

ROBERTO SHINYASHIKI

MAIS DE 9 MILHÕES DE EXEMPLARES VENDIDOS

DESISTIR?

NEEM

PENSAR!

**O QUE VOCÊ PRECISA FAZER PARA
ATINGIR O SEU PRÓXIMO NÍVEL**

Gente
editora

**PREFÁCIO
DE JOEL JOTA**

ROBERTO SHINYASHIKI

MAIS DE 9 MILHÕES DE EXEMPLARES VENDIDOS

**DESISTIR?
NEM
PENSAR!**

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER PARA
ATINGIR O SEU PRÓXIMO NÍVEL

Gente
editora

Diretora

Rosely Boschini

Gerente Editorial

Rosângela de Araujo

Pinheiro Barbosa

Assistente Editorial

Rafaella Carrilho

Produção Gráfica

Fábio Esteves

Preparação

Vero Verbo Serv. Edit. Ltda.

Capa

Sérgio Rossi

Projeto Gráfico

Renata Zucchini

Diagramação

Linea Editora

Revisão

Andréa Bruno

Desenvolvimento de eBook

Loope Editora

www.loope.com.br

CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros. Após a leitura, curta-nos no **facebook.com/editoragentebr**, siga-nos no Twitter **@EditoraGente** e no Instagram **@editoragente** e visite-nos no site **www.editoragente.com.br**. Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.

Copyright © 2021 by Camila Saraiva Vieira

Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.
Rua Original, 141/143 –
Sumarezinho

São Paulo, SP – CEP 05435-050
Telefone: (11) 3670-2500

Site: www.editoragente.com.br

E-mail:

gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Shinyashiki, Roberto

Desistir? Nem pensar!: o que você precisa fazer para atingir o seu próximo nível / Roberto Shinyashiki. - São Paulo: Editora Gente, 2021.

ISBN 978-65-5544-143-7

1. Autoajuda 2. Sucesso I. Título

21-2663

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda

NOTA DA PUBLISHER

Roberto Shinyashiki sempre se destacou em tudo que faz. Além de um grande escritor, é também alguém que reconhecidamente tem ajudado milhões de pessoas a transformarem suas vidas. E eu tenho tido o prazer de ter o Roberto – Beto, como ele é chamado entre nós, os irmãos – como meu companheiro de vida. Para mim ele sempre foi meu mentor – e de tantas outras pessoas –, a pessoa que sempre me incentivou a avançar desde criança. Foi Beto quem me ensinou a andar de bicicleta.

Para mim, é um privilégio acompanhar a carreira do escritor Roberto, porque ele é um exemplo vivo da representação da expressão “desistir? nem pensar!” e um pesquisador das palavras que busca constantemente a melhor maneira de transformar e impactar as pessoas.

Roberto tem investigado os motivos de as pessoas não avançarem em seus projetos ou estagnarem em determinado ponto da vida. Este livro chega num momento em que não temos mais a opção de estagnar, ainda que seja normal nos sentirmos sobrecarregados com tanta coisa.

Aqui você vai entender o que o impede de avançar para, em seguida, aplicar o método Shinyashiki. Com isso você perceberá como o poder de realização pode mudar a sua vida e impulsioná-lo para o próximo nível.

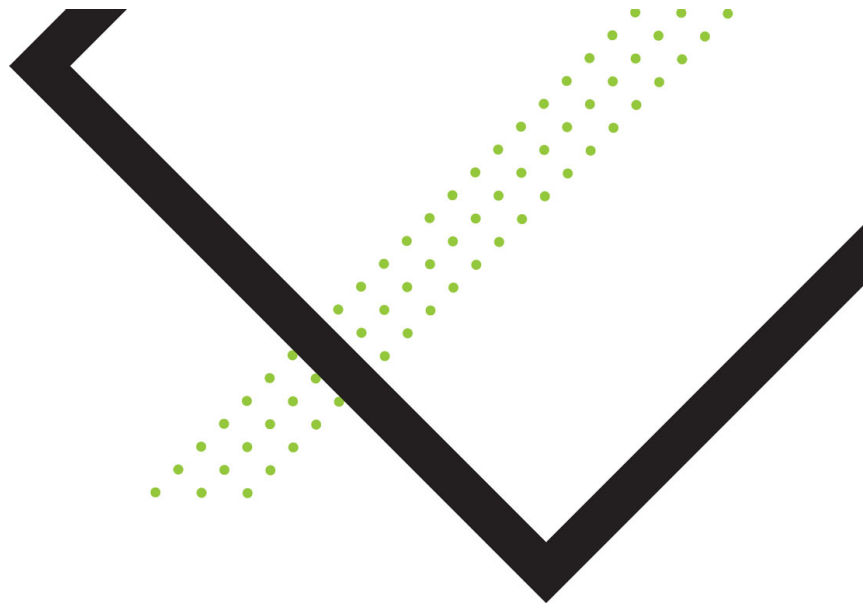
Permita-se avançar na vida. Afinal, como diz aquele que me ensinou a pedalar – e você lerá neste livro –, a vida é como andar de bicicleta: você precisa pedalar em constância, porque se parar, cairá rapidamente.

Rosely Boschini
CEO & Publisher da Editora Gente

**“Se a pessoa construir castelos no ar,
seu trabalho não será necessariamente
perdido; é lá que deveriam estar. Agora
coloque as fundações embaixo deles.”**

THOREAU, H. D. **WALDEN, OU A VIDA NOS
BOSQUES**. SÃO PAULO: EDIPRO, 2020.





**Para a Liz, minha neta que colocou
uma nova luz na minha vida e me
inspira a ir para o meu *next level***

AGRADECIMENTOS

Gratidão...

Escrever este livro foi uma aventura mais do que especial por um milhão de motivos.

Eu tinha o livro praticamente pronto no final de 2019, e então no começo de 2020 entramos na pandemia, que colocou o mundo de cabeça para baixo e destruiu algumas verdades sobre humanidade, negócios, carreira, felicidade, amores, família, o que pensávamos sobre a vida, e eu me dei conta de que o livro tinha ficado ultrapassado antes de ser publicado e eu precisava reavaliar muitas ideias para ter uma obra que tocasse o coração das pessoas.

Junto com a transformação do planeta aconteceu uma revolução na minha vida.

Durante quase dois meses, fiquei trancado em uma clínica de medicina ayurvédica por causa do *lockdown* decretado pelo governo indiano.

Foram inesquecíveis os dias isolados, trancado em um quarto de menos de 9 metros quadrados, praticamente sem comida. Nesse período perdi 17 quilos, o que me deu a oportunidade de pensar muito na vida ao mesmo tempo que me debilitou muito a saúde.

Ninguém sai de uma experiência dessa como entrou.

Depois teve a epopeia que foi voltar ao Brasil em um voo humanitário com os meus médicos indianos falando que eu não deveria arriscar ter contato com tantos desconhecidos.

Acho que foi uma das experiências de maior medo por que passei na minha vida e por isso eu quero agradecer às pessoas que me deram uma força nas *lives* para ter coragem de enfrentar essa viagem.

Um dia ainda vou escrever um livro sobre essa experiência.

Quando cheguei ao Brasil, teve todo um processo de lutar pela sobrevivência das empresas e aprender uma nova maneira de trabalhar e administrar os negócios.

A dedicação foi tão intensa que tive uma exaustão no final do ano. Eu sempre falei da importância de cuidar da saúde, mas a paixão por ajudar as pessoas a superar os dramas da pandemia foi mais forte e eu acabei tendo um *burnout*, momento em que meu corpo me deu ordem para parar e cuidar de mim.

Só depois de um período de descanso e quando a situação das empresas acalmou foi que eu tive energia para terminar este que acabou sendo quase um novo livro.

Estou contando essas aventuras para dizer que, assim como essas dificuldades aconteceram na vida de toda a humanidade, esse período teve muitos desafios na minha vida, e que muitas pessoas foram fundamentais durante esse tempo de construção deste livro, e eu quero agradecer a elas.

A começar pelo mestre Deepakbhai, do Akram, pela orientação espiritual que me deu paz para passar por esse processo de transformação, e um carinho especial ao meu amigo Shirish Patel pelas conversas semanais – e às vezes diárias – para me ajudar a ter paz de espírito nessas transformações.

Aos meus anjos da guarda editoriais, Rosely Boschini, Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa e Ricardo Shinyashiki.

As pessoas que me ajudaram no trabalho de desenvolver as ideias deste texto: Paulo Bomfim, Carol Brandão, Marcelo Suartz, Theka Moraes, Denise Marques e Antonio Medeiros.

Aos profissionais queridos que cuidam da minha saúde: Laércio-Vasconcelos, Fanny Dantas de Lima, Benno Ejnisman, Heloisa Capelas, Juliana Cahali, Ana Luiza Hoffman, Maryara Zeraick Shinyashiki, Mauricio de Camargo Garcia, José Ruge Ribeiro Jr., Leopoldo Fulgêncio Junior, Liliane Oppermann, Luiz Antonio Raio Granja, Giedre Benjamin, José Antonio Curiati, Denize Kallas Curiati, Sidnei Shiraishi, Marisa Fortes, Simone Arrojo, Márcia de Luca, Alessandra Gambini, Luana Andreola e Claudia Morgado.

Aos meus parceiros do Instituto Gente, onde mais realizo a minha missão de vida de ajudar as pessoas a realizar os seus objetivos de vida: Arthur Shinyashiki, Marina Paduin, Jonnas Lima, Ricardo Frota, Gabi Bonet e Patricia Fonseca.

A Kelly Cristina do Nascimento, que cuida das minhas pendências para que eu tenha mais tempo para curtir minha vida, estudar e criar meus treinamentos e livros.

A José Luiz Tejon, meu amigo de infância cuja evolução permanente mantém a nossa amizade cada vez mais forte.

Aos meus filhos Marina, André, Ricardo, Arthur e em especial ao Leandro, que são a fonte eterna de inspiração em tudo o que eu faço.

A Claudia Shinyashiki, por ter a paciência e competência para me ajudar a escrever 28 dos trinta livros que escrevi.

Quero agradecer, especialmente, a uma turma de amigos que me ajuda nas mais diversas áreas da vida: Eduardo Shinyashiki, Daniela Shinyashiki, Afrânio José Ferreira Paiva, Marcela Rasera, Luciano

Telles, Mariana Pereira Amaral, Suyanne da Silva Pedrosa, Amanda Lorenzi Araújo, Valéria Zamboni de Souza, Marcelle Sarmento Patrone, Janguê Diniz, Hebert Bouzon, Marcia Jorge, Simone Brum, Gilberto Guitti, Tayná Lima, Luan Costa, Geda Valentim, Daniella Cavalcanti, Silvia Pedroso Xavier, Luciana Pedroso Xavier, Marilia Pedroso Xavier, Renato Fonseca e Pedro Cardoso.

Aos alunos amigos das mentorias que me ajudaram a amadurecer essas ideias, discutir os textos, fizeram leituras críticas e deram sugestões.

Sou muito grato por tudo o que vocês têm feito por mim.

Prefácio

Introdução

01 Cuidado! Você pode estar se esforçando muito sem sair do lugar

1. O primeiro tipo é o indeciso

A primeira fonte de coragem é o amor

A segunda fonte de coragem é o senso de propósito de vida

A terceira fonte de coragem é a honra, a sensação de dignidade

2. O segundo tipo de desistente é o cansado

A preguiça de realizar metas objetivas

A preguiça afetiva

A preguiça espiritual

Volte a se apaixonar, porque a preguiça é a falta de paixão

3. O terceiro pilar é a acomodação (O famigerado “já está bom”)

A generosidade destrói a acomodação

4. E o quarto pilar da desistência é a arrogância/vaidade

A ambição de ajudar mata a arrogância/vaidade

A importância de assumir a verdade...

02 A dinâmica do sucesso e fracasso

Você merece uma vida de muito sucesso

O efeito platô: Por que tantas pessoas desistem

Desistir quando atingir o platô não pode ser uma estratégia de vida

A hora de sair do platô

03 Seja um realizador: dá menos trabalho e mais plenitude

Por que há pessoas que lutam muito, mas não têm sucesso?

Você é um batalhador ou um realizador?

Realização × inconstância

Profundidade × Superficialidade

Evolução × estagnação

Foco × Distração

04 A Síndrome do Esforço Desperdiçado

Não perca o foco do seu negócio

O segredo é continuar avançando

05 O caminho para você turbinar a sua vida

Uma pausa para refletir sobre a sua mudança

Você sabe fazer uma bomba atômica?

Vamos ampliar a tríade MAC

06 Desenvolva uma mentalidade ilimitada

#1 Evite metas desafiadoras.

#2 Não desenvolva capacidade para realizar tarefas complexas.

#3 Devota atenção às frustrações pessoais e aos resultados negativos.

#4 Perde a autoconfiança rapidamente.

#1 Assuma metas grandes, ousadas, porque você pode confiar na própria capacidade de realização.

#2 Comprometa-se com a realização das suas metas.

#3 Recupere-se rapidamente das frustrações e dos desapontamentos.

#4 Seja apaixonado por temas que têm a ver com as suas metas.

Como chegar à mentalidade ilimitada?

Vamos aumentar a autoeficácia!

Primeiro aspecto: a escolha das metas e das ações

Segundo aspecto: o tamanho da autoeficácia vai definir a quantidade de esforço e a resistência a adversidades.

Terceiro aspecto: maior autoeficácia acarretará maior rendimento efetivo.

Quarto aspecto: definição dos padrões de pensamentos e reações emocionais.

07 Atitudes construtivas

1. Ter honra

Honrar os antepassados

Honrar a si próprio

Honrar o outro

2. Andar com realizadores

3. Comer os sapos no café da manhã

4. Pagar o preço do seu sonho

5. Passar como um trator por cima dos obstáculos

6. Viva o presente, crie o futuro

7. Arranje um mentor fera

08 Turbine as suas competências inovadoras

#1 Incompetência inconsciente

#2 Incompetência consciente

#3 Competência consciente

#4 Competência inconsciente

1. Leitura instantânea

1. A primeira delas é a leitura do mundo

2. A segunda leitura é a leitura do seu mercado

3. A terceira leitura que você precisa fazer é a do seu grupo

4. A quarta leitura é das pessoas

5. A quinta leitura é o monitoramento dos fora de série

2. Capacidade de monetizar

3. Identificar e conseguir os seus “cavalos”

4. Tornar-se um palestrante poderoso

09 Ir para o próximo nível significa realizar metas

Meta é sonho com hora marcada

A importância de realizar sua meta

Como definir uma meta

1. Qual é a minha meta?

2. Qual é a razão para eu querer realizar a minha meta?

3. Como eu vou realizar a minha meta?

4. Quando vou realizar a minha meta?

Cuide com carinho de realizar as suas metas

Um segredo da realização das metas

10 As cinco dicas da prosperidade

Dinheiro pode ser uma energia linda

A felicidade corre o risco de desaparecer quando você estabelece uma meta

Agradeça sempre

Aproveite a abertura do portal

Deixe espaço para Deus fazer o seu trabalho

93% é um número fundamental

Notas de fim

Introdução

Capítulo 1

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 6

Capítulo 7

Capítulo 8

Capítulo 9

Capítulo 10

Dê um jeito de ser feliz

Dê um jeito de ser muito feliz

PREFÁCIO

Fazer um prefácio para o livro do Roberto é motivo de profunda felicidade e orgulho, tamanho o respeito que tenho por esse autor. Digo com todas as letras: Roberto mudou a minha vida.

Os livros desse autor que, hoje é meu amigo, estiveram presentes na minha vida desde quando eu atuava como atleta, depois como treinador, gestor, e atualmente como empreendedor. E é por isso que eu sei do poder de cada palavra dele. Poder esse que é capaz de despertar não só em mim, mas em milhares de pessoas, reflexões ampliadas e novas perspectivas sobre a vida, sobre o trabalho, sobre os relacionamentos.

Neste livro você sentirá esse poder. Se você é uma daquelas pessoas que teve uma carreira meteórica, mas depois estagnou e sente que perdeu o senso de direção, está no lugar, ou melhor, no livro certo! Quem guiará você para que chegue ao próximo nível é um profissional que fala com maestria sobre esse assunto não só porque é um profundo conhecedor do comportamento humano, mas porque, ele mesmo, é uma pessoa de resultados. Há muitos anos Roberto exerce uma alta performance em tudo que faz: em encontros, eventos, treinamentos, livros e empresas. E é por meio disso que propaga a transformação na vida das pessoas.

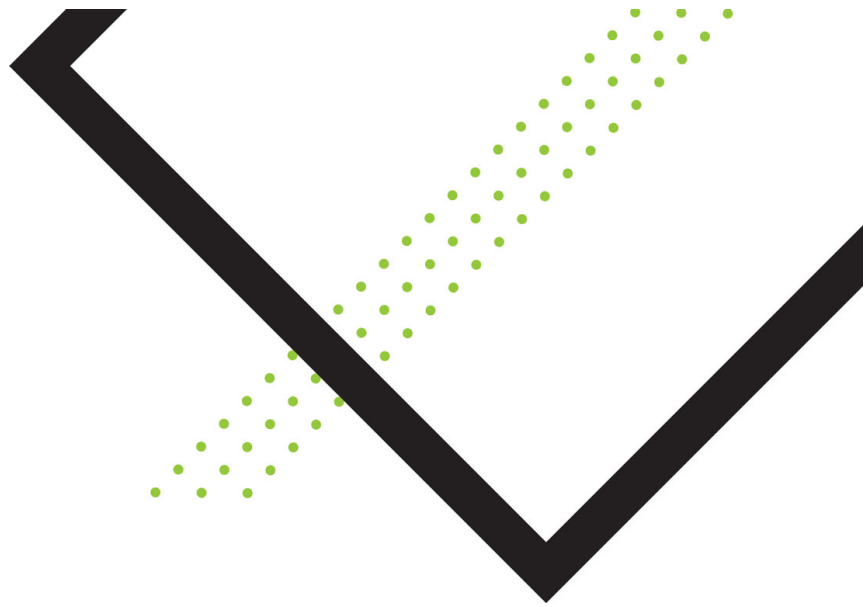
Nas páginas a seguir você desenvolverá a sua mente de maneira ilimitada e encontrará um caminho lúcido, seguro,

objetivo e aplicável para desenvolver todas as competências que essa nova configuração de mundo exige. E, mais importante do que isso, saberá como agregar valor a essas competências; tornando suas atitudes cada vez mais construtivas.

No final das contas todo mundo quer ser feliz, se sentir bem, ter paz de espírito e ter uma vida prospera. E eu não tenho a menor dúvida de que este livro é uma ferramenta para isso.

Boa leitura e saiba que, antes de você terminar este livro, a sua vida já vai estar transformada.

Um grande abraço, Joel Jota



A vida de um ser humano é uma série de desafios que exigem de cada um de nós a coragem para avançar. Avançar, às vezes, com medo e preocupação, outras com alegria, coragem; exausto, mas avançar.

Avançar sempre.

Minha vida é uma sucessão de avanços que sempre me levaram ao próximo nível.

O meu filho Leandro sempre foi a minha maior inspiração para avançar na vida.

INTRODUÇÃO

Eu nunca vou me esquecer daquela sexta-feira, por volta das 4 da tarde, quando o Leandro, meu primeiro filho, completou 2 meses. Eu estava me preparando para um atendimento no hospital e recebi um telefonema da minha então esposa para me dizer que o pediatra tinha detectado que o desenvolvimento do Leandro era insatisfatório e pedia que nós o levássemos para uma consulta com um neuropediatra.

Não foi uma surpresa total. Como médico de pronto-socorro, eu já vinha comparando o desenvolvimento do meu filho com o de outros bebês e enxergava sinais de que algo não estava bem. O pediatra dele, no entanto, me dizia para eu não me preocupar, que as crianças não são todas iguais, cada uma tem o seu ritmo..

Agora, ele tinha mudado de ideia e nós agimos rapidamente.

Na terça-feira seguinte, já estávamos no consultório de um médico que era considerado por muitos profissionais o melhor neuropediatra do Brasil. Ele nos mostrou alguns exames que o pediatra tinha pedido, principalmente um raio X que mostrava mais de 150 calcificações no cérebro do bebê. E foi taxativo: "O máximo que o Leandro vai viver é até 1 ano".

O que você faz quando recebe uma notícia dessas?

Bate o desespero e a revolta.

Por que isso foi acontecer justo com o meu filho? O filho que eu já amava tanto desde antes de ele nascer estava condenado à

morte precoce.

Por que isso foi acontecer comigo?

Eu, que sempre procurei ser uma pessoa do bem.

A depressão me atingiu duramente, mas, depois de alguns dias, tomei uma decisão, ia lutar pela vida do meu filho! Poderia dar certo ou errado, mas eu não me entregaria sem lutar.

Aí começaram os desafios: escolher os profissionais que levariam à frente o tratamento do Leandro, arrumar tempo para levá-lo às sessões de terapia e, finalmente, conseguir o dinheiro que viabilizaria essa vitória.

Até então eu nunca tinha me ligado de verdade em ganhar dinheiro. Queria uma vida boa, é lógico, mas o dinheiro que eu ganhava nos plantões que eu fazia nos hospitais me parecia suficiente. Agora era diferente. Eu precisava de muito mais.

Era como se eu estivesse caminhando num platô, um terreno plano sem dificuldades, e, de repente, me surgisse um obstáculo. Eu precisava vencer aquele desafio: passar para outro nível.

Já havia algum tempo que eu me preparava para me tornar um terapeuta. Agora, não havia mais tempo para indecisão. Era avançar ou avançar.

Então criei um curso de psicologia dos relacionamentos humanos e fui divulgá-lo.

Arranjei um mimeógrafo, um sistema de cópias que se usava antigamente, criei uns panfletos e saí distribuindo nos bares do Bixiga, na época, o bairro da moda em São Paulo.

Funcionou e logo consegui sessenta alunos. Esse faturamento cobria uma parte dos tratamentos, mas ainda não era suficiente; então eu precisava atender os clientes de psicoterapia em consultório também. A matemática era simples: cada paciente que pagava uma sessão de

terapia me ajudava a pagar uma sessão de fisioterapia do Leandro. A minha gratidão a essas pessoas era tamanha que eu me convenci de que eles receberiam a melhor terapia possível e, por isso, passei a estudar e a me dedicar totalmente para recompensar quem estava ajudando a cuidar da vida do meu filho. Eu tinha claro que não estava ganhando dinheiro para ir à Disney, mas, sim, para resgatar a esperança de um milagre.

Esse foi o início da minha carreira de terapeuta.

Atendia todos os dias da semana, das 8 da manhã às 9 da noite. Aos sábados e domingos, dava cursos praticamente o dia inteiro. Era exaustivo, mas eu fazia tudo com alegria, porque estava conseguindo pagar todos os tratamentos do Leandro.

A evolução dele foi muito limitada, mas ele avançava no seu ritmo.

Até que...

Sete anos depois, eu julgava estar com uma vida equilibrada. Foi aí que o Leandro começou a ter crises convulsivas. E, com elas, vieram as internações.

Naquela época, os planos de saúde não cobriam doenças preexistentes. Ou seja, todos os gastos com atendimentos hospitalares, internações e médicos vinham para a minha conta. Além do desespero de ver um filho passar por aquele sofrimento, havia o desalento de ver as contas se acumularem.

Cada vez que o Leandro ia para a UTI, eu sofria dois golpes: o primeiro, imediato, era o temor pelo risco da sua morte. O segundo era uma sombra de preocupação: sabia que a conta do hospital ia significar quase seis meses de trabalho.

Com as dívidas aumentando, percebi que eu estava novamente em um platô e que a vida exigia que eu subisse novamente de nível. No meu trabalho de terapeuta, eu atendia muita gente, em consultas

particulares ou nos grupos. Mas descobri que eu não tinha mais horas disponíveis para atender mais clientes e pensei que teria de criar uma nova forma de ganhar dinheiro para pagar o tratamento do meu filho. Foi então que comecei a pensar em escrever livros para impactar mais gente. O primeiro foi *A carícia essencial*.¹ Em seguida, veio *Amar pode dar certo*.² Eles acertaram em cheio em questões importantes e, por isso, venderam tanto. Era uma nova carreira, e ela parecia me dar um bom fôlego financeiro. Mas logo notei que o alívio financeiro era um tanto ilusório.

Naqueles tempos, final dos anos 1980 e início dos anos 1990, o Brasil tinha uma inflação galopante, uma das maiores do mundo. E as distribuidoras faziam o acerto de contas com o autor a cada seis meses. Quer dizer, a maior parte dos direitos autorais dos livros virava farelo.

A carreira de escritor, embora ajudasse muita gente e me tornasse famoso, também não resolvia o problema financeiro.

As despesas seguiam aumentando e de novo me vi procurando uma forma de evoluir; decidi então me tornar palestrante.

Foi, novamente, um grande desafio.

Eu era tímido, introvertido, estava acostumado a falar com uma pessoa; e falar para grandes plateias parecia quase um suicídio psicológico, mas, felizmente, eu tive a coragem de enfrentar os medos e fui expandindo o público, aprendendo a lidar com grupos de quinhentas pessoas, depois mil pessoas, até que, numa convenção de marketing multinível, eu falei para 25 mil pessoas.

**NAQUELE MOMENTO, EU SOUBE QUE TINHA CONSEGUIDO,
MAIS UMA VEZ, SUPERAR OS MEUS LIMITES.**

Mais do que isso: eu havia entendido o mecanismo que podia me fazer passar para o próximo nível, quando fosse necessário.

Quando olho para trás, tenho um grande orgulho de ver que eu tive de escolher roupas, carros, casas, baseado em preços, mas, quanto ao tratamento do Leandro, sempre escolhi o melhor, independentemente do preço.

Cada vez que os gastos aumentavam, eu sabia que tinha de dar mais palestras ou escrever mais livros.

Eu entendo se você tem de trabalhar para ganhar mais dinheiro para conseguir pagar as contas, porque, durante dez anos da minha vida, eu tive de trabalhar para ganhar mais e vou contar algo triste: ser pai de um filho especial me mostrou quantas pessoas se aproveitam de quem está fragilizado nessa situação.

Até hoje, sou explorado por pessoas sem escrúpulos que se aproveitam de eu ser pai de uma pessoa especial. Imagine como foi quando comecei o tratamento do Leandro, cheio de angústias e medos. Apareceram muitas pessoas lindas que nos ajudaram nos tratamentos dele, mas também apareceram pessoas que não tiveram nenhum escrúpulo em se aproveitar do drama.

Talvez você queira saber o que aconteceu com o Leandro Shinyashiki.

Hoje (2021), ele tem 41 anos e, com certeza, é a maior vitória da minha vida. Ele ficou com muitas sequelas, tem uma vida muito limitada, mas, para a nossa família, ele se tornou o exemplo de que somos capazes de superar todas as dificuldades se tivermos clareza do que queremos.

Se você está passando por dificuldades de viver um drama, quero que saiba que esse drama pode ser o início de uma vida abundante. Tenho certeza de que o Leandro foi uma inspiração para que eu

crescesse como pessoa e como profissional e tenho essa mesma certeza de que, daqui a alguns anos, você vai agradecer por toda a evolução proporcionada pelo drama que você vive hoje, desde que você tenha a coragem de avançar na direção do próximo sonho.

A vida nunca fica parada.

Nenhuma meta é uma estação final em nossa viagem pelo planeta azul.

Sempre depois de uma montanha tem outra montanha, e depois de um mar tem mais sonhos para realizarmos.

Nós somos como um navio que chega a um porto para nos prepararmos para uma nova viagem.

Realizar uma meta nos prepara para querermos uma nova realização.

Querer mais da vida é um sentimento comum a todos os seres humanos. Sonhar com a próxima viagem, quando chega a um lugar, é supernormal.

Este é o objetivo deste livro: prepará-lo para a nova viagem.

Você foi promovido: curta os aplausos, mas agora é hora de começar uma nova viagem, evoluindo como líder e como gestor para preparar a próxima promoção.

Você montou a sua empresa: curta os aplausos, mas agora é hora de aprender novas competências, criar um time, desenvolver o seu produto e batalhar para realizar o seu projeto.

Você se casou: vamos brindar muitas vezes, mas agora é hora de aprender a viver a dois e criar um casamento de muito amor.

O seu filho nasceu: curta muito o recém-nascido, mas saiba que, a partir desse dia, você terá de aprender a ser pai ou mãe, com todos os medos e alegrias.

Para ajudá-lo nessa viagem, vou ensinar o método que eu uso para ir para o próximo nível ou, como os jovens dizem, ir para o *next level*.

Aliás, esse é o método que ensinei para os meus filhos e ensino nas minhas mentorias.

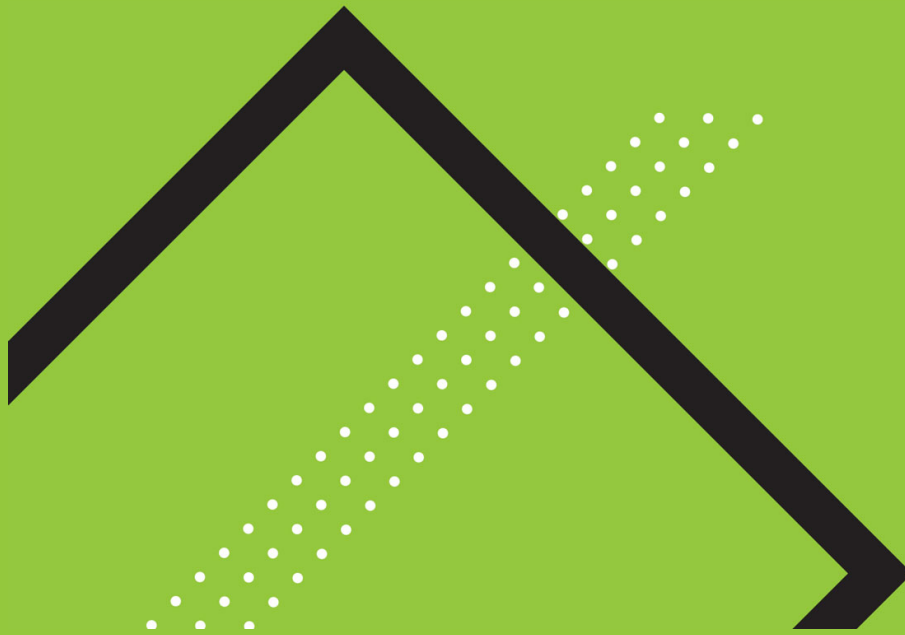
Esse é o método Shinyashiki para ajudá-lo a superar os limites, alavancar a sua carreira, multiplicar os seus negócios, tornar-se uma referência entre os seus colegas de profissão, deslanchar na sua vida afetiva, criar elos mais fortes com os seus filhos, entrar em forma física e ganhar mais saúde, ter paz de espírito ou simplesmente ter mais tempo para si mesmo.

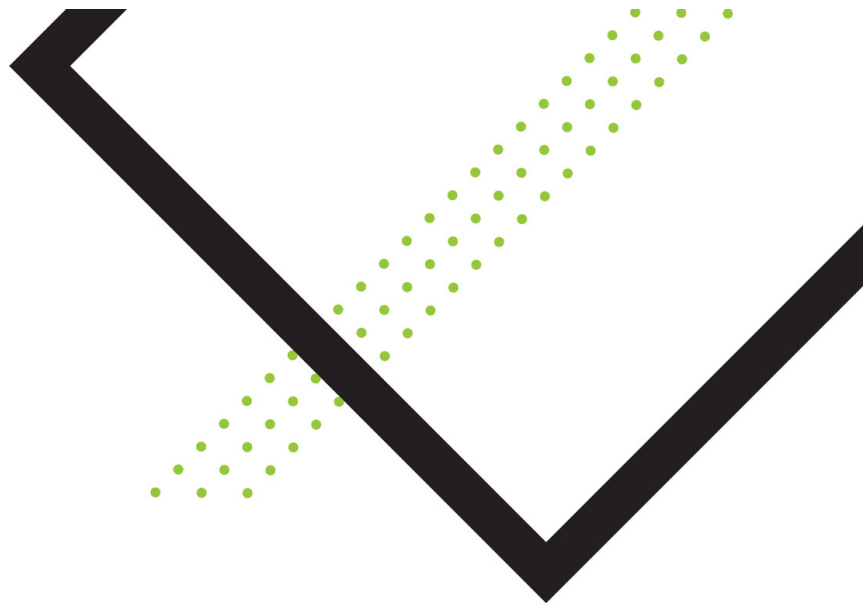
Sei que você já é uma pessoa de sucesso, mas também sei que quer muito mais da vida. Então vamos viajar no mundo das realizações, porque não podemos pensar em ficar para trás, porque não temos o direito de desistir dos nossos sonhos.

Bem-vindo ao mundo dos realizadores!

01

**Cuidado! Você pode estar
se esforçando muito sem
sair do lugar**





Você já correu numa esteira ergométrica?

Todos nós preferimos correr ao ar livre, em contato com a natureza, com a sensação de conquista, mas nem sempre é possível. Por isso, a esteira é uma invenção extraordinária, você pode fazer o seu exercício durante muito tempo sem sair do lugar, em uma academia ou na sua casa.

Agora, você sabia que a esteira ergométrica nasceu como um castigo? Pois é. Dois séculos atrás, os ingleses inventaram de colocar os prisioneiros para correr agarrados a um tubo grande, pisando em paletas. O tubo girava, como uma turbina moderna, e movimentava um moinho que gerava energia – é por isso que em inglês, até hoje, a esteira ergométrica se chama *treadmill*, um piso-moinho.

Hoje em dia, ela é usada como um instrumento para manter a forma.

Mas muita gente ainda leva a vida como se estivesse numa esteira ergométrica existencial, ou seja, se mata, faz uma força danada para ficar no mesmo lugar.

Eu tenho um amigo que costumava dizer: “Eu começo o dia devendo dez; aí trabalho feito um condenado, aumento a minha produtividade,

monto equipes para me ajudar e termino o dia devendo vinte". Esteira ergométrica existencial.

E aí fica cada vez mais comum aquela expressão: "Está sobrando mês no fim do meu salário".

Agora, você não precisa viver a vida correndo na esteira ergométrica. Você pode trabalhar para ter a liberdade e o estilo de vida que merece. Correr para ficar no mesmo lugar é o que causa essa angústia que a maioria das pessoas está vivendo. Trabalhar como um escravo e não conseguir ter uma vida que a pessoa merece está causando muita angústia, depressão e desânimo.

A impressão que se criou de que todo mundo vive uma festa, a vida que a maioria das pessoas posta no Instagram, no Facebook etc., é totalmente ilusória. Quantos *influencers* aparecem chorando ou preocupados em seus *posts*?

A maior causa dessa angústia nasce do que é chamado teoria do desamparo aprendido, formulada pelos psicólogos estadunidenses Martin Seligman e Steve Maier.¹

De tantos resultados negativos, a pessoa desanima. É como os elefantes nos circos de antigamente. O elefante é um bicho enorme, mas quando era um bebê elefante o seu dono o colocou preso a um mastro. O bichinho lutava para escapar e, como não conseguia, criava uma referência de que ele não tinha força para ir aonde quisesse. Quando víamos esse elefante fazer força no espetáculo do circo, sem conseguir escapar, ficávamos com a sensação de poder que o domador de elefantes tinha sobre o animal gigante.

Hoje, vejo muitos adultos que me procuram na mentoria porque vivem como um elefante de circo: uma pessoa poderosa que pensa que não é capaz de realizar os seus sonhos. Parece que elas foram treinadas

na infância para não acreditar na sua força e vivem como escravos das limitações do passado.

A mulher que começa uma dieta e perde 5 quilos na primeira semana, mas, a partir daí, não consegue emagrecer mais. O sujeito que comprou um violão e aprende os primeiros acordes, mas não consegue acompanhar os amigos na rodinha de música. A corredora que não consegue fazer um treino com mais que 3 quilômetros. O profissional que conseguiu uma promoção, mas não consegue entregar os resultados. O empresário que montou a sua empresa, mas não consegue tirar uma semana de férias.

Parece que o mundo de hoje é feito de pessoas que estão presas em uma armadilha.

Imaginaram que teriam uma vida dos sonhos com a sua empresa, promoção, casamento ou família e, de repente, se descobrem travadas no mesmo lugar.

A impressão que dá, às vezes, é que a pessoa que emperrou não está fazendo força.

Muita gente fala: meu cunhado não gosta de trabalhar; meu pai se acomodou; aquela minha amiga é preguiçosa.

Mas não é bem isso. A verdade é que, em geral, essas pessoas estão trabalhando como loucas. Só que estão trabalhando do jeito errado.

São batalhadoras que não realizam, ou seja, lutam muito, mas entregam pouco.

E é isso que provoca essa sensação de estar preso num nível inferior ao seu potencial.

É a ilusão de estar preso na esteira ergométrica da vida, gastando uma energia danada sem chegar a lugar nenhum.

Elefante poderoso com autoimagem de filhote preso a uma árvore.

Será que você acredita que pode avançar para o *next level*?

Está na hora de parar de cometer os erros que mantêm você no mesmo lugar. É hora de se transformar, de encontrar um novo jeito de fazer as coisas e passar para o próximo nível.

Existem muitos pontos para analisarmos em relação ao porquê de uma pessoa viver atolada, sem conseguir ir para o próximo nível.

Quer saber alguns?

Mentalidade, atitudes, falta de competências. Nós vamos falar muito sobre esses temas, mas o começo de tudo é você destruir a mentalidade de desistir...

Caracas, pare de desistir do seu sonho! Desistir do projeto. Desistir de viver um grande amor, de ter uma família linda e talvez desistir até mesmo de você.

Aceita o convite para olhar quanto você desiste na sua vida?

Observe quantas desistências tem na sua vida. Talvez você seja um multimilionário e tenha vontade de me dizer: "Roberto, eu realizo todos os meus sonhos".

E eu quero que você responda: você acredita que pode ter paz de espírito? Acredita que pode relaxar totalmente em uma viagem com a família?

É impressionante como tem gente que vive escravo das desistências, sem ter a mínima consciência dessa escravidão.

Para sair dessa escravidão, é preciso conhecer como funciona a psicologia da desistência.

Muita gente cria um estilo de vida em que desistir se torna um hábito.

Uns desistem de metas materiais, enquanto outros desistem de objetivos afetivos.

As grandes conquistas exigem consciência. Você conhece a história do montanhista neozelandês Edmund Hillary?

Ele e o seu guia tibetano, Tenzing Norgay, foram os primeiros exploradores a chegar ao cume do Everest, a montanha mais alta do mundo, na cordilheira do Himalaia. Subiram a 8.850 metros acima do nível do mar, uma altitude em que o ar é tão rarefeito que não dá para respirar direito. Por isso, só conseguiram ficar lá em cima por quinze minutos. O feito aconteceu em 29 de maio de 1953 e entrou para a história.

Porém, um ano antes, Hillary havia participado da expedição britânica ao monte Cho Oyu, também no Himalaia, e a missão fracassou. No ano anterior, Hillary tinha ido outras duas vezes ao Himalaia: uma com uma turma neozelandesa, e a outra com uma missão britânica de reconhecimento do Everest, pelo lado sul. Quer dizer: aquela era a quarta tentativa dele. O que algumas pessoas chamam de fracasso – e a expedição para o Cho Oyu foi definida exatamente assim no Reino Unido – outras consideram aprendizado.

Então, para a tentativa de 1953, os britânicos foram para o Nepal extremamente preparados. Tinham 350 carregadores, vinte guias (os Sherpas) e toneladas de suprimentos para apoiar um time de apenas dez montanhistas. Levaram doze dias para chegar à base do pico mais alto, de onde podiam tentar a conquista. Hillary e Tenzing nem foram a primeira dupla a tentar o ataque ao cume. O líder da expedição mandou primeiro outros dois montanhistas, Tom Bourdillon e Charles Evans. Eles chegaram a 100 metros do topo, no dia 26 de maio, mas, como Evans estava exaurido e os dois perceberam que ficariam sem oxigênio se tentassem a subida final, concordaram em desistir.

Três dias depois, Hillary e Tenzing fizeram a sua tentativa. A escolha de Tenzing não era à toa. Ele já tinha participado de outras seis tentativas de chegar ao topo, incluindo uma no ano anterior, com uma expedição suíça. Depois de vencer o último obstáculo (que ficou

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Desistir? Nem pensar!"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).