Se você se preparou adequadamente para o exame, as respostas estão dentro de sua mente. Basta ter calma e acessá-las. Se não se preparou, não adianta chorar, porque elas não aparecerão por encanto.

Outra dificuldade que costuma assustar os jovens é a escolha da carreira. Muitos não têm ideia da profissão que querem seguir, o que atrapalha os estudos, pois se não sabem onde querem chegar, o aprendizado parecerá inútil e sem sentido. Um jovem que quer ser engenheiro, não vê por que passar horas estudando literatura, ou

uma jovem que quer fazer artes plásticas, não entende por que precisa decorar fórmulas de trigonometria. O conhecimento vai se mostrando importante e valioso à medida que o caminho vai ficando mais nítido. Quanto mais foco na escolha, mais fácil será se concentrar nos estudos e alcançar seu objetivo.

Sabe-se que, quando uma pessoa está lendo um texto, sua mente se distrai por cerca de quarenta por cento do tempo. Isso sem contar as distrações externas como *e-mails* e rede sociais. O mundo exterior é pródigo na arte de nos tirar do foco. As solicitações são muitas e de toda ordem.

Aprendamos com o guepardo, um dos animais mais velozes da África. Quando ele sai à procura de caça para se alimentar e se depara com um bando de gazelas (seu prato preferido), examina o bando de longe e escolhe uma delas. Em seguida, corre a toda velocidade em sua direção. Enquanto a persegue, ele passa por muitas outras gazelas. Ignora todas. Ele está focado no seu objetivo. Nada o distrai. O guepardo sabe que se ficar correndo à toa, de gazela em gazela, vai gastar energia e voltar para casa de barriga vazia.

Quando temos muitos desejos em mente, devemos focar em um e correr atrás dele com a fome de um guepardo atrás de uma gazela.

Fracione o grande sonho da sua vida em metas de curto prazo, de fácil realização. É melhor ter uma meta na mão do que uma dúzia “voando”.

Conheço muitos jovens que querem passar no vestibular ou em concursos, mas não abrem mão de festas e baladas. Com certeza, terão mais dificuldades para ser aprovados do que os concorrentes que se dedicaram exclusivamente ao estudo.

A realização de um sonho depende do quanto você está disposto a se sacrificar por ele.

CAPÍTULO 14

Sucesso em Compra E Venda

Como salientei anteriormente, o primeiro passo para transmitir um desejo à sua mente é se acalmar, ignorar os estímulos externos, focar a mente no seu objetivo e relaxar. Assim você impede que sentimentos negativos, como medo e falsas concepções, interfiram no processo. Além disso, no estado tranquilo, passivo e receptivo da mente, o esforço é reduzido ao mínimo, o que torna a concentração mais poderosa.

O segundo passo é imaginar que o objetivo que você deseja alcançar já é realidade. Tudo que você pedir com fé, crendo que já o recebeu, você receberá.

Anos atrás, movido por uma vontade de diversificar e ter um plano B como fonte de recursos, abri, juntamente com um sócio, uma empresa no ramo de móveis e eletrodomésticos. Passados quatro anos, dei-me conta de que não estava valendo a pena manter um negócio no qual não podia estar presente diariamente. Resolvi vender a empresa.

Na verdade, estava pensando em tomar a decisão há mais tempo, porém ainda tinha dúvidas se era isso o que eu realmente queria. A ideia da venda ainda não se concretizara na minha mente.

Como já vimos anteriormente, temos que decidir o que queremos, eliminar todo e qualquer sentimento de dúvida e acreditar no poder da Inteligência Infinita. Essa é a fé que devemos ter. Assim o fiz. No momento em que tomei a decisão, comecei a me imaginar negociando com pessoas. Não imaginei os pormenores da negociação, apenas sua concretização. Não sabia quem seria o comprador, mas me imaginava assinando documentos e recebendo os valores negociados na transação. Imaginava-me feliz por estar efetuando aquela venda.

O sentimento de felicidade é muito importante. Caso contrário – se o sentimento for de perda ou tristeza – nossa mente se recusa a agir, pois ela nunca se volta contra nós.

Em momentos de crise é comum as pessoas optarem por se desfazer de alguns bens para honrarem seus compromissos. Nesse caso, tenha em mente que você está tomando essa atitude para resolver uma situação. Pense positivamente. Lembre-se: quem construiu é capaz de reconstruir.

Assimile que sempre que vendemos algo é para resolver um problema, fazer novos investimentos, mudarmos o projeto de vida. Seja qual for o motivo, isso será feito para o nosso bem. Sinta-se alegre e a transação se efetivará. Procure imprimir nessa visualização algo que tenha acontecido e o deixado muito feliz.

Após tomar a decisão de vender a empresa, mentalizei a venda antes de dormir. Passados alguns dias, apareceram duas propostas e pude escolher a melhor.

Percebeu como funciona? Não precisei idealizar para quem a empresa seria vendida, nem os detalhes, apenas imaginei o final da negociação, sentindo-me muito feliz por ter tomado aquela decisão. A imaginação sustentada pela fé (o poder da autossugestão) me levou a obter sucesso no que eu queria.

Em nenhum momento me preocupei com a situação do mercado imobiliário, se existia crise ou não. Simplesmente pense e imagine o que você quer. Coloque a confiança na sua imaginação.

Outra técnica bem simples é pegar uma cartolina, colar nela fotografias de objetos que você deseja (recortes de jornais ou revistas, desenhos que você mesmo faça) e olhar todos os dias para esse quadro. Fixe a imagem do que você quer na sua mente e continue tocando sua vida. Imagine o objeto sem se preocupar com os meios. E espere o resultado.

Parece brincadeira de criança, não é? Tente. Não custa nada. Mas tente para valer, sem sentimento de dúvida.

Claro que se você ficar deitado, esperando as coisas caírem do céu, nada disso funciona. Você tem que fazer a sua parte. Trabalhe com afinco, entusiasmo e alegria e o quadro dos seus sonhos se tornará realidade.

CAPÍTULO 15

Mantenha O Foco

Haverá um dia em que você terá alcançado sucesso profissional e prosperidade. É quando podem ocorrer deslizamentos e descuidos que o impeçam de usufruir suas conquistas. Muitas vezes, nós mesmos colocamos pedras no nosso caminho por não nos acharmos merecedores dos nossos bens.

Quando eu estava no auge da minha carreira, feliz, ganhando dinheiro, servindo as pessoas com meu trabalho, resolvi empreender no ramo de móveis e eletrodomésticos e me dei mal. Entrei em uma atividade completamente diferente da minha, sem fazer antes uma análise minuciosa do negócio, com um sócio que eu pouco conhecia. Conclusão, a sociedade se dissolveu após alguns meses e foi um fracasso.

Com essa experiência, aprendi que é preciso dedicar-se de corpo e alma à tarefa que você realiza, para a qual se preparou, investiu, estudou. No momento em que, no afã de empreender, resolvi diversificar minha atividade sem o devido preparo, dividi minha energia, meu foco e o sucesso não veio.

Procure concentrar-se em uma atividade por vez, como se nada mais houvesse no mundo.

Já vi várias pessoas tocarem dois ou três negócios, ou realizarem várias atividades ao mesmo tempo, mas a maioria não obteve sucesso. Você pode sim expandir seu negócio, abrir filiais, mas sempre dentro do escopo do que você conhece, da sua expertise.

Algumas pessoas fazem mil coisas “mais ou menos” e acabam não tendo sucesso em nenhuma. Foco é essencial. É sempre melhor ser especialista em uma atividade do que ter um desempenho mediano em muitas.

Mas entenda, foco não é sinônimo de limitação. A curto prazo, pode até parecer, já que ele limita suas atividades, mas o sucesso que vem daí pode abrir muitas portas no futuro. A pessoa sem foco, sendo um faz-tudo, estará sempre na média, não se destacando em

nada.

É preciso conhecer o negócio que se pretende abrir como segunda atividade. Não basta ter otimismo e confiança. É melhor investir em algo que já conhecemos. Quando você entra em uma atividade sem conhecê-la, passa a depender de outras pessoas, e elas estão mais interessadas em realizar o próprio sonho e não o seu.

Nada vem de graça, tudo tem um custo. Se uma pessoa se prepara durante anos para exercer sua profissão, dedica horas de pesquisa, faz sacrifícios, abre mão do lazer e do convívio familiar para alcançar um objetivo, ela será recompensada. Seu aprendizado é seu maior patrimônio. Não o desperdice multiplicando-se em tarefas para as quais você não se preparou.

Quando criança, eu e meus irmãos brincávamos de colocar um pedaço de vidro na luz do sol, de preferência uma lupa, e acender um palito de fósforo com o reflexo. O mesmo acontece conosco, se concentrarmos nossos esforços em um único foco, teremos mais chances de fazer nossa vida brilhar.

CAPÍTULO 16

Gratidão

Um dos sentimentos mais nobres do ser humano é a gratidão. Devemos ser gratos por tudo o que temos. Acredito que você deve conhecer pessoas que vivem reclamando. Reclamam de tudo. Se chove, ele quer sol; se faz sol, clama por chuva; reclama do chefe, da esposa, dos filhos. Não conseguem ver nada de positivo na realidade.

Minha experiência me fez chegar ao lema: “Agradeça e terá mais motivos para agradecer. Reclame e terá mais motivos para reclamar”.

Quando damos um presente a alguém e a pessoa o recebe com indiferença ou descontentamento, não teremos prazer em presentear-la novamente. Mas se seus olhos brilharem e ela nos abraçar agradecida, sempre que pudermos, estaremos prontos para lhe comprar uma lembrancinha.

Pense no universo como esse Ser Presenteador e o agradeça por tudo, a todo instante, de coração sincero, que as benesses continuarão vindo. Torça o nariz e faça pouco caso do que você tem, e terá menos ainda.

A gratidão aumenta a abundância de nossa vida. A fortuna e a felicidade dão as costas aos que vivem se queixando.

Muitos de nós fomos educados para olhar o brinquedo caro na vitrine e nos entristecermos por não poder comprá-lo. Somos produto da crença na escassez. Crescemos nos questionando por que não tínhamos tudo que gostaríamos.

Se agirmos como crianças birrentas, “só serei feliz quando tiver casa própria”, “só serei feliz quando tiver um carrão do ano”, “só serei feliz quando for à Europa”, estaremos sendo ingratos em relação ao que possuímos.

É preciso valorizar o que temos, seja ele pouco ou muito. Se vier mais, ótimo, mas nossa felicidade não pode depender dos bens que

teremos no futuro.

Muita gente não sabe receber presentes ou elogios. Geralmente, quando se faz um elogio a alguém, é comum a pessoa responder: “Que nada, são seus olhos”, ou quando damos um presente, a pessoa responde: “Não precisava se incomodar”. É preciso ser grato aos presentes que recebemos, aos elogios e ao amor que as pessoas nos dedicam. Se você recebeu um presente ou um elogio é porque você merece. Alegre-se! Agradeça.

Existe diferença entre desejar algo e estar pronto para recebê-lo. Ninguém recebe o que não está pronto para receber.

Quando o descontentamento já criou raízes e você se tornou uma pessoa rabugenta, que reclama de tudo, é preciso reestruturar-se internamente para eliminar crenças e hábitos negativos.

Caso você esteja insatisfeito com a vida, sentindo-se incapaz e infeliz, procure ajuda. Leia livros, participe de cursos e palestras que promovam o autoconhecimento. Busque uma terapia.

Quando acordo de manhã, a primeira coisa que faço é agradecer a Deus por tudo o que sou e que tenho; por estar vivo e poder desfrutar das maravilhas do universo; pelas alegrias que esse dia me reserva. À noite, antes de dormir, faço minhas orações e agradeço pelo meu trabalho, pela minha família, pelos meus clientes, por meus filhos, pela sapequice do meu cachorrinho, por todas as graças que recebi nesse dia que termina.

Escreva num papel algo pelo qual você deve agradecer diariamente. Conte isso às pessoas, partilhe sua alegria. Faça sua lista da gratidão e recite-a todos os dias. Só assim transformaremos o mundo em um lugar de pessoas que sabem dar e receber.

A gratidão é um sentimento tão poderoso que nos livra da tristeza, do estresse, da depressão e das vãs preocupações. Ela altera pensamentos e atitudes, melhora os relacionamentos, a saúde e os negócios. Quanto mais satisfeitos estivermos com o que temos, com o que somos, mais coisas boas nos acontecerão. A gratidão nos coloca em um estado de espírito capaz de criar circunstâncias

propícias para a realização dos nossos desejos.

A vida é generosa para quem sabe reconhecer o valor das coisas. Se você tem um emprego, valorize-o. Se você tem uma família, valorize-a. Valorize seus amigos, as pessoas com as quais você se relaciona. Não reclame. Exclua da sua vida o péssimo hábito da reclamação, que só nos joga para baixo.

A vida é uma dança de energias que se baseia no princípio de ação e reação. Ela flui na direção que você der mais ênfase. Quanto mais agradecer, mais sentirá satisfação, alegria e bem-estar.

Lamentação e descontentamento geram experiências negativas. Se for preciso, delete as músicas tristes do seu celular, não dê ouvidos a notícias alarmantes, afaste-se de pessoas negativas, desligue a televisão durante as refeições e na hora de dormir. Evite olhar fotos e assistir a filmes violentos. Fuja das fofocas, dos julgamentos e das provocações. Ouça músicas que elevem o seu astral, assista aos filmes e programas que lhe tragam alegrias. Valorize e espalhe boas notícias, mantenha relacionamentos saudáveis.

Durante muito tempo tive o hábito de acordar com a televisão ligada no telejornal. Logo pela manhã, era bombardeado por notícias chocantes, assassinatos, roubos e assaltos. Conforme fui investindo no autoconhecimento e substituindo crenças negativas por positivas, decidi retirar a televisão do quarto, evitando a enxurrada de tragédias ao despertar.

Aliás, uma coisa para pensarmos é o número de horas que passamos em frente à televisão. É só buscar um pouco e você achará dezenas de coisas mais interessantes e produtivas para fazer, em vez de ficar entorpecendo sua mente com coisas que não lhe trazem nada de bom. Selecione programas que possam lhe proporcionar conhecimento e diversão de alto nível.

Substituir o mal pelo bem deve ser uma tarefa diária. Livre-se do lixo que os meios de comunicação nos enfiam goela abaixo. Faça sua parte e o Universo fará a dele. Afinal, não se colhe trigo em um

terreno onde só há ervas daninhas.

Além de agradecer, perdoe. A si próprio, em primeiro lugar, e a todos que o magoaram e o ofenderam. Lembremo-nos do que disse Martin Luther King: “O perdão é um catalizador que cria a ambiência necessária para uma nova partida, para um reinício”.

Quanto melhor nos sentirmos em relação a nós mesmos e ao mundo, mais dádivas fluirão a nosso favor, gerando boas “coincidências”, oportunidades, novas ideias, projetos e uma melhora sensível na nossa saúde mental, emocional e física.

Quando estamos felizes, nosso desempenho no trabalho é melhor, nosso relacionamento com as pessoas também melhora. Por outro lado, quando alguma coisa não sai bem, nosso espírito se perturba e uma avalanche de circunstâncias negativas cai sobre nossa cabeça.

Lembre-se: quando for assaltado por pensamentos negativos, use a palavra “cancelado” para afastá-los e re programe a mente com pensamentos positivos. Passe da percepção negativa de um problema à projeção positiva de uma solução.

Muitas pessoas que agem corretamente continuam pobres ou insatisfeitas por falta de gratidão. Elas cortaram o elo de ligação com a Inteligência Infinita. A gratidão aproxima nossa mente da fonte de todas as dádivas: Deus.

A mente agradecida está sempre fixada no melhor.

CAPÍTULO 17

Paciência

O homem contemporâneo sofre da doença da pressa e da ansiedade. A maioria das pessoas passa a vida correndo de um lado para o outro, querendo que o mundo gire na velocidade delas. Quando isso não acontece, se irritam e atropelam os mais lentos.

Sem paciência, parecemos crianças irritadas que se jogam no chão por não saber esperar o momento certo de passear, de comer, de dormir, de brincar. É preciso amadurecer e aprender que as coisas têm o tempo certo para acontecer.

Uma vida plena e de sucesso é resultado de muita paciência com as pessoas, com as circunstâncias da vida, com os imperativos da realidade e consigo próprio.

Não nascemos dotados de paciência (vide a impaciência dos bebês), mas devemos desenvolvê-la ao longo da vida. É um aprendizado valioso. A paciência nos dá autocontrole, faz-nos viver plenamente cada momento e aumenta a lucidez na hora de fazer escolhas.

Além disso, a pessoa paciente é amável com os outros e benevolente com seus defeitos e imperfeições.

Podemos dizer que a paciência é a soma de três outras virtudes: persistência, serenidade e tolerância.

1. Persistência

A persistência está embasada na força de vontade e é um requisito fundamental para alcançarmos nossos objetivos.

Uma recente pesquisa sobre inteligência emocional demonstra que o efeito da persistência equivale ao de um QI bastante elevado. Os estudantes asiáticos, por serem treinados desde cedo à persistirem, têm um desempenho melhor que a média dos americanos, estando proporcionalmente representados em maior quantidade nas principais universidades e em profissões mais intelectualizadas.

A falta de persistência é uma das principais causas dos fracassos individuais. Nada a substitui. Ela é muito importante no início da vida profissional, quando nossa juventude faz tudo parecer lento e difícil.

Pessoas persistentes não estão livres de tombos e contratempos, mas quando isso acontece, levantam, sacodem a poeira e dão a volta por cima. Os persistentes se recusam a aceitar a derrota como definitiva. São tão aplicados nos seus desejos que transformam as derrotas em vitórias. Sem persistência não há sucesso em carreira alguma.

2. Serenidade

É a capacidade de quem não se deixa alterar pelo tumulto e pela agitação exterior. É o dom de não perder a paz de espírito frente ao caos da vida mundana; de não se deixar levar pelas emoções e manter a estabilidade do barco em meio à tempestade. A meditação é um eficiente instrumento para alcançarmos a serenidade.

3. Aceitação

Saber que as coisas nem sempre saem como desejamos; reconhecer que os fracassos fazem parte da vida e que, apesar do sofrimento que causam, devemos ter humildade e dobrar-nos à vontade superior que rege nossas vidas. A aceitação nos torna cientes das nossas próprias limitações, diminui a frustração nas derrotas e nos torna mais generosos e compreensivos com as limitações dos outros.

A impaciência é um mau hábito que deve ser modificado. Para isso, precisamos estar convencidos de que a mudança nos trará recompensas.

Na odontologia, sabemos que para realizar um trabalho bem-feito é preciso ter “a habilidade de um cirurgião e a paciência de um monge”, como afirmou o papa Pio XII, referindo-se aos cirurgiões-dentistas.

Seja qual for o seu dom (pintar, escrever, cantar, jogar futebol, ser um exímio cirurgião, um excelente odontólogo), é preciso

aperfeiçoar-se continuamente, o que só se dá com altas doses de paciência, aceitação, persistência e serenidade. Todo progresso é lento, toda aprendizagem se faz pouco a pouco.

Quando jovens, somos mais afoitos. Eu era um dos que tinha pavio curto, como dizem. Hoje, com o passar do tempo e depois de muito investir em autoconhecimento, tornei-me uma pessoa mais calma e equilibrada.

A vida de Nelson Mandela é um exemplo do poder da paciência. Com calma e persistência, ele ajudou a realizar um milagre para milhões de negros e brancos que vivem na África do Sul. Passou vinte e sete anos na prisão sem nunca perder a esperança de ser libertado. “Um dia voltarei a sentir a grama sob meus pés e caminharei ao sol como um homem livre”, escreveu em seu diário. Aos setenta e um anos foi libertado e conduziu a África do Sul para a democracia.

Paciência e esperança são faces da mesma moeda. Uma pesquisa revelou que alunos otimistas se saem melhor nos estudos, embora tenham a mesma capacidade dos demais. A esperança lhes dá disposição para vencer as dificuldades. Os pessimistas desistem facilmente.

O inverno dura o tempo que for necessário, mas sempre acaba, assim como o verão. Essa é a lei da natureza. Lembre-se disso quando estiver passando por momentos difíceis: mantenha a calma e espere. Nada dura para sempre.

CAPÍTULO 18

Felicidade

Vivemos em um mundo onde as pessoas acreditam que só serão felizes se possuírem muitos bens, vida confortável, dinheiro, carro do ano, amores. Colocam a felicidade fora delas mesmas e acabam sendo dominadas por um sentimento de eterna insatisfação. Correm atrás da felicidade o tempo todo, sem nunca alcançá-la.

A verdadeira felicidade nasce do contentamento interior, da gratidão e da paz de espírito.

O mundo exterior reflete a nossa essência. Se temos um espírito pleno de alegrias e serenidade, a abundância se fará presente em nossa vida. Se somos mesquinhos e egoístas, é isso que encontraremos ao redor.

Há um ditado que diz: “A felicidade não depende do que nos falta, mas do bom uso daquilo que temos”. Devemos estabelecer hábitos elevados e remodelar nossa mente, substituir pensamentos e sentimentos negativos por emoções positivas, trocar as crenças limitadoras por autoconfiança e entusiasmo.

Mesmo que essa atitude seja forçada no início, devemos insistir. Com o tempo, pela repetição, nossa mente entenderá que a felicidade mora no nosso coração e passará a fazer uso dela.

Devemos nos esforçar para nos sentirmos felizes hoje, amanhã e depois. Assim estaremos criando um paradigma para alcançar a vida plena que tanto almejamos.

Lembre-se: para ser feliz, você não deve se preocupar em ser feliz. Quando começamos a procurar a felicidade obstinadamente, ela se torna inalcançável.

Na sua infância, a única ocupação era brincar. Você se importava em ser feliz? Acredito que não. Mesmo sem saber, era feliz vinte e quatro horas por dia. Localize dentro de si esse estado de espírito e traga-o de volta para o seu momento atual.

Procure realizar seus desejos materiais, mas nunca os atrele à

felicidade. Bens materiais e felicidade são coisas distintas.

Feliz é a pessoa que entende que o mais importante é viver sendo ela mesma, sem se comparar com ninguém, sem se preocupar em realizar o sonho dos outros e nem atender às expectativas alheias.

Ser feliz é buscar realização pessoal e profissional, ter uma vida familiar saudável, cultivar bons relacionamentos e usufruir das bênçãos que o Universo derrama sobre você. Ser feliz é viver em estado de graça.

CAPÍTULO 19

Ouse Ser Grande

Enquanto escrevi este livro, muitas vezes me peguei pensando no título que ele teria. Vários nomes me vieram à mente. Foi então que, conversando com minha filha, ela sugeriu: *Ouse ser grande*. Acatei de pronto. Era essa a minha intenção ao escrevê-lo: incentivar os leitores a irem além dos seus limites, a sonhar alto, acreditando que o sonho é possível, a investir o seu melhor para obter sucesso e prosperidade. Queria convencê-los de que tornar-se grande depende muito mais de uma atitude interior do que de fatores externos alheios a nossa vontade.

Meu objetivo ao escrever este livro era fazer com que você, querido leitor, se questionasse sobre seu modo de pensar, seus hábitos e condicionamentos limitadores, e os substituísse por ações e pensamentos positivos. Acredito ter indicado caminhos seguros para que isso aconteça.

Espero ter conseguido mostrar, pelo meu testemunho e conhecimento aqui compartilhado, a importância do poder da mente na condução da sua vida. Foi esse o caminho que trilhei.

Pelo meu trabalho e pelo controle dos pensamentos e das emoções me tornei o profissional de sucesso, o pai de família, o marido, o irmão e o amigo que sempre quis ser. Eu sou a prova de que somos capazes de transformar nossas vidas por meio do nosso esforço e dos poderes da mente.

Minha vida tem sido dedicada a conscientizar pessoas de que o sucesso, a realização pessoal e a prosperidade são possibilidades reais para todo mundo. Uma mente saudável e bem orientada é mais importante do que o QI ou o nível social e financeiro que se possa ter.

Mais importante do que adquirir conhecimento é saber usá-lo de forma inteligente e colocá-lo em prática. Aprender é um processo ativo. É necessário treino, prática e dedicação.

Se buscarmos na memória, encontraremos inúmeras ocasiões em

que fomos ousados, quando não nos faltaram autoconfiança e coragem. Viemos ao mundo dotados de ousadia. Nosso nascimento é a prova disso. Infelizmente, com o passar do tempo, os temores vão aumentando, nossa autoconfiança vai diminuindo e nós vamos encolhendo.

Tomar decisões é sempre uma ousadia. Sempre. Mudar de emprego, de cidade, de profissão, de cônjuge envolve riscos. Claro que podemos tomar decisões erradas, mas mesmo estas nos serão úteis para os acertos futuros. A ousadia nos faz chegar mais rápido ao sucesso, ainda que nem sempre em linha reta.

Comece hoje mesmo a praticar os ensinamentos aqui propostos, recupere sua autoconfiança e você não tardará a ver os resultados na sua vida, na sua família, no seu ambiente de trabalho, na sua escola. O poder transformador de nossas vidas está dentro de nós.

É sabido que as pessoas que se destacam conhecem seus pontos fortes e investem neles. Elas não se preocupam em desenvolver seus pontos fracos, mas concentram esforços nas aptidões. Descubra o que você tem de melhor, contabilize seus talentos, seus desejos e tome hoje a decisão de mudar sua vida para poder contar no futuro uma história de sucesso aos seus filhos e netos.

Ouse ser grande e os anjos lhe dirão amém!

Referências Bibliográficas

BÍBLIA SAGRADA. 25. ed. São Paulo: Editora Ave Maria, 1978.

CARNEGIE, Dale. *Como desfrutar sua vida e seu trabalho*. Trad. Fernando Tude de Souza e Brenno Silveira. 8. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2012.

_____, Dale. *Como fazer amigos e influenciar pessoas*. Trad. Fernando Tude de Souza. 45. ed. São Paulo: Editora Nacional, 1995.

CLASON, George S. *O homem mais rico da Babilônia*. Trad. Luiz Cavalcanti de M. Guerra. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.

DE MASI, Domenico. *O ócio criativo*. Trad. de Lea Manzi. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2000.

DOUGLAS, William; TEIXEIRA, Rubens. *As 25 leis bíblicas do sucesso*. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2012.

DYER, Wayne. *Crer para ver*. Porto Alegre: Editora Nova Era, 2007.

EKER, T. Harv. *Os segredos da mente milionária*. Trad. Pedro Jorgensen Junior. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2006.

GLADWELL, Malcolm. *Outliers: the story of success*. USA: Editora Little, Brown and Company, 2008.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional. A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

HAY, Louise L. et al. *Gratidão: um estilo de vida*. Trad. Marli Berg. 5. ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 2011.

HILL, Napoleon. *Quem pensa enriquece*. São Paulo: Editora Fundamento Educacional, 2011.

LOSIER, Michael J. *A Lei da Atração: o segredo colocado em prática*. Trad. Janaína Senna. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 2007.

MALTZ, Maxwell. *Psicocibernética*. Rio de Janeiro: Editora Record, 1980.

MANDINO, Og. *O maior vendedor do mundo*. 2ª parte – O fim da história. Trad. de Antônio Trânsito. 25. ed. Rio de Janeiro: Editora Record, 2013.

MURPHY, Joseph. *O poder do subconsciente*. Trad. de Ruy Jungmann. Rio de Janeiro: Editora Record, 2000.

RIBEIRO, Lair. *O sucesso não ocorre por acaso: é simples mas não é fácil*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1996.

RYAN, M. J. *O poder da paciência*. Trad. Sonia Maria Moitrel Schwarts. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

SABBI, Deroni. *Sinto, logo existo*. Porto Alegre: Instituto Sabbi Desenvolvimento Humano, 2014.

SCHWARTZ, David J. *A mágica de pensar grande*. Trad. Miécio Araújo Jorge Honkis. 23. ed. Rio de Janeiro: Record, 1999.

SELIGMAN, Martin. *Aprenda a ser otimista*. Porto Alegre: Editora Nova Era, 1991.

SHER, Brian. *O que os ricos sabem e não contam*. São Paulo: Editora Fundamento, 2009.

SILVA, José. *Método José Silva de Vida. Apostila – CD*. Disponível em: <<https://leiturademaos.wordpress.com/metodo-silva/>>. Acesso em: 18 de abr. de 2016.

WATTLES, Wallace D. *A ciência de ficar rico*. Trad. de Aulyde Soares Rodrigues. Prólogo de Ed O'Neal. 6. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008.