

Índice

Prólogo	11
Introdução	
Uma aposta pessoal: abrir a porta da sua vida	17

Primeira parte | O QUE PENSO SOBRE MIM

Ideia n.º 1	Deixe de se sabotar	25
Ideia n.º 2	Valorize-se como merece	45
Ideia n.º 3	Potencie a sua beleza interior	61
Ideia n.º 4	Aposte na sua evolução pessoal	77
Ideia n.º 5	Controle a sua mente	89
Ideia n.º 6	Atreva-se a tentar!	103
Ideia n.º 7	Não se preocupe, ocupe-se!	113
Ideia n.º 8	Escreva para atingir a felicidade	125

Segunda parte | A VIDA EM COMUM

Ideia n.º 9	Concentre-se apenas naquilo que é importante	141
Ideia n.º 10	Não reaja, aja!	153
Ideia n.º 11	Deixe de culpar os outros	165

Ideia n.º 12	Recupere e siga em frente!	175
Ideia n.º 13	Dê, mas com sabedoria	187
Ideia n.º 14	Amplie o seu círculo social	197

Terceira parte | O MEU PAPEL NA SOCIEDADE

Ideia n.º 15	Confie nos seus sonhos	209
Ideia n.º 16	Descubra o poder das suas palavras	223
Ideia n.º 17	Torne a sua vida mais erótica	237
Ideia n.º 18	Viva ao seu ritmo	251
Ideia n.º 19	Quebre as normas	261
Ideia n.º 20	Viva a magia da vida	271

Agradecimentos	283
-----------------------------	-----

Bibliografia	285
---------------------------	-----

*Este livro é dedicado a todas as pessoas
que me escrevem, tanto de lugares longínquos
como próximos, dizendo que leram os meus livros
e os meus artigos, e que se sentiram
apoiadas pelas minhas palavras escritas.*

*A todas elas, quero agradecer o seu grande apoio, porque
me dão o seu carinho, com as suas opiniões claras e sinceras.*

*Pelas suas palavras, sei e sinto que o meu trabalho
vale a pena nesta vida.*

Prólogo

*Quando o cérebro se sabe alimentar,
as anemias da mente desaparecem.*

JOAQUÍN LORENTE
Escritor e publicitário

O corpo alimenta-se de vitaminas, proteínas e minerais e molda-se nos ginásios. A mente alimenta-se de bons livros e molda-se com as vivências. É por isso que, quando os nossos pensamentos se complicam, se misturam ou até nos chegam a confundir, é preciso começar a tomar decisões. Só há uma forma de sair do abatimento ou do desconcerto: olhando para cima, porque é ali, fora desses buracos mentais nos quais todos por vezes caímos, que as paisagens se ampliam, os caminhos se multiplicam e a luz nos ilumina. Para o conseguir, não há melhor companheiro de escalada e guia da nova viagem do que um bom livro.

Aceitei escrever este prólogo porque acredito firmemente na formidável capacidade, na visão profunda e no sentido

pragmático, muito realista e cheio de vida, de Mar Cantero Sánchez. *A Vida É Simples, se a Descomplicarmos* é um dissipador de nevoeiro, um iluminador de dúvidas, um alimento fresco, limpo e saudável para nos encher de novos e consistentes impulsos: precisamente aquilo de que agora, neste transcendente momento de mudança e evolução do mundo, todos sem exceção precisamos, em maior ou menor medida.

Nos seus capítulos, Mar aborda em cheio tudo aquilo que, de uma forma ou de outra, nos marca e nos condiciona, como: ter a noção clara da importância das coisas, quebrar os costumes que nos travam sem motivo, a culpabilidade que nos oxida e a falta de coragem que nos detém; o espírito, a fé em nós próprios, saber dar e receber, conviver, acreditar e preservar. Toda a magia da vida que, quer nos agrade ou não aceitar, depende dos nossos próprios pensamentos e ações, no seu lado mais transcendente. Assim, definitivamente, a solução está sempre em nós, nas nossas razões pessoais e intransferíveis e na forma como as vamos sentindo, sedimentando e expondo em cada momento: somos o resultado de como vivemos e enfrentamos cada situação.

Aquilo de que mais gosto neste livro é o seu permanente sentido de ser útil ao leitor, porque sabe tornar as dúvidas, os medos e as preocupações num canto luminoso, pragmático e constante à solução, ao otimismo e à ação. Consegue agitar as zonas adormecidas, submetidas ou inertes da nossa mente até fazer com que entrem em ação. Faz perguntas, reflete e trabalha; e não deixa espaço para o conformismo, a apatia ou a negação.

Mar Cantero Sánchez domina com uma fina precisão a transcendente e benfeitora técnica de comunicar para que outros aprendam. Os seus textos cumprem, na perfeição, o que devem ser os quatro passos desse fascinante baile

de cérebros, que é a transmissão de conhecimentos entre quem explica e quem recebe.

Primeiro, estende-nos mão e diz-nos, com subtil amabilidade, «acompanhem-me». Não há exigência, mas sabe despertar o interesse; e isso é muito importante, porque sentimos que realmente escreveu e se esvaziou, a partir da experiência e do sentimento, para nos ser útil. Mar é, como ainda hoje se diz de determinadas pessoas, «boa pessoa». Essa é uma condição que convém não desaproveitar num mundo onde demasiados consideram que o proveito pessoal está acima de tudo e de todos.

Depois, mostra-nos os caminhos. Para nos cruzamentos e explica-nos, com diáfana precisão, o destino para o qual nos vai conduzir. «Esse caminho leva-o a recuperar a sua autoestima; o outro, a confiar nos seus sonhos; o que está mais além, a...»

O terceiro passo é acompanhar-nos a percorrer o caminho. Não nos diz «vão», mas propõe-nos que «avancemos juntos». E consegue-o, garante-vos, porque nos coloca perguntas, nos apresenta dúvidas e nos sugere novos horizontes. Aqui somos nós que temos de fazer o trabalho, porque, para nos construirmos por dentro, ninguém o pode fazer melhor do que nós próprios, a partir da nossa própria decisão e ação.

Por último, quando já chegámos, faz-nos refletir, meditar e aprofundar o que aprendemos, para que se traduza numa norma de comportamento, com uma única intenção: beneficiar-nos e ajudar-nos a que tudo seja melhor.

Aprendi que, quando a leitura de um livro transcende a tipografia e penetra na sabedoria, para além da visão, precisamos de um lápis. Olhos para ler e lápis para sublinhar, porque sempre que o fazemos estamos a abrir sulcos e a lançar sementes de palavras, conceitos, inquietações e virtudes no

nosso cérebro, no lugar onde tudo nasce, cresce, se desenvolve e nos conduz.

A Vida É Simples, se a Descomplicarmos é um livro para ler com lápis.

Estou quase a terminar.

Escrevo tudo isto por uma única razão: porque acredito que é verdade. Só conheço Mar Cantero desde a palavra escrita, desde as suas palavras. Mar é autora de vários livros nos quais, acima de tudo, transmite energia para desenhar a rota da vida. Um dia pediu-me para dar uma entrevista às revistas *Cosmopolitan* e *Psicología Práctica* e sucedeu algo que nunca me tinha acontecido: depois de lhe enviar as minhas respostas, escreveu-me a pedir que ampliasse algumas e aprofundasse outras, porque julgava que, ao fazê-lo, poderiam ser muito mais úteis para quem as lesse. Estão a perceber? Fez-me exatamente o mesmo que agora quer fazer convosco neste livro: tirar dos leitores o máximo rendimento.

Depois perguntei-lhe se queria colaborar numa página da Web que edito (www.piensaesgratis.com) e nem imaginam o que decidi: escrever todas as semanas. Esta mulher tem a suavidade de uma pena e a firmeza do aço. Atualmente, com mais de dois milhões de seguidores, é a colaboradora mais lida. Para ilustrar o que digo, deixo-vos poucas das muitíssimas mensagens que recebemos dos seus leitores nos últimos dias:

«Quero dar-lhe os parabéns, porque chega sempre ao coração e porque sei que as suas palavras são sinceras e cheias de delicadeza.»

«Obrigado por esta motivação à reflexão permanente.»

«Como sempre, Mar, acertou em cheio.»

«Adorei... Vou pô-lo em prática.»

«O artigo deixou-me muito emocionado.»

«Excelente reflexão.»

Parabéns, leitora ou leitor. Tem nas suas mãos um magnífico alimento para a sua mente. Espero que desfrute dele e que lhe seja tão proveitoso quanto a mim.

JOAQUÍN LORENTE

Escritor e publicitário

Autor de *Pensa, É Grátis e Tu Podes*
e diretor de www.piensaesgratis.com

Introdução

Uma aposta pessoal: abrir a porta da sua vida

Imagine que, ao tentar abrir uma porta, se dá conta de que pôs muitíssimas trancas, cada uma delas mais forte e segura. Para transpor a porta, primeiro tem de abrir as trancas, uma a uma, e enfrentar o seu complicado mecanismo. Bom, a porta é a sua vida e as múltiplas trancas são os seus preconceitos, opiniões, crenças, medos, dúvidas, inseguranças, etc. Se pudesse deixar de pôr essas trancas, seria muito fácil para si abrir a porta. Ou, o que é a mesma coisa, seria muito mais fácil para si viver.

Depois de escrever durante anos artigos de autoajuda e *coaching*, e como *coach* pessoal e criativa que sou, apercebi-me de algo importante que gostaria de lhe transmitir, porque acho que o livro de instruções para saber viver se baseia nisso: **a vida nem sempre é fácil, mas nós, as pessoas, complicamo-la ainda mais.**

Devia ser simples, já que fomos criados para viver, sem mais pretensões, para ser parte deste planeta e uma peça

importante da natureza. Contudo, isso não acontece. Se tem dúvidas, pergunte a si próprio se acredita que tem tendência para complicar a vida? Eu faço-o, suponho que o leitor também e que, em suma, todos o façamos.

Já sabemos que não existe um manual de instruções para viver. Nascemos e crescemos sem que ninguém nos ensine como fazer com que a vida seja mais fácil do que é, embora, por vezes, acredite, seja realmente difícil. No entanto, noutras ocasiões não é assim tanto e somos nós que a complicamos. Fui testemunha da dificuldade que muitas pessoas (que conheci nos meus workshops de desenvolvimento pessoal e de terapia com escrita) têm de viver a vida em plenitude e posso afirmar abertamente que em noventa por cento dos casos a vida pode ser mais fácil do que é. Como é evidente, a nossa existência precisa que nos esforcemos para a transformar em algo simples que sejamos capazes de desfrutar ao máximo.

Para começar, devemos tentar perceber o motivo: porque é que complicamos a vida? Infelizmente, porque o ser humano é complicado e o nosso subconsciente também. Sim, não fique surpreendido, é muito complicado (e em questões de complicação não há diferenças de género: por mais simples que os homens se julguem, no fim, acabam por complicar tanto a vida como as mulheres.) O pior é que não fazemos a mínima ideia do que fazer para que viver seja simples, embora saibamos que é ou, pelo menos, que devia ser.

Muitas pessoas acreditam inconscientemente que, se a sua existência for simples, deixa de ser vida. Estão tão habituadas a ter problemas e conflitos com os outros que, se não os tiverem, sentem que a sua existência perde importância, razão de ser e até utilidade. Esta traiçoeira crença está presente, enraizada no interior de todos nós, de forma instintiva. É por isso

que é tão difícil descobri-la e apanhá-la à primeira, a tempo de a retificar.

O resultado dessa crença é considerar, como faz a maioria das pessoas, que viver com problemas constantes ou ter uma vida cheia de discrepâncias e hostilidades com os outros é normal (e deve ser a tônica). Para além dessa crença errónea, existe um pensamento que de certeza vai reconhecer quando o ler: «Se não complicar a minha vida, não sou importante.» Parece-lhe absurdo, não parece? Porém, se pensar bem no assunto, talvez acredite piamente nisso.

A vida não é assim nem deve ser complicada, garanto-lhe. Também sou capaz de lhe assegurar que a felicidade só é possível quando sair desse círculo vicioso negativo e confuso, que é o caldo de cultura desta crença errada. É aí que a vida se torna absolutamente plena e fácil de viver.

Talvez a princípio lhe pareça difícil, mas na verdade não é assim tanto. Para além disso, acredite quando lhe digo que não está sozinho. Tem muitíssimos recursos ao dispor, os quais são preciosos companheiros de viagem. Pode utilizar ferramentas úteis e simples para percorrer o caminho. Recomendo-lhas e também lhas explico em cada um dos capítulos deste livro. Para além disso, neles encontrará as perguntas que lhe proporcionarão as soluções para uma mesma e única resposta/objetivo: facilitar-lhe a vida, ou seja, fazer com que viver seja mais fácil para si.

Existem diversas formas para aprender a viver. Provavelmente, ao longo da vida ter-se-á deparado com ferramentas, soluções ou ideias que o terão ajudado muitíssimo, mas há algo que é primordial e que deve saber, porque, quando tomar realmente consciência disso, a sua vida mudará (para melhor, como é evidente): para além daquilo que encontrar e aprender a nível exterior, o mais importante é o que está

dentro. Quando me refiro ao que está dentro, refiro-me ao que está no seu interior. Encare-o desta forma: você é a chave mestra capaz de abrir todas as fechaduras da sua vida.

Todos acreditamos (ou acreditámos em algum momento) que a nossa importância depende de como é o nosso dia a dia. Daí que algumas pessoas, que levam isso muito a sério, façam verdadeiros dramas; outras, pelo contrário, têm dramas verdadeiros com os quais não sabem lidar.

Da mesma forma, quando a vida começa a ser demasiado simples, aparece sempre alguém que a complica: o companheiro, a família, os amigos, os chefes, os filhos ou até você. Na verdade, para complicar a sua vida não precisa de ninguém: você é capaz de o fazer sozinho e de o fazer bem. É verdade, não é? Basta sentir-se a pessoa mais insignificante do mundo para transformar a sua vida num peso que carrega às costas e que não o deixa dar um único passo.

Fala-se muito da autoestima como base e fundamento para que uma pessoa possa ser feliz, e é verdade, mas continuo a colocar-me esta pergunta: «Porque é que às vezes é tão complicado amarmo-nos a nós próprios?» É que, se estiver disposto a isso, pode ser muito simples. Não importa o que os outros pensaram sobre si no passado. Não importa o que pensam agora, no presente. Nem sequer importa o que vão pensar no futuro. É o seu momento e a decisão é sua. Se se amar, poderá ver como a vida se torna simples, tanto que vivê-la lhe parecerá um desafio maravilhoso. Isso não acontecerá porque as circunstâncias melhoraram milagrosamente nem porque os problemas se extinguiram como os dinossauros: será simplesmente porque tomou a importante decisão de deixar de complicar a vida.

Sim, você é o capitão do barco e só é responsável se se afundar. Opta por continuar a navegar e chegar a bom porto?

E, para fazer a travessia, o que prefere: navegar por um mar calmo ou enfrentar um *tsunami*?

Nem todos os dias podem ser como um espetáculo de fogo de artifício. Gostava que fosse assim, não é? Todos adoramos quando a vida se converte numa montanha-russa, desde que as subidas, as descidas e os vaivéns sejam agradáveis e positivos, claro; porém, se pensar dessa forma, é porque pensou pouco. Se refletir de novo sobre o assunto, dar-se-á conta de que não lhe apetece nada, mesmo nada, estar todo o dia preparado para a ação; nem de prevenção, nem alerta, nem a mostrar o seu melhor sorriso, nem vestido como se fosse a uma festa, nem com licença para matar... Se refletir, dar-se-á conta de que prefere um sim e um não, uma no cravo e outra na ferradura, ou seja, que venha a bonança de que precisa depois da tempestade. É provavelmente na calma que mais desfruta da viagem que é a vida.

Refleta sobre isso neste momento, por favor, e imagine: uma cena numa esplanada com amigos, risos na praia ao ver o que estão a fazer os que estão sob o chapéu de sol do lado, posar para uma fotografia que a máquina se nega a captar enquanto todos dizem «*cheese!*», um beijo roubado numa esquina, o regresso a casa depois de um duro dia de trabalho, acordar numa manhã de domingo e ler um livro enquanto toma um delicioso pequeno-almoço, o sabor de uma boa sardinhada no verão, um abraço inesperado...

De certeza que desfrutou ao imaginar os seus próprios momentos felizes, pois todos temos os nossos. Então, lembre-se de que a felicidade não se consegue precisamente quando vai dando trambolhões, nem saltos, nem no meio de turbulências. Ser feliz implica inevitavelmente uma certa tranquilidade e saber viver, desfrutar e saborear cada momento. Para o fazer, garanto-lhe que é melhor tornar as coisas

fáceis e também lhe garanto que é simples fazê-lo, muito mais do que julga.

Dar-me-ei por satisfeita se no fim deste livro dispuser dos recursos de que precisa para tornar a sua vida mais fácil. Aqui encontrará também alguns exercícios de pensamento, de reflexão e de atitude que o farão dar passos de gigante para atingir o seu objetivo final, que é apenas tornar a sua existência mais fácil. É o que pretendo: que encontre em si essa capacidade inata que tem de viver facilmente e que enfrente todos aqueles (e aqui incluo a sociedade na sua totalidade) que se empenharam em tirar-lhe aquilo que a natureza lhe proporcionou.

Nunca mais permita que ninguém lho arrebate.

Quer tentar? Sim? Bom, então continue a ler, porque os melhores aliados que um capitão como você pode desejar como tripulação para começar a travessia estão à sua espera: boas ideias. Não as descarte até as ter praticado.

Boa viagem...

Primeira Parte

O que penso sobre mim



Ideia n.º 1

Deixe de se sabotar

Tem dificuldade em atingir as metas? Nos meus workshops de desenvolvimento pessoal, encontrei muitas pessoas que desejam conseguir coisas, sucesso e avançar no seu caminho.

Por exemplo, Marta, que tinha sempre na ponta da língua «tenho de...» mas nunca chegava a concretizar aquilo que «tinha de fazer». Ou Carlos, que dizia que sentia que não estava a fazer o que devia mas, quando ia fazê-lo, tinha tão pouca vontade que nunca conseguia dar início ao processo. Todos temos objetivos a cumprir e normalmente autopropomo-los, mas alguns desses objetivos nunca chegam a cruzar a linha da meta. Provavelmente, isto já lhe aconteceu alguma vez; é muito comum, sobretudo nos meses do ano em que mais parece que temos uma nova oportunidade para começar: setembro ou outubro e janeiro.

Depois das férias de verão, temos mais vontade do que nunca de começar a caminhar passo a passo até à nossa meta.

O mesmo sucede depois das fartas refeições e das múltiplas festas de família no Natal. No início do novo ano, o relógio diz-nos que é possível recomeçar e que, desta vez, será diferente. Desta vez, vamos conseguir. De seguida, apenas alguns dias depois, baixamos os braços.

Todos temos metas e queremos atingi-las: ir ao ginásio, viajar mais ou tirar a carta de condução. Ou é possível que tenha voos mais altos. Talvez pretenda mudar de trabalho, fazer um exame importante ou ter uma vida mais saudável a partir de agora.

Tem desejos, como o mais comum dos mortais, mas sente que lhe falta a força ou a coragem suficientes para tentar consegui-los. Coisas tão simples como levantar-se a uma determinada hora ou deixar de comer algo que lhe cai mal transformam-se em atitudes realmente importantes, que deixam vislumbrar a posição que está a tomar na sua vida. Se não suporta uma coisa tão pequena, como vai conseguir enfrentar coisas maiores?

É possível que ainda não se tenha dado conta, mas o facto de começar as coisas e interrompê-las pouco tempo depois só pode ter uma leitura: SABOTAGEM. Autossabotagem, para sermos mais específicos. Se tem tendência para dificultar as coisas, para colocar obstáculos no seu caminho, isso é sabotagem. A maior parte das pessoas passa a vida a colocar entraves no seu caminho sem sequer se dar conta. Tomar consciência de que também o faz e de que a sua vida pode ser mais fácil se deixar de o fazer é imprescindível, caso queira vivê-la com total plenitude.

Para começar, proponho-lhe esta nova direção no caminho. Quer vir comigo?

Acha que a mudança o assusta?

Provavelmente, sempre pensou que, se não conseguia fazer aquilo a que se propunha, era porque tinha medo da mudança. Muitas pessoas acreditam nisso, mas, contudo, casam, têm filhos, arranjam trabalho, viajam, mudam de casa ou de cidade... Para além de tudo isto, o facto de desejar levar a cabo um projeto ou atingir uma meta é um claro sinal de que a predisposição para a mudança existe dentro de si de maneira natural. Na verdade, nós, os seres humanos, nascemos com a predisposição para a mudança nos nossos genes; caso não fosse assim, conformar-nos-íamos simplesmente com a passagem dos dias, sem desejar nada novo.

No entanto, não pode esperar que aconteça um novo resultado na sua vida sem que você também mude. Há uma frase que diz: «Se quer coisas novas, faça coisas novas.»

A solução está em deixar de culpar fatores externos e em aceitar, de agora em diante, a responsabilidade que tem sobre si próprio e sobre a sua vida.

Tornar-se responsável pelo seu destino é a melhor solução que tem ao seu dispor para o escrever com a sua própria letra e com as suas condições.

Ofereço-lhe outra frase: «Se não está a crescer, está a morrer.» A mudança é lei de vida e não é pelo medo da mudança que se sabota, mas sim por outra questão.

De acordo com Víctor Espejo, *coach* pessoal e especialista em motivação, todos devíamos colocar-nos duas perguntas:

1. Porque é que falhamos quando nos controlamos? (Refere-se a quando queremos fazer algo mas não o conseguimos fazer.)

2. No entanto, porque é que continuamos a fazer o que não é bom para nós?

As respostas obtidas a estas duas questões resumiriam todos os problemas que sofremos.

Quando alguma coisa destas nos acontece, é como se o sentido e a razão fossem em direções opostas, o que dá lugar à autossabotagem.

De certeza que já estive muitas vezes numa encruzilhada de pensamentos idêntica à que lhe vou apresentar como exemplo. De certeza que muitas vezes disse a si próprio coisas como estas: «Quero fazer isto, mas não me apetece... Vou fazê-lo, mas antes tenho de fazer outras coisas... Sei que quero fazê-lo mas não sei por onde começar... Fá-lo-ia, se tivesse tempo para isso...» e muitas outras frases incoerentes que, se reparar bem, começam num caminho (o que o conduz à sua meta) e acabam noutro (o que o leva a perder-se no caminho).

É verdade, por vezes queremos fazer uma coisa, mas realmente não nos apetece nesse momento. É difícil chegar a um acordo entre a sua vontade e o desejo de prazer instantâneo que sente nesse instante. A isto chama-se procrastinação.

O termo «procrastinar» vem do latim: *pro*, «em frente», e *crastinus*, referente ao futuro e, embora nos antigos textos egípcios, gregos e romanos já aparecesse, só em 1548 é que se acrescenta a sua definição atual ao *Oxford Dictionary of English*: «É uma postergação ou posposição na ação ou hábito de postergar atividades ou situações que se devem ter em conta, substituindo-as por outras situações mais irrelevantes ou agradáveis.» No livro *The Procrastination Equation*, Piers Steel — doutorado em psicologia — afirma: «Mais

do que preguiça, o que há por detrás da procrastinação é um excesso de perfeccionismo.»

Isto, infelizmente, não só pode acontecer com os nossos deveres e obrigações, como também com os nossos desejos. Podemos querer tanto atingir um objetivo que o facto de pensarmos em avançar até ele nos causa uma rejeição. Custa-nos, sentimos preguiça, provoca-nos dúvidas, ficamos com receio... São muitos os motivos pelos quais nos podemos negar a oportunidade de caminhar até à meta, mas para averiguar qual desses motivos é que está a fazer com que se autossabote o melhor é mergulhar um pouco no seu interior.



Exercício de pensamento: É um autossabotador?

Se responder a estas perguntas com sinceridade e com o tempo necessário para averiguar porque é que age assim, compreenderá que a melhor forma de acabar com a autossabotagem passa por conhecer-se e aceitar-se. Aceita o desafio?

Bem, comecemos...

1. Sente preguiça e não tem vontade de trabalhar ou de dar os passos necessários para atingir os seus objetivos, quando pensa neles?
2. Acredita que a sorte pode influenciar os resultados?
3. Às vezes, pensa que as circunstâncias não são as mais adequadas para atingir as suas metas?
4. Acha que lhe falta apoio por parte dos outros?

5. Alguma vez se sentiu capaz de conseguir tudo?
6. Costuma ansiar por uma gratificação instantânea?
7. Fica paralisado só de pensar que as coisas vão mudar?
8. Sente-se frustrado por tentar alguma coisa sem a chegar a conseguir?
9. Costuma planear os seus passos antes de agir?
10. Segue os seus planos ou modifica-os facilmente de acordo com as circunstâncias?
11. Se tem de mudar os seus planos, assusta-se e lamenta-se ou muda-os sem qualquer problema?
12. Posterga as suas ações ou age rapidamente quando sabe o que pretende conseguir?
13. Queixa-se habitualmente de que as circunstâncias que enfrenta são adversas?
14. Distrai-se, cansa-se ou aborrece-se quando tem de trabalhar ou de manter uma atitude a longo prazo?
15. É daquelas pessoas que fazem uma lista de metas para depois não começar por nenhuma?
16. Sente que perde o controlo das ações quando se sente frustrado ou cansado por não atingir as suas metas?
17. Às vezes, sente-se cansado e esgotado, sem vontade de perseverar?
18. Considera-se uma pessoa com força de vontade?
19. O tempo tem influência na sua atitude? Trabalha melhor sob a pressão da pressa?
20. Acredita que escolhe conscientemente o que é melhor para si?

Depois de responder a estas perguntas, provavelmente tem uma ideia um pouco mais clara de como é e de como tem agido até agora. O mais provável é ter descoberto que a sua atitude está a ser a típica de um autossabotador e querer mudar isso. Deste modo, acredite em mim quando lhe digo que o passo mais importante que o vai levar a mudar a sua forma de agir é deixar de pensar contra si.

Quanto mais se lamentar por não fazer aquilo a que se propõe, quantas mais metas se autoimpuser e quanto mais frustrado se sentir depois, ao não atingir nenhuma delas, mais se autossabotará. Se for capaz de se dar conta disto, já terá dado o passo mais importante para a mudança neste sentido, pois a maior parte das pessoas que se autossabotam nem sequer se apercebem de que o fazem.

Reconhecê-lo é o segundo passo. Vejamos porquê.

Junte as suas duas mentes

Se lhe pedir para não pensar num elefante roxo, o que é que lhe passa pela cabeça? Basta que nos digam para não pensarmos em alguma coisa para que o façamos. Volto a nomear o *coach* Víctor Espejo, que diz que isso acontece devido ao que ele denomina «as duas mentes»: consciente e inconsciente.

Jung falou e escreveu sobre estas duas mentes: «A primeira é o Eu, o qual se identifica com a mente consciente. Proximamente relacionado encontra-se o inconsciente pessoal, que inclui qualquer coisa que não esteja presente na consciência, mas que não está isenta de o estar.» Vejamos como trabalham as nossas duas mentes.

O inconsciente ou subconsciente: É a parte de nós que não precisa da nossa vontade para se manifestar. Dirige a própria natureza do corpo, guia os órgãos que nos mantêm vivos, controla os processos vitais, como a respiração, os batimentos do coração que bombeiam o sangue ou o processo digestivo. Continua acordado enquanto dormimos e permite que os sentidos continuem a processar informação através dos sonhos. Age através deles e é altamente sensível. Absorve a informação, graças às experiências vividas e a momentos que nos ficaram gravados na memória pessoal por um ou outro motivo. É a parte criativa, a que trabalha conosco, lado a lado, quando criamos: a arte, a escrita, um projeto, um trabalho manual ou qualquer outra forma de criação.

A memória funciona para o subconsciente como armazém de recordações sobre as quais se basear para agir em solitário. Uma recordação pode ser uma imagem, um som, uma palavra e até uma melodia ou um aroma que nos evoca algum momento vivido. Nós, os escritores, sabemos que o olfato é um dos sentidos que tem mais capacidade de potencializar essas recordações que se amontoam no inconsciente. Na escrita utilizam-se as descrições de aromas e cheiros para provocar o ambiente desejado na mente do leitor.

O inconsciente também é a nossa parte mais intuitiva, aquela que nos envia mensagens que habitualmente sentimos mais dificuldade em entender, porque não estamos acostumados a ouvir. É, para além disso, uma fonte de emoções e de sensações que escapa à consciência.

Por vezes, o subconsciente cria e transforma a realidade através do seu próprio filtro de entendimento e passa a conter certa informação que não conseguimos controlar voluntariamente. Ou seja, torna-se dono absoluto dessa informação e passa a vê-la com os seus olhos, que nem sempre são

os mais acertados. Quando algo acontece, as circunstâncias e a situação influenciam consideravelmente o momento de criar e de armazenar a lembrança, pelo que o subconsciente a traduz à sua maneira e age em conformidade, sem nos darmos conta. O subconsciente recebe o exterior e as sensações interiores que provoca ao mesmo tempo, acreditando e apoderando-se disso sem se perguntar se esta forma de assumir os factos nos trará problemas no futuro.

O consciente: É a mente que utiliza quando faz ou quer fazer algo de propósito. É a sua atenção, o seu entendimento, a sua capacidade para tomar as suas próprias decisões. É a mente com a qual fala. Passa pela cabeça de todos nós, que praticamos um diálogo interior constante, e acontece na maior parte do tempo da nossa vida, exceto quando estamos a trabalhar ou distraídos com algo que nos chamou a atenção.

A consciência é um facto subjetivo que se pode comunicar pela linguagem e pela conduta. Em psicologia, diz-se que o consciente é a camada mais superficial da nossa mente, mas é aquela de que necessitamos para viver o nosso dia a dia. Esta mente é a que trabalha consigo, a que utiliza para estudar ou armazenar dados na sua memória. Graças a ela, aprendeu a conduzir, terminou o curso universitário ou encontrou um trabalho que é capaz de desempenhar. O consciente é a forma que o cérebro tem de processar os eventos e a informação em cada momento vivido. Por exemplo: toma consciência do livro que está a ler e também toma consciência do meio que o envolve enquanto o faz. Toma consciência da temperatura ambiente da divisão, dos sons ou das pessoas que se encontram e se movem à sua volta. Diz-se que o consciente pode armazenar até sete blocos de informação diferentes ao mesmo tempo, antes de os gravar na memória.

Depois, a informação gravada é enviada para o seu subconsciente, para rápida recuperação em qualquer outro momento.

Por vezes, as nossas duas mentes funcionam de forma separada, sem contarem uma com a outra, pelo que é necessário juntar as duas numa causa comum, para que trabalhem em equipa e caminhem na mesma direção até atingirem os seus objetivos. Para isso, o *coach* afirma que é importante motivá-las, de acordo com as suas características, porque o consciente é realmente diferente do inconsciente e cada um tem qualidades que é preciso potenciar e alguns inconvenientes que é necessário compensar. Vejamos como pode conseguir que as suas duas mentes trabalhem em conjunto.

Buda dizia que a sua mente era como um elefante que devia domar. Platão pensava na mente como numa carroça puxada por dois cavalos: um tinha um grande controlo pessoal e o outro era selvagem e indomável. Séculos depois, Sigmund Freud disse que o ser humano tem um grande desejo de prazer instantâneo, por isso, de vez em quando é fácil deixar-se vencer pela preguiça ou pela falta de vontade.

Quando o pensamento lhe prega uma rasteira, é a sua mente que o domina e não você a ela. Isto acontece-lhe pela crença de que você é a sua mente, quando realmente não é assim. Você é uma pessoa que, por sua vez, é um sistema que vive e experimenta de acordo com três partes importantes: a mente consciente, o inconsciente e o corpo. Ora esse sistema, que é você próprio, faz tudo isso através dos sentidos.

Para conseguir dirigir-se até onde deseja, o processo devia ser ao contrário. Deve ser você a dominar a sua mente, ou seja, tem de ser capaz de controlar os seus pensamentos, sobretudo os negativos: medos, dúvidas, autodesvalorização, sentimento de incapacidade, culpabilidade... Se conseguir capturar os pensamentos que o fazem tropeçar no caminho

rumo os seus objetivos e observá-los quando aparecem, será fácil utilizar a ferramenta necessária neste caso: decidir prestar atenção aos seus pensamentos apenas quando a sua mente está do seu lado e deseja trabalhar consigo; e rejeitar os pensamentos nocivos, que o invadem nos momentos em que não está disposto a caminhar em frente.

Tenta ou faz?

Se lhe disser para tentar pegar num lápis, de certeza que pegará nele com facilidade e rapidez, mas repare que lhe disse apenas que «tentasse pegar nele» e não para pegar nele.

Esta simples experiência diz-nos que tentar uma coisa não é o mesmo que fazê-la. Contudo, algumas vezes cometemos o erro de pensar que é a mesma coisa e esta confusão leva-nos a falhar o alvo constantemente. Ter a certeza de onde está a diferença entre as suas tentativas e as suas ações é mais do que importante: é primordial.

Há tentativas que nos levam à consecução dos objetivos, mas há outras que nunca deixam de ser tentativas, porque, às vezes, nos agarramos a elas e parece que não conseguimos avançar. Se isto lhe acontecer, é melhor procurar outro caminho, um novo percurso, em vez de permitir que uma tentativa se transforme num fracasso perpétuo.

O fracasso faz parte do sucesso, mas a tentativa continuada pode levá-lo a entrar num círculo vicioso, do qual lhe será mais complicado sair, exceto se se der conta desta subtil diferença. Sabendo disto, a pergunta que se deve colocar é: «Estou a tentar com intenção suficiente para conseguir ou estou simplesmente a tentar aliviar a minha consciência,

ao saber que estou a tentar?» Na sua resposta encontra-se a solução. Vejamos porquê.

O que acontece quando a sua vontade e a sua decisão estão de acordo com a sua atitude e a sua vontade de agir? Alguma vez sentiu isso? É quando as mudanças são fáceis e é capaz de conseguir grandes coisas; e é também quando se destacam as suas habilidades e as suas metas aparecem de forma mais clara na sua mente. Pense que, caso não saiba onde vai, se vai sentir desorientado, saltando obstáculos inutilmente, quando talvez fosse suficiente contorná-los.

Também lhe pode acontecer que sinta que está a fazer um esforço exagerado em tudo o que leva a cabo, mas que, apesar disso, não obtém resultados. Bertold Brecht dizia que «o homem novo é o homem velho, situado em condições novas». As condições de que precisa para caminhar em função das suas metas, sem se render, surgem precisamente quando decide trabalhar em equipa com a sua vontade e a sua atitude, e conhecendo as suas debilidades. Assim, compensa as desvantagens, pelo que retira os obstáculos do caminho, o aplanar e faz com que se torne fácil.

O erro está em lamentar-se constantemente de como é. Se em vez de se culpar e julgar, se aceitar e caminhar, apesar de tudo, verá que cada parte de si tem as suas próprias vantagens. O leitor é suficientemente capaz de satisfazer as suas necessidades, de modo a resolver os incómodos que possam surgir no seu caminho.

Satisfaz as suas necessidades?

Se quiser fazer dieta, será absurdo encher o frigorífico de doces. Não será mais lógico enchê-lo de comida saudável?

Tornar a sua vida mais fácil significa aplanar o caminho; para isso, precisa de satisfazer as áreas que estão à sua espera há algum tempo, para que exista harmonia e equilíbrio em si. Ou seja, amar-se, cuidar-se e mimar-se. Também recompensar-se, gratificar-se pelo seu esforço e pelo seu trabalho, mas, sobretudo, lembrar-se de mudar de gratificação para não se chegar a aborrecer.

Dedique, também, tempo para o descanso, o lazer e o entretenimento com experiências novas. Evite as tentações e não ponha à sua frente aquilo que faz com que a sua mente se renda ou se disperse, já que precisa de toda a ajuda que se possa autoproporcionar.

Sinta-se livre de ser como é em cada momento. Sei que, como a maioria das pessoas, você gostava de agradar a todos, mas isso não é possível. Cada ser humano é um mistério e tem mais afinidade com umas pessoas do que com outras. Por isso, evite querer agradar sempre aos outros. «Como?», perguntar-se-á. Ao tomar consciência disso, saberá que, por muito que faça por certas pessoas, estas nunca terão uma opinião favorável sobre si por diferentes razões, que são as suas próprias razões. Haverá sempre um motivo para que alguém não esteja de acordo consigo, se não quiser estar. Existirão sempre pessoas que não estarão de acordo com as suas ideias, com a sua forma de viver ou com os seus pensamentos. Por isso, deixe de se preocupar com o que os outros pensam sobre si e dê o primeiro passo, tendo pensamentos positivos em relação à sua pessoa.

Mude de ambiente para encontrar novas motivações. Se se mover sempre no mesmo meio, de certeza que fará as mesmas coisas e encontrará as mesmas pessoas. Se quer coisas novas na sua vida... faça coisas novas! Lembre-se de que o primeiro passo deve sempre ser dado por si.

Seja tolerante com a sua frustração, pois, embora lhe pareça incrível, o facto de se sentir frustrado também o pode motivar. A frustração invade-nos quando não conseguimos satisfazer os nossos desejos, o que nos provoca uma sensação de insatisfação ou vazio. Embora nos provoque mal-estar, a frustração não é negativa. É um elemento imprescindível para a maturidade e pode utilizá-la como impulso para avançar, em vez de a receber com dor, angústia e negatividade. É uma questão de aprender a geri-la. Para isso, receba a frustração como uma aprendizagem para não cometer os mesmos erros e não tropeçar nas mesmas pedras. Agradeça-a, porque a frustração lhe transmite ensinamentos... e muitos. Fique com a sua parte positiva, procure alternativas e concentre-se nas suas metas a partir de outra perspetiva.

Pratique todas estas habilidades, persevere nelas e desenvolva-as. Lembre-se: tornar as coisas fáceis para si é a melhor forma de acabar com a autossabotagem. Lembre-se, também, de que não existem culpados e de que procurá-los é um grande erro e uma enorme perda de tempo. Por isso, deixe de lado esse sentimento de culpa que o invade em algumas ocasiões, porque você não tem culpa de cometer os seus erros ou de tomar decisões que não o levam a bom porto. É assim que deve ser a vida, a sua vida. A perfeição não existe. Se compreender que os seus erros são só tropeções no caminho, deixará de se culpar por tudo e viverá mais facilmente.

Se se ocupar a satisfazer cada parte de si, conseguirá muito mais do que se perder tempo preocupado com a forma como é. Refiro-me aos diferentes aspetos que existem em si, em cada pessoa. Todos precisamos de uma série de coisas imprescindíveis para a vida: carinho, respeito, diversão, boa companhia, liberdade de expressão, desenvolvimento de faculdades ou trabalho, entre outras. Sim, é pelo facto de uma

pessoa abarcar tantos aspetos diferentes que é um ser tão complexo e maravilhoso. Se precisar de carinho, peça-o. Se precisar de ter uma nova experiência, seja de que tipo for e em qualquer área da sua vida — trabalho, relações, pessoal ou de ócio —, não espere que os outros lha proporcionem. Como diziam no filme *Uma Mulher de Sucesso*, de Mike Nichols (1988): «Se deseja alguma coisa, tem de ser você a provocá-la.» Satisfaça todas as partes de si que peçam que se ocupe delas. Cuide-se, satisfazendo as suas necessidades e inquietações.

Víctor Espejo diz: «Uma parte de si tem maior energia, paixão e motivação, por isso, parece que está sempre disposta, e a outra dá-lhe respostas a longo prazo e a paciência de que precisa, daí que sinta que necessita de descansar e de se aborrecer de vez em quando. Se deixar de lado alguma das duas partes, pode ter paixão sem direção ou direção sem motivação, o que não o levará a atingir as suas metas.»



Exercício de reflexão: Escrever

Proponho-lhe um exercício que o ajudará a satisfazer todas as suas necessidades e a aceitar que por vezes é voluntarioso e outras nem por isso. Deve saber que isto não tem nada de mal, antes pelo contrário.

Para o exercício, vamos utilizar essa grande ferramenta de autoajuda que é a escrita. No meu livro *Escrebe para Ser Feliz* também proponho outros exercícios onde escrever é o principal instrumento, já que a escrita é uma grande ferramenta de autoajuda. Para além disso, é fácil de utilizar, porque todos podemos escrever de forma simples para nos conseguirmos entender melhor. Não se trata de aprender

a escrever bem nem de forma literária: trata-se antes de escrever para nos conhecermos. A escrita é a língua do subconsciente, daí a sua importância no momento de nos compreendermos melhor.

Escreva...

1. Sobre três momentos da sua vida nos quais teve motivação sem direção. (Quando queria fazer algo, mas não sabia como fazê-lo ou por onde começar.)
2. Acerca de três momentos da sua vida nos quais teve direção e planejamento sem energia ou motivação. (Quando sabia por onde começar, mas não fazia ideia de como continuar até atingir a sua meta.)
3. A resposta a esta pergunta: «O que posso obter e que lição tirar das duas possibilidades anteriores?»

Quando terminar o exercício, partilhe as suas respostas e as suas conclusões com o seu meio, os seus amigos e familiares. Dizê-lo em voz alta vai ajudá-lo a tomar consciência e a compreender-se muito melhor.



Exercício de atitude: Dez diretrizes para tornar a sua vida mais fácil

Depois de tudo o que leu, já não tem desculpa para não iniciar o seu caminho, um percurso que o leve até onde quiser ir; até conseguir facilitar a sua vida. Se, para além disso, seguir os passos que lhe proponho, a vida começará a ser

mais simples de viver. Então, por que razão se negaria a tentar fazê-lo?

1. Renove a sua perspetiva e deixe de se castigar por ser natural ou normal; aceite-se. Ninguém quer que seja um super-herói ou uma super-heroína. As pessoas gostam das pessoas, das comuns e também das esquisitas e estranhas. De pessoas, sem mais nem menos.
2. Comece a ver a vida de uma forma que seja como um jogo para si. Cada risco, cada ideia nova, cada meta... Desfrute de cada um deles!
3. Dê a si próprio direções e instruções bem claras, antes de começar a caminhar, para não permitir a ocorrência de confusões nem de pensamentos dispersos.
4. Mantenha-se aberto. Tente fazer coisas novas. Não insista em seguir pelo mesmo caminho que trilhou até agora, caso não tenha funcionado.
5. Faça com que cada parte de si (as suas duas mentes) trabalhe em conjunto com a outra, com as suas diferenças, equilibrando-as. Que as forças de uma satisfaçam as debilidades da outra, como nos jogos de pares no ténis, segundo aconselha Víctor Espejo, para que se possam criar novas circunstâncias e condições.
6. Valorize as capacidades das suas duas mentes, com as suas vantagens e desvantagens, pois ambas têm uma aprendizagem para si.
7. A partir de agora, sinta-se feliz consigo por trabalhar em equipa. Sem lamentações nem juízos de valor, mas sim numa união pacífica que reconhece a sua forma de ser e o faz sentir-se livre.

8. Dedique o tempo que precisar para se conhecer e aceitar. A vida torna-se muito mais fácil quando se observa e se reconhece a si em cada momento.
9. Lembre-se de que estas práticas são apenas necessárias durante algum tempo, já que terá rapidamente uma comunicação interior que fará com que lhe seja fácil aceder às respostas (racionalis e emocionais) que precisa a cada novo passo.
10. Sinta a leveza que tem para agir quando deixar de se culpabilizar.

Os psicólogos defendem que a autossabotagem é um ato involuntário e inconsciente, fruto da baixa autoestima e da insegurança, causadas pelo medo, pelas dúvidas e pela incerteza perante a novidade e o que é desconhecido. Todavia, a autossabotagem é um círculo vicioso, porque desencadeia o mesmo que o provocou, ou seja, se se autossabota por medo ou dúvidas, fará com que sinta mais medo e mais dúvidas. É como uma pequena rasteira que passa a si próprio. Contudo, o verdadeiro problema aparece quando o obstáculo que se impõe é demasiado difícil de superar.

Porque é que nos sabotamos? Para evadir responsabilidades ou por medo das consequências, mesmo quando estas são positivas. O sucesso pode implicar mais trabalho, mais esforço ou uma maior responsabilidade do que o fracasso. Talvez esteja a suceder consigo o seguinte: sabe o que não quer, mas não tem bem a certeza daquilo que quer.

Conclusão

Para deixar de se sabotar, primeiro descubra aquilo que deseja e concretize-o na sua mente.

Assim, tomará consciência dos motivos da sabotagem e deixará de a praticar.