



TUDO

SE

N.º 1
Bestseller
do *New York Times*

RESOLVE

TREINE O SEU CÉREBRO PARA ENFRENTAR
TODOS OS DESAFIOS DA VIDA

ELIZABETH

GILBERT

«Este livro irá mudar vidas.»

ELIZABETH GILBERT, autora bestseller de *Comer, Orar, Amar*

*Para os meus pais.
Obrigada por me terem educado para ser
divertida, ferozmente independente
e para honrar o valor
do trabalho duro.*

O poder não está lá fora,
está dentro de si.

ÍNDICE

1

A Laranja da Tropicana 11

2

O Seu Roteiro para os Resultados 19

3

A Magia de Acreditar 29

4

Acabe com as Desculpas 63

5

Como Lidar com o Medo de Qualquer Coisa 105

6

Defina o Seu Sonho 131

7

Comece Antes de Estar Pronto 169

8

Progresso Não É Perfeição 193

9

Recuse a Recusa 227

10

O Mundo Precisa do Seu Dom Especial 259

EPÍLOGO

O Verdadeiro Segredo para o Sucesso Duradouro 275

Agradecimentos 285

Anexo: Mais Alguns Exemplos de que Tudo se Resolve 287

Notas 301

1

A Laranja da Tropicana

*O óbvio só se vê quando alguém
o expressa com simplicidade.*

KAHLIL GIBRAN

A minha mãe tem a tenacidade de um buldogue, é parecida com a June Cleaver e pragueja como um camionista. Cresceu com dois pais alcoólicos nos bairros sociais de Newark, em New Jersey. Aprendeu, por necessidade, a esticar habilmente uma nota de dólar e é uma das pessoas mais expeditas e diligentes que podemos encontrar. Um dia, disse-me que raramente se sentia valorizada, amada ou bonita, mas manteve firmemente a promessa que fez a si própria de, assim que tivesse idade, arranjar forma de ter uma vida melhor.

Quando era pequena, lembro-me de folhear o jornal de domingo e cortar cupões. Ela ensinou-me todas as maneiras diferentes de economizar e a prestar muita atenção a coisas grátis que as marcas nos enviariam — como livros de receitas ou utensílios de cozinha — se economizássemos e lhes enviássemos uma «prova de compra». Um dos bens mais valorizados

da minha mãe era um pequeno rádio transístor que recebera, de graça, da marca de sumo de laranja Tropicana. O rádio era do tamanho, da cor e do formato de uma laranja, com uma antena às riscas vermelhas e brancas que saía espetada de lado como se fosse uma palhinha. Como ela adorava aquele pequeno rádio.

A minha mãe é uma daquelas pessoas que estão constantemente ocupadas. Quando era pequena, sabia que poderia sempre encontrá-la algures dentro de casa ou no quintal, pelo som agudo que saía daquela laranja da Tropicana. Um dia, estava a voltar da escola e ouvi o rádio a tocar à distância. Ao aproximar-me, percebi que a música vinha de cima. Olhei para cima e vi a minha mãe empoleirada no telhado da nossa casa de dois andares. «Mãeee! Está tudo bem? O que estás a fazer aí em cima?»

Ela gritou para baixo: «Estou bem, Ree. O telhado estava a deixar entrar água. Quando liguei ao técnico, ele disse-me que o arranjo custaria no mínimo 500 dólares ou talvez mais, o que é uma loucura! Lembrei-me de ter visto betume na garagem e percebi que conseguiria consertá-lo eu própria em poucos minutos».

Numa outra altura, cheguei a casa, vinda da escola, e ouvi o zumbido do rádio a vir das traseiras da casa. A minha mãe estava na casa de banho, cercada por ferramentas e canos expostos. Partículas de poeira enchiam o ar. «Mãe, o que se passa?»

«Oh, estou apenas a colocar azulejos novos no chão», respondeu ela. «Vi algumas brechas e não queria que se enchesse tudo de bolor.»

É preciso saber que a minha mãe tem apenas o ensino secundário e estávamos nos anos 1980. Era um mundo pré-*Internet*, pré-*YouTube* e pré-*Google*. Nunca sabia onde a encontraria ou o que estaria a fazer, mas tudo o que precisava de fazer era seguir o crepitar daquele rádio.

Num dia de outono, cheguei tarde a casa, vinda da escola, e algo estava diferente. Estava tudo escuro e invulgarmente silencioso. Algo não batia certo. Caminhei cautelosamente pela

casa com receio do que poderia encontrar. Onde estava o som da laranja da Tropicana? Onde estava a minha mãe? Foi então que ouvi uns cliques e clagues. Segui aquele som e vi a minha mãe debruçada sobre a mesa da cozinha. Parecia uma sala de operações. Havia fita-cola e chaves de fendas. À frente dela, espalhados, estavam incontáveis pedacinhos de um rádio laranja da Tropicana todo desmontado. «Mãe, estás bem? O que aconteceu ao teu rádio? Está avariado?»

«Está tudo bem, Ree. Não é nada de especial. A antena estava estragada e o botão para sintonizar os canais estava um pouco saído, por isso, estou a arranjá-lo.»

Permaneci ali durante um segundo, a observá-la a fazer da sua magia. Por fim, perguntei-lhe: «Ei, mãe, como é que sabes fazer tantas coisas diferentes que nunca fizeste antes, sem que ninguém te tivesse ensinado a fazê-las?»

Ela largou a chave de fendas, virou-se para mim e respondeu: «Não sejas tola, Ree. Nada na vida é assim tão complicado. Tu podes fazer o que quiseres, basta que arregaces as mangas, ponhas a mão na massa e faças o que tens a fazer. Tudo se resolve.

Fiquei paralisada, deleitada e a repetir estas palavras na minha mente:

Tudo se resolve. Tudo se resolve. C'um raio, sim...

Tudo se Resolve!

Esta frase e esta filosofia enraizaram-se na minha alma. Desde então, tornaram-se a força motriz mais poderosa da minha vida.

Foi o que me ajudou a pôr fim a uma relação fisicamente abusiva, a conseguir estágios remunerados altamente competitivos e raros na faculdade para pagar o alojamento e a alimentação e a entrar nos cursos que precisamente queria — apesar das políticas de condições prévias e das listas de espera. Ainda criança, era

por isso que não desistia de tentar entrar em equipas desportivas e claques, mesmo depois de ser rejeitada, ano após ano.

Foi o que me ajudou a conseguir todos os empregos que já tive: como empregada nos restaurantes mais badalados de Manhattan, a trabalhar em concertos excêntricos e lucrativos — a vender bastões fluorescentes em megaclubes —, a negociar na Bolsa de Valores de Nova Iorque, a trabalhar para o grupo editorial Condé Nast, a ensinar *hip-hop*, a fazer vídeos de *fitness*, a produzir e coreografar na MTV e a tornar-me uma das primeiras atletas mundiais da Nike Elite Dance — apesar de não ter uma aprendizagem formal em dança. Foi o que me ajudou a livrar-me de dívidas debilitantes, a romper relações sem saída e a salvar os meus relacionamentos mais preciosos, muitas vezes, em tempo recorde.

Foi esta frase que me deu a audácia de iniciar um negócio aos 23 anos e de o transformar numa empresa multimilionária de educação e comunicação, socialmente responsável, a partir do zero — sem qualquer noção, experiência, investidores, pós-graduações ou contactos. Foi o que me motivou a começar a filmar vídeos com a minha webcam de primeira geração, que mais tarde evoluiria para um programa *online* premiado, visto por dezenas de milhões de fãs, em 195 países. Não o digo para me gabar, mas porque estou profunda e *absolutamente* convicta de que tudo se resolve.

Sim, ainda que estejamos a começar do zero, que já tenhamos tentado e fracassado, que não saibamos o que raio estamos a fazer ou porque é que as coisas continuam a correr mal. Ainda que o mundo nos tenha dito vezes sem conta que não somos capazes ou que nos tenhamos confrontado com desafios extraordinários ou com todas as probabilidades contra nós.

Talvez esteja a interrogar-se se esta ideia poderá ajudá-lo a enfrentar uma realidade angustiante. Como quando se encontra em desespero total ou com uma sensação de futilidade interminável. Experiências como:

- Um diagnóstico assustador capaz de alterar a sua vida.
- A perda trágica de um filho ou de um ente querido.
- Doença mental e recuperação após abuso.

Sim. *Tudo se Resolve* ajuda-nos a enfrentar verdades duras conscientemente. Ao longo deste livro, lerá histórias triunfantes de pessoas comuns que enfrentam perdas, doenças e um sofrimento de partir o coração. Os «Testemunhos» ilustram o modo como esta ideia simples nos ajuda a encontrar resiliência, desenvoltura e esperança — especialmente quando mais precisamos delas.

**Independentemente do que estiver a enfrentar,
tem tudo o que precisa para o concretizar
e se tornar a pessoa que está destinada a ser.**

Não obstante aquilo a que a sociedade, a nossa família ou a nossa mente nos possa ter levado a acreditar, *não* estamos destruídos, não temos qualquer problema intrínseco, nem somos um erro, uma fraude ou uma farsa. Tal como não somos fracos ou incapazes.

O que se passa é que nenhum de nós recebeu um manual de instruções ao nascer. O nosso sistema educativo não nos prepara para aproveitarmos o poder dos nossos pensamentos, das nossas crenças e emoções ou a sabedoria dos nossos corpos. Não nos ensina a desenvolver modos de pensar, perspetivas e hábitos práticos vencedores, não só para enfrentar e superar os desafios da vida, mas também para experimentar um verdadeiro sentimento de alegria e satisfação. Não nos mostra qual o poder intrínseco que todos temos. Infelizmente, recebemos pouquíssima (se é que recebemos alguma) formação prática sobre como utilizar os nossos dons para fazermos a diferença.

Cabe-nos a nós corrigir isso, aqui e agora. Tal como disse a grande Maya Angelou: «Faça o melhor que puder até que o saiba fazer melhor. Então, quando o souber fazer melhor, faça-o melhor ainda». É por isso que estou emocionada por o ter aqui, pois este livro ajudá-lo-á a fazer ambas as coisas.

PORQUE É IMPORTANTE ESTAR A LER ISTO AGORA

Tudo se Resolve mudará a sua vida. Pode utilizá-lo para resolver problemas mundanos, como uma avaria na máquina de lavar ou um furo no pneu do carro, para construir uma empresa, restabelecer a sua saúde ou ganhar liberdade financeira, para salvar (ou terminar) um relacionamento ou criar a mais magnífica e apaixonada história de amor dos seus sonhos. Também poderá utilizá-lo para descobrir uma forma de se livrar das maletas crónicas do stress, da tristeza, da raiva, da depressão, da dependência, da ansiedade, do desespero e do endividamento, para inventar uma tecnologia inovadora, aprender um novo idioma, tornar-se melhor pai ou um líder mais forte. Acima de tudo, pode aplicar esta ideia a outras pessoas — na sua família, na sua organização, na sua equipa, no seu setor, na sua comunidade ou no mundo — para criar mudanças positivas e significativas.

Individual e coletivamente, somos confrontados com eventos e circunstâncias que não podemos continuar a ignorar. As forças políticas, sociais, ambientais e económicas estão a subverter a vida tal como a conhecemos. Menos de um terço das pessoas que trabalham nos EUA está ativamente envolvida no seu trabalho, uma tendência que se mantém desde há anos. A insatisfação que as pessoas sentem agora está a ter sérias repercussões

económicas globais, o que não diz nada sobre os custos emocionais, psicológicos e espirituais que nos pressionam, a nível da alma e da sociedade. Estima-se que 350 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de depressão, que é a principal causa de incapacidade e um dos fatores que mais contribui para o fardo da doença. Nos EUA, as taxas de suicídio atingem um máximo de 30 anos.

Todos os dias, deitamos fora mais comida nas nossas casas, nos restaurantes e nos supermercados do que a que seria necessária para alimentar os quase mil milhões de pessoas que passam fome, no mundo.¹ Enquanto espécie, escolhemos despender mais dinheiro em gelados todos os anos — uns colossais 59 mil milhões de dólares — do que em necessidades básicas, como educação, saúde e saneamento para todos os seres humanos da Terra — uns meros 28 mil milhões de dólares.² Ainda nem tocámos no assunto do racismo sistémico, da corrupção, da poluição, da violência, da desigualdade, da guerra e das injustiças que continuam a provocar sofrimento em todos os cantos do mundo.

**Não poderá, contudo, haver uma mudança
significativa no mundo se não tivermos a coragem
de nos transformarmos a nós próprios.**

**Para isso, teremos, à partida,
de acreditar que o podemos fazer.**

Juntos, utilizaremos esta crença simples, de que *tudo se resolve*, para ativar a nossa capacidade inerente de transformar as nossas vidas e, ao fazê-lo, instigar mudanças significativas à nossa volta. É exatamente por isso que tem este livro nas suas mãos agora.

Precisamos de si, do seu coração, da sua voz, da sua coragem, da sua alegria, da sua criatividade, da sua compaixão, do seu amor e dos seus dons. Agora, mais do que nunca.

2

O Seu Roteiro para os Resultados

*Não progrediremos se permanecermos à margem,
a lamuriarmo-nos e a reclamar.
Só poderemos progredir
se implementarmos ideias.*

SHIRLEY CHISHOLM

Apenas porque esta ideia é simples, não significa que o caminho a seguir seja fácil. Precisarás de humildade e coragem. De autocompaixão. De uma vontade de experimentar. De sentido de humor e paciência — muita, muita paciência. Tal como diz Carlos Castaneda: «Ou nos tornamos infelizes ou nos tornamos fortes. O esforço é o mesmo».

Antes de prosseguirmos, o seguinte roteiro garantirá que irá obter o melhor retorno possível. Uma vez dominada, a filosofia de que tudo se resolve tornar-se-á num tesouro que possui no seu coração, que nunca poderá perder.

1. TREINE O CÉREBRO PARA O SEU CRESCIMENTO

O cérebro é um biocomputador extraordinário, constantemente a executar programas que funcionam a nosso favor ou contra nós. É por isso que quero que esteja ciente de dois pensamentos destrutivos — vírus, se quiser — que poderão surgir quando começamos a aprender algo de novo. O truque é pegar nesses vírus do pensamento e convertê-los em perguntas produtivas. Porquê? Porque o cérebro está programado para responder a perguntas. Façamos a pergunta que fizermos, o cérebro começará imediatamente a procurar uma resposta. Ao transformarmos esses pensamentos em perguntas úteis e produtivas, treinamos o cérebro para nos ajudar a aprender, crescer e melhorar.

O primeiro pensamento destrutivo com que tem de tomar cuidado é «já sei isto». Sempre que sentimos que já sabemos alguma coisa, a nossa mente desliga-se e encerra-se sobre si própria. Da próxima vez que der por si a pensar ou a dizer, «já sei isto», especialmente ao ler este livro, pegue imediatamente nesse pensamento e transforme-o numa pergunta orientada para o crescimento. Pergunte-se: «O que é que posso aprender com isto?» Pergunte-o repetidamente, com uma curiosidade genuína. «O que é que posso aprender com isto? *O que é que posso aprender com isto?*»

Poderá sempre aprender uma de duas coisas. Primeiro, poderá aprender a encarar um conceito com que esteja familiarizado sob outro ângulo ou, mais provavelmente, perceber que não está a executar na totalidade aquilo que «já sabe». Não o está a viver. Conhecer algo intelectualmente é muito diferente de fazer qualquer coisa de forma consistente, para melhor a dominar e tirar proveito dela. Seja humilde. Caso se depare com uma ideia ou sugestão que já tenha ouvido antes, não a menospreze, dizendo: «Quero lá saber — já sei isto». Seja mais sensato e pergunte-se

antes: «O que é que posso aprender com isto?» Treine o cérebro para encontrar novas oportunidades de crescimento.

O segundo vírus do pensamento destrutivo é a convicção de que «isto jamais funcionaria para mim». Em vez de dizer, «isto jamais funcionaria para mim», o que elimina imediatamente a possibilidade de qualquer coisa funcionar, pare, pegue-lhe e transforme-a numa pergunta mais produtiva. Pergunte-se: «Como é que isto pode funcionar para mim? *Como* é que isto pode funcionar para mim?» Repetir a pergunta força-o a olhar para além do óbvio, a sair da sua zona de conforto cognitivo e a abrir brechas no seu próprio *status quo*. Dessa forma, treinará o cérebro a encontrar novas conexões, inovações, oportunidades e possibilidades que de outra forma teria deixado passar.

Em vez de se dizer...	Pergunte-se...
«Já sei isto.»	«O que é que posso aprender com isto?»
«Isto jamais funcionaria para mim.»	«Como é que isto pode funcionar para mim?»

2. EXPERIMENTE-O ANTES DE O DESCARTAR

Vamos esclarecer uma coisa. Não digo que eu ou este livro tenhamos todas as respostas, mas encontra aqui uma estrutura simples e todo um conjunto de ferramentas para o ajudar a encontrar ou a criar as suas próprias respostas. Se o leitor gostar de se armar em advogado do diabo, já deve estar a pensar: *Não, Marie. NEM tudo se resolve. Então e em relação a X, Y ou Z?...*

Repare, caso se esforce o suficiente, tenho a certeza de que conseguirá encontrar algo fantástico que não possa tecnicamente

ser resolvido — ou que ainda não o seja. Por exemplo, não poderá ressuscitar o cão que tinha na sua infância (embora existam cientistas a trabalhar em criogenia e já se esteja mesmo a fazer clonagem de cães). Não irá conseguir fazer crescer asas nas suas costas (embora nós, humanos, possamos, de facto, voar).

Obviamente, não há provas científicas que confirmem a minha hipótese de que tudo *realmente* se resolve, mas nunca ultrapassará as suas circunstâncias atuais se estiver fechado a tudo, exceto àquilo que já conhece. Por mais que considere que este livro só diz disparates, acha que encontra uma filosofia mais pragmática e que lhe possa dar mais poder? Consegue imaginar uma crença mais útil e encorajadora do que a de que *tudo se resolve*?

Tendo isso em mente, é preciso seguir três regras. Este recipiente mental ajuda-o a concentrar-se no que importa — no seu crescimento, na sua realização e na sua capacidade de aceder à sua sabedoria inata para resolver problemas e ajudar as outras pessoas.

Regra n.º 1 • Todos os problemas (ou sonhos) têm remédio.

Regra n.º 2 • Os problemas que não tiverem remédio, não serão realmente problemas, mas factos da vida ou leis da natureza (por exemplo, a morte ou a gravidade).

Regra n.º 3 • Pode não se importar suficientemente por tentar solucionar um determinado problema ou realizar um sonho em particular. Tudo bem. Encontre outro problema ou sonho que atice chamas ardentes no seu coração e volte à Regra n.º 1.

Tal como diz David Deutsch: «Tudo o que não seja proibido pelas leis da natureza é realizável, assim haja um conhecimento correto». Não precisa de crer nas palavras de um teórico quântico ou nas minhas. Teste-o, aplique-o, experimente-o e viva-o.

Veja por si próprio. Se, no entanto, teimar em procurar razões para que isso não funcione, parabéns. Não funcionará. Nem isso, nem nada mais.

3. NÃO SE OFENDA

Tal como o sal marinho moído sobre uma salada *caprese* acaba-dinha de fazer, encontrará os mais diversos palavrões ao longo das páginas deste livro, porque escrevo tal e qual como falo, sem rodeios e do coração.

A minha sugestão? Não se ofenda. Se vai agarrar-se às suas pérolas e suspirar de horror perante expressões como «cagada em três atos» ou «tempestade de merda» impressas, o melhor é separarmo-nos já, amigos como sempre. Por outro lado, escolhi manter uma prosa simples, utilizando ora o masculino ora o feminino, para que este livro seja para todos, independentemente da identidade de género.

Nas quase duas décadas da minha carreira, tive a honra de ajudar as pessoas a criar mudanças significativas nas suas vidas, «pessoas que vêm de uma deslumbrante variedade de origens socioeconómicas, étnicas e culturais. Dos 6 aos 86 anos. Pessoas sem abrigo, portadoras de deficiência, deprimidas e suicidas. Pessoas que perderam filhos, cônjuges e entes queridos, a recuperar de abusos horríveis e dependências ao longo da vida, além de pessoas a lutar contra uma doença terminal.

Enquanto mulher branca nascida nos EUA, sei que ganhei o que Warren Buffett denomina Lotaria do Ovário. Dito isto, este livro está repleto de histórias atraentes e diversas, muito para além da minha. Embora nem todos os exercícios, histórias ou ferramentas se apliquem à sua situação, aconselho-o a evitar dizer que «falar é fácil, a Marie é tão _____ [sortuda, privilegiada, etc.]» para não explorar um conceito que pode ser

valioso na sua vida. Lembre-se de perguntar: «O que é que posso aprender com isto? Como é que isto pode funcionar para mim?»

Respeito o leitor, tal como respeito e aprecio as nossas diferenças. Entendo que se adquiriu este livro é porque partilhamos algum ADN, bem como a vontade de aprender e explorar.

Posso não conhecer os pormenores da sua história ou dificuldades, mas uma coisa sei: tem um imenso poder inato e um potencial ilimitado, que é único, cheio de valor, capaz e digno dos sonhos que acalenta. Acima de tudo, sei que o leitor tem o necessário para transformar e transcender os desafios que está a enfrentar.

4. PONHA AS MÃOS NA MASSA

A maioria dos livros visa ajudar os leitores a adquirir novas informações e alguns procuram inspirar-nos. A minha intenção vai muito para além disso, pois **comprometo-me a ajudá-lo a obter resultados**. Porém, para que isso aconteça, o leitor terá de pôr as mãos na massa e comprometer-se a realizar os «Desafios do Conhecimento à Ação» que aqui apresentamos. Deve comprometer-se diretamente e dedicar todo o seu ser, pois, sem ação, o conhecimento é inútil. É a ação que nos conduz à mudança.

Nem todos os exercícios produzem ideias admiráveis, mas nenhum de nós pode prever qual dos desafios poderá desencadear uma mudança de paradigma sísmica ou uma epifania capaz de tudo alterar. Só receberá na medida do que der, por isso, não *pense* as respostas que exigem que escreva. Perante o desafio: «Faça isto agora», não diga: «Parece interessante, um dia experimentá-lo-ei».

Também recomendo sinceramente que, se possível, escreva todos os exercícios à mão — num diário ou num caderno — e não no computador. Os estudos demonstram que escrever

notas manualmente nos ajuda a aprender, assimilar e reter novas informações com mais eficiência do que se as escrever no computador. Mais do que isso, escrever à mão força o cérebro a desacelerar e permite-lhe expressar ideias e sentimentos com mais clareza e pormenor. Levar a caneta ao papel é uma maneira mística de aceder às suas verdades mais profundas.

Faça o trabalho como lhe for sugerido e dê o seu melhor. Se algo não fizer sentido naquele momento, ponha-o de lado e retome o exercício noutra ocasião. O objetivo é manter-se ativo e avançar. Basta ganhar uma nova perspetiva ou ferramenta para que a sua vida não volte a ser a mesma.

Há de reparar, igualmente, que alguns dos pontos principais giram em torno de si próprios. As repetições são intencionais, pois a neuroplasticidade apoia-se muito no ato de repetir. É assim que reprogramamos o cérebro e transformamos boas ideias em novas formas de ser e estar.

À semelhança da vida, a filosofia de que tudo se resolve faz-nos percorrer um caminho sinuoso, em que todos nos deparamos repetidamente com os mesmos problemas, ainda que em diferentes medidas. O meu objetivo é ajudá-lo a dominar os modos de pensar e os comportamentos fundamentais para passar toda a vida a descobrir coisas novas. Não precisa de adicionar 479 tarefas à sua rotina matinal ou dezenas de técnicas complexas e demoradas. A filosofia de que tudo se resolve só exige meia dúzia de ferramentas e princípios para alterar a trajetória da sua vida. O simples é elegante e extremamente eficiente.

Nada, neste livro, funcionará se não passar das palavras aos atos. Experimente as ideias, siga as sugestões e enfrente os desafios para agir durante pelo menos 30 dias. Demorou toda uma vida a adquirir e a reforçar as suas crenças e os seus comportamentos atuais, por isso, é natural que necessite de desprogramar alguns aspetos.

Estou certa de que, após um mês de prática consistente e de boa-fé (e essa é uma *prática diária de boa-fé!*), verá melhorias

significativas e visíveis. Isso será mais do que suficiente para o incentivar a continuar.

5. ENVOLVA-SE NA SUA COMUNIDADE

A filosofia de que tudo se resolve torna-se geometricamente mais poderosa (e divertida!) quando aplicada em colaboração com outras pessoas. Alcançará os seus objetivos coletivos mais rapidamente e com mais alegria, criatividade e camaradagem do que nunca. É por isso que uma das maiores alegrias da minha vida é contactar com almas criativas e preocupadas com o seu crescimento como o leitor. À medida que for operacionalizando a filosofia de que tudo se resolve, deve ir partilhando os seus triunfos e progressos comigo, em MarieForleo.com/EIF. Aí, encontra igualmente uma grande quantidade de recursos gratuitos adicionais, centenas de episódios do nosso premiado programa *MarieTV* e *The Marie Forleo Podcast* (garantia para sair de qualquer depressão — rapidamente) e uma das comunidades globais mais simpáticas e solidárias do planeta.

Tal como está prestes a descobrir, *tudo se resolve* é mais do que uma frase divertida. É uma disciplina prática e útil, um mantra que o ajuda a funcionar no seu melhor para alcançar o que deseja. É um modo de pensar que o ajuda a resolver problemas, a aprender novas competências, bem como a descobrir formas de ajudar o seu próximo e de contribuir para o bem-estar de todos. Esta atitude perante a vida fará de si uma pessoa praticamente imparável.

Não é imparável no sentido de que tudo correrá sempre como deseja, pois tal não irá acontecer. Não é imparável por nunca mais ficar desiludido, enfrentar rejeições ou sofrer derrotas, nem

por nunca mais ter de estar perante situações extraordinariamente desafiadoras, pois tudo isso irá, sem dúvida, acontecer. Imparável, sim, no sentido mais profundo. Significando que nada — nenhuma coisa ou pessoa, nenhum medo, nenhuma limitação ou circunstância voltará a ter o poder de o travar.

Mãos à obra.

Testemunho

Ela aplicou a filosofia de que tudo se resolve para ajudar a mãe a receber os cuidados necessários nas suas últimas cinco semanas de vida.

Há algum tempo, vi a palestra da Marie no programa da Oprah, sobre a filosofia de que tudo se resolve. Gostei tanto que a partilhei com a minha mãe, pois sabia que ela própria queria que eu aprendesse essa lição. A minha mãe simplesmente adorou.

Foi então que, de repente, tudo mudou e a minha bonita mãe foi diagnosticada com cancro do pâncreas. Nessa altura, nada parecia que se iria resolver. Porém, sabe que mais? Depois de refletir um pouco, resolvi deixar de oferecer resistência ao que estava a acontecer e ir tratando das pequenas coisas que claramente se podiam resolver.

Refiro-me a tentar encontrar cuidados de enfermagem para a minha mãe, que morava numa área rural, procurar alimentos especiais que ela pudesse tolerar, adquirir equipamento médico para que ela pudesse passar os últimos dias (e as últimas cinco semanas de vida) em casa. Posso, por isso, dizer honestamente que sim, tudo se resolve. Basta decompor os grandes problemas em pequenos problemas isolados para que tudo tenha remédio e possa ser resolvido.

Agradeço à Marie e à sua equipa, pois fizeram a diferença para duas pessoas que moram do outro lado do mundo.

JENN
Nova Zelândia

3

A Magia de Acreditar

ALICE: *Isto é impossível.*

CHAPELEIRO LOUCO: *Só se acreditares que é.*

ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS (FILME DE 2010)

Sentia-me um fracasso total. Menos de um ano antes, tinha-me formado como melhor aluna da Universidade Seton Hall, mas ali estava agora, em lágrimas, sentada nos degraus da Trinity Church, na baixa de Manhattan.

Sendo a primeira da minha família a obter um diploma universitário, sentia o peso da pressão para me sair bem nos estudos. Enquanto analista de créditos na Bolsa de Nova Iorque, em Wall Street, tinha orgulho em mim própria, um salário estável e um seguro de saúde. Estava grata por ter um emprego, mas, por dentro, sentia-me a morrer. Para ser clara, dava tudo de mim. Chegava cedo ao escritório, punha uma cara alegre e trabalhava arduamente para ser a melhor analista de créditos que sabia ser.

Porém, por mais que tentasse, algo simplesmente não batia certo. Dentro de mim, ouvia uma vozinha constantemente a

sussurrar, *não é isto. Não é aqui que devias estar. Não é isto que devias estar a fazer com a tua vida.*

Mais de 99,9% das pessoas com quem trabalhava eram homens, muitos dos quais gostavam de frequentar clubes de *strip* e consumir algumas linhas de cocaína depois do sino de fecho da bolsa das 16 horas. Essa não era a minha onda. Além do mais, as propostas quase diárias e as insinuações sexuais dos meus colegas do sexo masculino eram desgastantes. A certa altura, cortei o cabelo em sinal de protesto, pensando que um olhar austero ajudaria a que me levassem mais a sério. Não resultou, mas fiz os possíveis para me aguentar, pois não sabia que outra coisa poderia fazer. Sentia-me confusa, pois, à superfície, a maioria dos tipos com quem trabalhava havia conseguido os sinais exteriores do «sucesso tradicional». Além de terem poder e segurança, ganhavam milhões, mas, a nível emocional e espiritual, muitos pareciam estar perfeitamente falidos. Ansiavam pelas suas duas preciosas semanas de férias, como se elas fossem a sua única razão de viver.

Durante algum tempo, tentei ignorar aquela vozinha interior, abstrair-me dela e concentrar-me na tarefa que tinha em mãos, mas ela tornava-se cada vez mais sonora. Então, um dia, enquanto cumpria a minha função na sala da bolsa, comecei a sentir-me fisicamente doente. Com dificuldade em respirar, disse ao meu chefe que precisava de sair para tomar um café rápido. Em vez disso, fui direita à igreja mais próxima, que ficava perto do cruzamento da Wall Street com a Broadway. Educada no catolicismo e licenciada numa universidade católica, forme-me inculido que, durante uma crise, devia pedir ajuda a Deus.

«O que há de ERRADO comigo?», perguntava-me. «Estarei a ficar louca? Porque é que não consigo silenciar estas vozes na minha cabeça? Se és Tu que me dizes para desistir, diz-me também o que devo exatamente fazer. Não tenho um plano de contingência. Por favor, envia-me um sinal, pois estou a morrer aqui».

Depois de alguns minutos em pranto, tive a minha primeira pista sobre o que fazer a seguir. *Telefona ao teu pai.*

Isso fazia sentido. Sentia-me consumida por sentimentos de culpa, por ele se ter sacrificado muito para pagar os meus estudos. Já sofria ligeiros ataques de pânico, pois só tinha vontade de desistir, mas não sabia que outra profissão poderia ter nem conhecia nenhuma outra forma de me sustentar.

Sentada nos degraus da igreja, abri o meu *flip phone*. (Lembra-se deles?) Novamente em pranto, mal conseguia falar.

«Pai, desculpa... Não sei o que fazer... ODEIO o meu emprego. Por mais que faça, nada me ajuda. Isto não faz qualquer sentido — sinto-me grata por ter um emprego e adoro trabalhar. Tenho vergonha de o confessar, mas não deixo de ouvir vozes na minha cabeça, a dizer que não devia estar a trabalhar ali e que estou destinada a outra coisa, mas não me dizem o que é que devo fazer *em vez disto*... Sei o quanto tu e a mãe se esforçaram para eu poder estudar...»

Quando fiz uma pausa para limpar a cara e recuperar o fôlego, o meu pai interveio. «Ree, acalma-te. Sempre foste trabalhadora e esforçada. Arranjaste um emprego aos nove anos! Hás de descobrir uma maneira de pagar as tuas contas. Se não consegues suportar esse emprego, despede-te. Se vais passar os próximos 50 anos a trabalhar arduamente, o melhor é encontrares alguma coisa que realmente gostes de fazer.»

Não fazia ideia de como havia de encontrar um trabalho que me agradasse. Só a ideia de tentar me parecia irresponsável e, apesar disso, sabia que o meu pai tinha razão. Numa semana, entreguei a carta de demissão e encetei uma viagem para descobrir que diabo deveria fazer neste mundo. Dizer que tinha medo era um eufemismo, mas sentia-me mais revigorada do que nunca.

A primeira coisa que fiz foi começar a trabalhar como empregada de bar e a servir às mesas para poder pagar a renda da minha casa. Depois, inscrevi-me na Parsons School of Design, em Nova Iorque, pois estava em busca de pistas sobre o que

gostaria de fazer na vida. Quando era pequena, adorava arte e foi por aí que comecei, mas, depois de passar pelo processo de inscrição e de ter sido admitida, mudei de ideias. Acontece que voltar para a escola também não me parecia certo. O que sabia era que precisava de ter uma atividade mais criativa. À procura de sinais, encontrei um programa de arte para adultos em Boston. Mudei-me para umas águas-furtadas por cima de um estúdio de arte japonês e continuei a dar voltas e voltas, na minha cabeça, em busca de possíveis planos de carreira. As minhas únicas pistas eram o facto de adorar as pessoas e o mundo dos negócios e ser altamente criativa. Então, tive uma ideia. Talvez que o meu lugar fosse no mundo da publicação de revistas. Fazia todo o sentido, pois engloba o aspeto comercial da publicidade e o domínio criativo da parte editorial. Talvez fosse esse o meu destino! Regressei, então, a Nova Iorque para tentar.

Apressei-me a contactar agências de trabalho temporário e, um dia, lá consegui um emprego como assistente de vendas de anúncios na revista *Gourmet*. Os primeiros meses foram ótimos. Adorei aprender sobre vendas de anúncios e a fazer parte de uma equipa que produzia um belo produto mensal. Não só tinha um chefe inteligente e gentil, como também trabalhava numa secretária que ficava mesmo ao lado da cozinha de teste, onde tinha a vantagem de receber amostras do que se cozinhava. (Já lhe disse que adoro comida?) As coisas pareciam estar a correr bem.

Quando tudo aquilo deixou de ser uma novidade e assim que comecei a perceber como seria o meu futuro naquela carreira, recomecei, porém, a ouvir as mesmas vozes interiores. *Ainda não é isto, Marie. Não é onde deverias estar. Tens de sair.*

NÃO! Outra vez, não! Só sentia vergonha e pavor. Mas que raio se *passaria* comigo? Não fazia sentido. Adoro trabalhar e sempre trabalhei, tanto ao longo dos estudos secundários como durante os estudos superiores. Porque é que eu não conseguia simplesmente ser feliz?

A certa altura, parei para refletir mais objetivamente sobre a situação e apercebi-me de uma coisa interessante. Não queria vir a ocupar o lugar do meu chefe (executivo de publicidade) nem do chefe do meu chefe (o editor). Pensei para com os meus botões: *se não quero subir esta escada empresarial, o que raio estou a fazer, a desperdiçar o tempo deles e o meu?*

Talvez estes últimos trabalhos estivessem demasiado concentrados no lado comercial. Os meus anteriores interesses concentravam-se em vendas, dinheiro e números. Então, e a minha criatividade? Talvez a área da imprensa fosse o setor certo para mim, mas seria mais feliz no departamento editorial. Valia a pena tentar. Fiz uso dos meus conhecimentos e consegui arranjar emprego como assistente de moda no departamento editorial da revista *Mademoiselle*. *Muito bem, tem de ser isto*, pensei. *Vou estar a trabalhar com pessoas altamente criativas, a fazer coisas interessantes. Ir a desfiles de moda, ajudar em sessões fotográficas, a fazer esboços e a ver todas as novas coleções de moda e acessórios. Seria impossível não gostar!*

De início, foi empolgante. Adorava conhecer pessoas novas e aprender os meandros da produção editorial.

Porém, a certa altura... começou tudo de novo. Menos de seis meses depois, as vozes interiores voltaram, desta vez, ainda mais intensas. *Enganaste-te outra vez. Isto ainda não és tu. Não é onde deverias estar ou o que deverias estar a fazer com a tua vida.*

M E E E R D A!!

Um pânico profundo instalou-se dentro de mim. Sentia-me envergonhada, confusa e francamente abalada. Sabia que tinha muita sorte por ter emprego, mas, ao mesmo tempo, o meu corpo e coração revoltavam-se. Tudo parecia fora dos eixos. Esforçava-me por encontrar algum tipo de razão. Estaria o meu cérebro danificado? Teria eu algum tipo de disfunção cognitiva, emocional ou comportamental? Seria eu apenas uma falhada com problemas de compromisso, que nunca chegaria a lado algum? Nada fazia sentido. Como é que podia ser a melhor aluna da minha turma

de formandos e trabalhar tão arduamente e com tanta dedicação, mas estar assim tão perdida, depois de ter passado por uma série de empregos de sonho? Por essa altura, já haviam decorrido alguns anos desde a minha formatura. Os meus amigos estavam todos a ser promovidos e a construir as suas vidas, enquanto eu só pensava em largar o meu emprego. Uma vez mais.

Então, um dia, no trabalho, deparei-me com um artigo sobre uma nova profissão, «*coaching*». (Estávamos no final dos anos 1990 — era *tudo* tão novo naquela época.) O *coaching* era uma indústria florescente que visava ajudar as pessoas a definir e alcançar objetivos, pessoais e profissionais. Uma das coisas que me chamou a atenção foi a distinção entre *coaching* e psicoterapia. A terapia aborda o passado, mas o *coaching* pretende criar o futuro. (Nota: entrei na universidade como aluna de Psicologia, mas saí rapidamente da minha primeira aula, quatro minutos depois de ela ter iniciado, quando o professor iniciou a sua palestra com, «como estão prestes a descobrir, todos os vossos problemas estão ligados aos vossos pais...» Apesar de ainda só ter 17 anos, já sabia que culpar os pais pelo que corria mal na nossa vida não era produtivo. Fui logo à secretaria da universidade e mudei de curso para Gestão.)

Não estou a brincar. Quando li aquele artigo sobre *coaching*, algo em mim se acendeu. Afastaram-se as nuvens, começaram a soar coros de vozes celestiais e surgiram querubins a lançar raios de sol dos olhos, diretamente para o meu coração. Uma presença profunda e gentil dentro de mim disse: *Isto é quem tu és. É isto que estás destinada a ser*. Claro, a minha mente racional não tardou a semear a dúvida.

Marie, tu tens 23 anos, raios. Quem é que, no seu juízo perfeito, alguma vez iria contratar um coach de vida de 23 anos?! Tu mal viveste a tua vida!! Já para não mencionar que não consegues manter-te por muito tempo num emprego. Estás uma desgraça, endividada até às orelhas, e não tens nada para oferecer a seja quem for. Quem é que julgas que és? Estarás louca? Isto foi a coisa mais

idiota e estúpida que alguma vez ouvi. Sem falar na foleirice que é a expressão «life coach», não é?

Apesar da enxurrada de autocensura para me ridicularizar a mim própria, não podia negar o quanto sentia no meu âmago que aquilo era o mais indicado para mim. Aquela persistente e teimosa certeza interior era diferente de tudo o que já alguma vez sentira. Por mais que tentasse, não conseguia tirar aquela ideia da cabeça. Decorridos alguns dias, já me tinha inscrito num programa de formação de três anos. Trabalhava na *Mademoiselle* durante o dia e estudava à noite e aos fins de semana.

Depois de seis meses de formação, recebi um telefonema do departamento de Recursos Humanos da Condé Nast a oferecer-me uma promoção. Era para ir trabalhar na *Vogue*, o que me traria muito prestígio e dinheiro. Lá estava eu numa encruzilhada. Aceito o salário fixo, o emprego estável e o seguro de saúde na melhor revista de moda do mundo ou rejeito tudo isso para iniciar o meu próprio bizarro negócio de *coaching*? Na minha cabeça, uma erupção de medos...

O life coaching é a coisa mais estúpida de sempre.

Fazes lá ideia de como iniciar ou administrar um negócio.

Quem é que julgas que és? Isso é uma loucura.

És uma falhada.

Toda a gente se vai rir de ti.

Estás endividada até às orelhas.

És uma desgraça, podes lá ajudar alguém — quem é que estás a tentar enganar?

Vais ver. Será mais um fracasso a acrescentar a tantos outros.

Porém, uma presença pré-verbal e serena praticamente me empurrava porta fora da empresa. Não só recusei o trabalho na *Vogue*, como também deixei o meu emprego na *Mademoiselle*.

Passei os sete anos seguintes a construir lentamente o meu negócio (muito, muito, muito devagar). Durante todo esse tempo,

sustentei-me a trabalhar em bares, ao balcão, a servir às mesas, a limpar casas de banho, como assistente pessoal, a ensinar *fitness*, dança... qualquer coisa. Quase duas décadas depois, posso dizer que a única coisa que me permitiu dar esse salto foi essa minha parte mais profunda e sábia que acreditava em mim e na minha capacidade de resolver fosse o que fosse.

ONDE É QUE ESTÁ?

O antepassado de qualquer ação é o pensamento.

RALPH WALDO EMERSON

Olhe à sua volta. Não, a sério. *Faça-o* agora mesmo.

Onde quer que esteja, pare de ler e observe tudo o que a sua vista alcança. Tome consciência do que tem nas mãos (incluindo este livro), dos dispositivos que tem perto de si, da roupa que veste (se é que isso se aplica — *olé!*), de onde está, sentado ou de pé, e de todos e quaisquer objetos ou estruturas que o rodeiam.

Eis o que vejo: o ecrã do meu *laptop* todo manchado de impressões digitais, uma caneca cheia de café, uma parede revestida de armários de cozinha em madeira com malha de rede, atrás da qual estão copos, jarras e livros, um caderno de argolas e algumas garrafas de vinho. São apenas as coisas mais óbvias.

O mais certo será ambos estarmos rodeados de milagres modernos, como a eletricidade, a água canalizada e o wi-fi. Consegue perceber que praticamente tudo ao nosso redor surgiu de um pensamento, uma ideia ou uma invenção irreverente e inimaginável da mente de alguém?

Pense nisso: todos os filmes que viu, todas as histórias que ouviu, todos os livros que leu e todas as músicas que o motivaram a cantar, dançar ou chorar fizeram essa mística travessia, do mundo não manifesto ao mundo manifesto, da ideia informe

à realidade concreta. A mente é uma máquina de criação mágica, o berço de todas as experiências extraordinárias que já vivemos e dos grandes avanços da história da humanidade. É a mente que nos permite tecer a realidade, tanto para nós próprios como para os outros, pois...

**Tudo no mundo material
começa por ser criado a nível do pensamento.**

Tinha seis anos e estava a passear no centro de Nova Iorque com os meus pais quando, de repente, um súbito pensamento surgiu na minha jovem mente: *um dia, hei de morar aqui.*

Esta ideia era tão inquestionável e emocionante que não pude deixar de a dizer em voz alta. Parei no meio do passeio, perto das ruas Bleecker e Perry, lancei as mãos ao ar e gritei: «Vou morar aqui quando crescer!»

Confusa, a minha mãe perguntou-me: «O QUE É QUE estás para aí a dizer? Nós moramos em New Jersey. É lá que estudas, que tens os teus amigos, onde eu e o teu pai vivemos e a terra a que pertences».

«Não, mãe, é a este lugar que pertenço. Quando for crescida, trabalharei e terei o meu próprio apartamento aqui. Vais ver!»

Demorei 17 anos, mas acabei por concretizar essa ideia. Aliás, o West Village é o único bairro que considerei um lar nos quase 20 anos que passei em Nova Iorque. Enquanto lá estive, nunca morei a mais do que alguns quarteirões do lugar onde fiz aquela minha primeira declaração, aos seis anos.

Aposto que o leitor também tem uma história de ideia para a realidade. Um tempo em que tinha um mero pensamento acerca de algo que queria ver, fazer, criar, experimentar ou em que se queria tornar e que acabou mesmo por acontecer.

Poderá ter sido uma ideia em relação aos estudos, à prática de um desporto, à aprendizagem de um instrumento musical ou a uma determinada carreira profissional. Talvez tenha sido

o desejo de criar ou desenvolver qualquer coisa, de visitar um lugar específico, de aprender uma técnica, de ter um certo tipo de relacionamento ou de ter o seu próprio negócio. Talvez fosse acerca de se libertar de um vício ou de dívidas.

De início, essa ideia poderá ter parecido uma possibilidade remota. Poderia não ter uma ideia de como fazer isso acontecer ou se isso seria, sequer, possível. Porém, de alguma forma, transformou essa ideia em realidade. É um poder de tirar o fôlego, não é? Infelizmente, é um poder que muitos de nós tomamos por adquirido e é por isso que é tão importante que nos lembremos de que...

**Não existe nada no nosso mundo
que não tenha existido primeiro na nossa mente.**

Essa é a dádiva universal que todos recebemos para nos ajudar a moldar as nossas vidas e, coletivamente, o mundo que nos rodeia. Nascemos criadores com um poder inato para concretizar as nossas ideias e visões. Embora simplificado, o processo de criação é mais ou menos assim:

Pensamento → Sentimento → Comportamento → Resultado

Embora esta fórmula possa parecer penosamente evidente, facilmente a esquecemos, sobretudo, no que se refere a tudo aquilo que queremos vir a conceber.

Porém, subjacente aos nossos pensamentos, existe uma força profunda que rege e controla as nossas vidas. Componente fundamental do processo criativo, tanto a nível individual como coletivo, essa força *molda* os nossos pensamentos e sentimentos. É o que determina todos os aspetos do nosso comportamento: o quanto dormimos, o que escolhemos comer, o que dizemos a nós mesmos e aos outros, se nos exercitamos e quanto e o que fazemos com o nosso tempo e a nossa energia. Além disso,

contribui para a autoestima e o património líquido, influencia a saúde e alimenta os sentimentos. É essa força que define a qualidade dos nossos relacionamentos e que nos orienta para uma vida feita de alegria, realização e contributo ou uma vida feita de infelicidade, mágoa e arrependimento.

Profunda e dominante, fonte de todas as nossas ações, interpretações e reações perante o mundo que nos rodeia, essa força consiste nas nossas crenças. **As crenças são os guilhões ocultos que governam a nossa vida.**

À semelhança dos carris que correm por debaixo de um comboio, as nossas crenças determinam o rumo que tomamos e os meios que utilizamos para chegar ao nosso destino. Para não começarmos a falar de conceitos sem os definir claramente, peguemos numa definição partilhada: uma crença é algo que sabemos, com total e absoluta certeza. É um pensamento que decidimos, consciente ou inconscientemente, considerar a grande verdade. As nossas crenças são a raiz da nossa realidade e dos resultados que obtemos.

A nossa fórmula de criação será, pois, um pouco assim:

Crença → *Pensamento* → *Sentimento* →
→ *Comportamento* → *Resultado*

Para podermos resolver qualquer problema ou realizar qualquer sonho, temos de começar por fazer uma mudança a nível das crenças, pois, quando mudamos uma crença, mudamos tudo.

O CORPO HUMANO E A CRENÇA

Acontece que as nossas crenças também controlam o nosso corpo físico. No seu excelente livro *The Anatomy of Hope*, o Dr. Jerome Groopman, escreve:

UM GUIA INDISPENSÁVEL PARA TODOS AQUELES QUE QUEREM SER A FORÇA CRIATIVA DAS SUAS PRÓPRIAS VIDAS.

Costuma sentir dificuldade em terminar o que começou? Surgem-lhe excelentes ideias, mas depois do entusiasmo inicial não as consegue executar? O problema não está em si. Não é que não seja trabalhador, inteligente ou merecedor, mas falta-lhe incorporar a crença que irá mudar tudo.

Tudo se Resolve não é apenas um livro para fazê-lo sentir-se melhor. É um livro que irá fazê-lo passar verdadeiramente das palavras aos atos.



Se a sua intenção é deixar um emprego sem futuro, recuperar um relacionamento, desenvolver um negócio, ou simplesmente viver com mais propósito, *Tudo se Resolve* irá treinar o seu cérebro para pensar de forma mais positiva e criativa — especialmente perante a adversidade.

Neste livro magnífico encontrará ferramentas para:

- Eliminar crenças limitadoras;
- Livrar-se de desculpas que o fazem desistir;
- Definir os seus sonhos e torná-los realizáveis;
- Entender a importância de alcançar o progresso e não a perfeição;
- Ultrapassar a falta de tempo e de dinheiro.

«Marie Forleo é uma líder de pensamento
da próxima geração.»

Oprah Winfrey

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-929-2</p>  <p>9 789896 689292</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
---	---