

(índice)

introdução.....	pág.11
verbo 1. recomeçar.....	pág.21
verbo 2. acreditar.....	pág.39
verbo 3. confiar.....	pág.57
verbo 4. esperar.....	pág.75
verbo 5. aceitar.....	pág.93
verbo 6. entregar.....	pág.111
verbo 7. desapegar.....	pág.129
verbo 8. persistir.....	pág.149
verbo 9. agradecer.....	pág.167
verbo 10. avançar.....	pág.183
verbo 11. descomplicar.....	pág.203
agradecer.....	pág.227

(i n t r o d u ç ã o)

Há dois verbos-âncora que me guiaram ao longo deste livro, funcionando como o fio invisível que une todos os outros: devolver e acrescentar.

Devolver é para mim o irmão mais querido da gratidão. A gratidão que sinto por tudo o que recebo. A que me confirma que recebo muito porque dou muito. A que me ensina que tenho a obrigação de dar: por princípio, pelos valores que estão na minha essência, e pela minha forma de estar na vida.

Acrescentar faz a ponte com todos os princípios do Coaching e da PNL: a caminhada que ajuda a revelar o potencial de cada um e que nos faz avançar para onde queremos ir e quem queremos ser. Acrescentar no sentido de dar ferramentas (ajudar a descobrir o «Como» que tantas vezes procuramos), abrindo as portas ao poder interior de cada um. E acrescentar tendo como propósito maior desafiar a reflectir (para depois agir) sobre o poder transformador de cada um dos verbos que seleccionei.

* No fundo, o que quis acrescentar com este livro – e acrescentar não só no sentido de dar, mas também no sentido de crescer em relação ao meu primeiro livro – foi criar uma espécie de mapa. Um mapa com várias bússolas orientadoras, com vários pontos cardeais que funcionam

como um guia que ajuda a encontrar o caminho e acompanha cada passo do percurso. Que funcionam como o andaime que, lado a lado, ajuda a chegar cada vez mais alto. Que funcionam como o remo que, pelas mãos de quem o vai ler, ajuda a alcançar a outra margem. *Por cada verbo que compõe este «sistema de navegação», há um mapa que te vai ajudar a fazer a ligação entre o «o quê», ou seja, os textos de inspiração, motivação e reflexão, e o «como». E não podendo ser omnipresente e estar ao lado de cada pessoa que vai pegar neste livro, escolhi um conjunto de exercícios que fazem parte do meu trabalho e que são o mais abrangentes possível para serem adaptados a diferentes pessoas, diferentes mudanças e diferentes propósitos de vida.

Há neste livro uma base científica (do Coaching, da PNL, da Psicologia Positiva). E há uma enorme fonte de inspiração: a vida. A vida descrita pelos outros, por todos aqueles com quem me tenho cruzado, nos meus *workshops*, nas minhas palestras, nas minhas sessões de *coaching* de vida, nas minhas sessões de *executive coaching*, nas formações que desenvolvo em empresas, nos retiros que organizo, em todo o trabalho *pro bono* em estabelecimentos prisionais, associações sem fins lucrativos, ONG, nos livros que leio, nos filmes que vejo, nas pessoas inspiradoras que existem à minha volta, nas

histórias, vividas ou elaboradas ao longo da vida. A resiliência, o foco e a fé têm sido de uma ajuda fundamental na construção do meu caminho. Mas de nada me teriam valido sem o esforço, o empenho, o conhecimento e tudo o que me desafiei a aprender para saber, hoje, definir objectivos, traçar novas rotas, arriscar novas formas de ver a vida, fintar o medo com a coragem. É com este conjunto de forças que conseguimos desenvolver o potencial que existe dentro de cada um de nós. E com a ajuda delas, superar de uma forma construtiva as adversidades da vida.

Quero falar-te de cada verbo transformador que escolhi.



#recomeçar

É o verbo-motor. Aquele que te faz querer começar um novo caminho, traçar uma nova rota, arriscar um novo início. O que nunca te deixa desistir de ti. O que te ensina que na hora certa tudo o que precisas chega. Para o verbo recomeçar, o teu maior acto de coragem é acreditar.

#acreditar

É o verbo-remo. O que te ajuda a não perder a fé, a não dar ouvidos às vozes negativas que chegam só para te fazer duvidar. A ser feliz sendo agradecida, a ser forte sendo leve. É o que te promete que é capaz quem acredita que é capaz, quem é forte e deixa de olhar para trás, quem respira fundo e segue em frente, quem é corajoso para não abrandar o passo perante os nãos da vida, quem é determinado e luta sempre, mas também quem pára de lutar quando já não vale o esforço. É o verbo que te faz respirar fundo e confiar.

#confiar

É o verbo-fé. O que te ensina que tudo na tua vida está no lugar certo, na hora certa. O que te mostra que tudo o que vem para a tua vida faz

parte do que precisas de enfrentar e superar. O que te segura os ombros e te diz: és capaz de enfrentar, de superar.

Confiar é o verbo que te pede, tantas vezes, para parar e esperar.

#esperar

É o verbo-fôlego. O que te ajuda a reajustar o teu GPS emocional e a deixar que ele te guie numa nova viagem. É o que te ensina algumas certezas essenciais: que não precisas de ter todas as respostas, fazer tudo certo ou ter sempre razão. É o verbo que te vai provando que os tempos de espera, em que parece que nada acontece, são a forma que a vida encontra de fazer as coisas certas no tempo certo. É o verbo-irmão do não menos bonito aceitar.

#aceitar

É o verbo-razão. O que te ensina que, às vezes, tens mesmo de tropeçar, cair e esperar para perceber quem realmente és, de que fibra és feito, e o que queres da vida. É o verbo que, mesmo nos momentos em que achas que não faz sentido, ensina que há uma força maior que se chama entregar.

#entregar

É a soma de várias partes: confiar, esperar, aceitar. É o verbo-fé. O que nos faz acreditar numa Força maior. O que nos permite, fazendo a nossa parte, confiar na Luz que nos guia. O que nos ensina a carregar no *pause* da vida e a deixar fluir. A abraçar todas as fragilidades que fazem parte de nós e a agradecer todas as forças que nos ajudam a seguir em frente. A trazer o amor para dentro, a respirar bem fundo e a ouvir o que guardamos no lado esquerdo do peito. É o verbo que dá a mão ao que é um abraço a nós mesmos: desapegar.

#desapegar

É o verbo-amor-próprio. É o verbo que nos convoca a deixar tudo o que é mágoa, desilusão e desamor para atrás. É o verbo que nos desafia a começar um novo caminho sem bagagem. É o verbo que nos pede para trazer dentro de nós a única carga que faz sentido: persistir na vontade de ser feliz.

#persistir

É o verbo-resiliente. É o irmão do recomeça, do começa de novo, do tenta um milhão de vezes se for preciso, do não te contentes com menos do que mereces, do não acredites que depois de uma queda forte já não te consegues reerguer. É o verbo que te diz bem alto: consegues, sim. Vais conseguir!

É o verbo que te limpa as lágrimas e te segura o queixo enquanto te diz: não tenhas vergonha de cair, todos caímos. Nem tenhas vergonha de chorar, todos choramos. Uns choram para fora, outros preferem guardar, outros escondem, fingem que estão sempre bem, que nada os atinge. Mas ninguém passa pela vida sem enfrentar abismos. E o segredo das pessoas resilientes é ir aprendendo a escalar as suas próprias montanhas, ir subindo ao topo uma e outra vez, quantas vezes for preciso. Ao longo do caminho, nunca, por nada, por ninguém, deixes de agradecer o que tens, o que és.