

# PAULO VIEIRA, PhD

O HOMEM QUE IMPACTOU MAIS DE 20 MILHÕES DE PESSOAS

# O PODER DA AUTORRESPONSABILIDADE

---

**A FERRAMENTA COMPROVADA QUE GERA  
ALTA PERFORMANCE E RESULTADOS EM POUCO TEMPO**

---



*Gente*  
editora

# PAULO VIEIRA, PhD

O HOMEM QUE IMPACTOU MAIS DE 20 MILHÕES DE PESSOAS

# O PODER DA AUTORRESPONSABILIDADE

---

A FERRAMENTA COMPROVADA QUE GERA  
ALTA PERFORMANCE E RESULTADOS EM POUCO TEMPO

---



*Gente*  
editora

CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros.

Após a leitura, curta-nos no facebook/editoragentebr,  
siga-nos no Twitter @EditoraGente e visite-nos no site  
[www.editoragente.com.br](http://www.editoragente.com.br).

Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.

Boa leitura!

Diretora  
Rosely Boschini  
Gerente Editorial  
Rosângela Barbosa  
Assistente Editorial  
Natália Mori Marques  
Controle de Produção  
Karina Groschitz e Fábio Esteves  
Jornalistas Equipe Febracis  
Gabriela Alencar, Iane Parente e Karoline Rodrigues  
Projeto gráfico e Diagramação  
Vanessa Lima  
Revisão  
Leonardo do Carmo  
Imagens de Miolo  
Tiago Rodrigues Leite  
Capa  
Pedro Moraes e Vanessa Lima  
Desenvolvimento de eBook  
Loope - design e publicações digitais  
| [www.loope.com.br](http://www.loope.com.br)

Copyright © 2012, 2017 by Paulo Vieira  
Todos os direitos desta edição  
são reservados à Editora Gente.  
Rua Wisard, 305 - sala 53  
São Paulo, SP – CEP 05434-080  
Telefone: (11) 3670-2500  
Site: <http://www.editoragente.com.br>  
E-mail: [gente@editoragente.com.br](mailto:gente@editoragente.com.br)

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

Vieira, Paulo

O poder da autorresponsabilidade : A ferramenta comprovada que gera alta performance e resultados em pouco tempo / Paulo Vieira. – São Paulo : Editora Gente, 2017.

ISBN 9788545202226

1. Sucesso nos negócios 2. Sucesso 3. Autorrealização I. Título  
17-1803 CDD 650.1

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Sucesso nos negócios 650.1



*“Transportai um punhado de terra  
todos os dias e fareis uma montanha.”*

**Confúcio**

# APRESENTAÇÃO

Olá, sou Paulo Vieira e quero agradecer por você estar nesta leitura comigo.

O objetivo deste livro é passar um conceito primal sobre a excelência e a transformação humana. De fato, o princípio ativo de potencialização dos resultados; a chave, a ferramenta para iniciar um grande processo de transformação em tudo que precisa ser mudado em sua vida.

Faça bom proveito e boa viagem!

**Paulo Vieira**

# SUMÁRIO

## **INTRODUÇÃO**

### **CAPÍTULO 1**

Como tudo começou?

### **CAPÍTULO 2**

Identificando seu estado atual

### **CAPÍTULO 3**

O caminho universal do progresso humano

### **CAPÍTULO 4**

Autorresponsabilidade

### **CAPÍTULO 5**

Usando metáforas para mudar a si mesmo

### **CAPÍTULO 6**

As seis leis para a conquista da autorresponsabilidade

### **CAPÍTULO 7**

Como usar as leis da autorresponsabilidade

### **CAPÍTULO 8**

Ah, se eu tivesse tido oportunidade...

### **CAPÍTULO 9**

Mudando minha

## **MENSAGEM FINAL**

Confrontando a si e aos outros com a verdade

## **EXERCÍCIO FINAL**

Termo de compromisso

# INTRODUÇÃO

## **POR QUE LER ESTE LIVRO?**

Tem-se percebido que pessoas com um elevado nível de inteligência emocional (IE) possuem uma extraordinária capacidade de realizar seus sonhos pessoais e profissionais de maneira equilibrada e consistente. Afinal, ser feliz é possuir as aptidões emocionais necessárias à arte de se conectar consigo e com os outros de forma harmoniosa, construindo redes de relacionamento e trabalho, confiança, realizações e talentos que, no conjunto, constituem a sabedoria humana.

A inteligência emocional só será atingida quando o indivíduo for capaz de se responsabilizar pelo seu crescimento nas mais diversas áreas da vida, como também de contribuir para o crescimento das pessoas que o cercam. Esse é o maior objetivo deste livro: por meio de temas que combinam competências emocionais e autorresponsabilidade, descortinar as fragilidades e ineficiências do leitor e fazer com que ele assuma total responsabilidade pelos seus resultados, sejam eles quais forem. Em mais de 10.800 horas de sessões individuais de Coaching Integral Sistêmico<sup>1</sup>, pude comprovar essa receita infalível: o ato de se responsabilizar por tudo o que acontece em sua vida traz a certeza de realização e plenitude. E estou disposto a levar para sua vida esse método, essa consciência que aplico em minhas sessões individuais e em meus treinamentos de coaching.

Este livro fará você ver a vida como um barco que precisa navegar para atingir seu destino. Para isso, alguém precisa comandá-lo nessa jornada, e esse alguém é você. Apenas você.

De certo que não estamos no controle dos mares, dos ventos, das correntezas ou das tempestades, mas estamos no comando do barco de nossa vida e podemos usar todas essas variáveis a nosso favor. Assim, cabe a cada um decidir em quais mares navegar, quais recursos utilizar e qual rota seguir. Cabe a cada um ajustar as velas e o leme na direção certa; buscar os mantimentos necessários, os mapas e as cartas náuticas que o guiarão de onde está até onde deseja chegar. O melhor de tudo isso é fazer a jornada tão prazerosa quanto a chegada.

Se você é essa pessoa e esta é a sua busca, atreva-se e descubra um mundo de possibilidades e conquistas oferecidas pela autorresponsabilidade! Descubra e desperte todo o poder que existe dentro de você.

## **QUAIS GANHOS NO CAMPO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL VOCÊ TERÁ?**

De encontro à supervalorização da inteligência racional, a ciência moderna, o dia a dia nas empresas e a prática de vida nos mostram que a inteligência emocional é mais importante do que a cognição, a intelectualidade e o conhecimento. Depois de levar milhares de alunos a aplicar a autorresponsabilidade, posso afirmar que os ganhos no campo da inteligência emocional são incontáveis.

---

<sup>1</sup> Coaching Integral Sistêmico (CIS) é uma metodologia criada por mim. Nela, o coaching tradicional é expandido para trabalhar os lado racional e emocional do ser humano. Além disso, o CIS considera que as pessoas são sistêmicas, de maneira que, se uma área da vida está ruim, todas as outras serão afetadas. Falarei um pouco mais sobre isso ao longo do livro.

## CAPÍTULO 1

# COMO TUDO COMEÇOU?

**E**ram sete horas de uma manhã de setembro de 1997. Quando o despertador tocou, abri os olhos e encarei a dura realidade; mais um dia estava começando, mais um de muitos dias repletos de problemas, carentes de prazeres ou confortos. Era mais uma página da minha vida que estava sendo escrita naquela manhã e, diga-se de passagem, uma vida nada interessante. Naquela época, meus problemas pareciam não ter solução. Quanto mais eu olhava as circunstâncias em que vivia, menos esperança tinha: estava endividado, em processo de divórcio, com um negócio próprio que ia de mal a pior, distante da família e dos amigos, a pressão arterial estava elevada e eu tinha problemas renais. Essa era a minha vida naquele momento.

Indo de encontro à realidade que eu vivia, decidi levantar mais tarde da cama e fingir que tudo estava perfeito e sem nenhum problema. E assim fiz. Tomei meu café da manhã como se fosse um príncipe, cabeça alta e sorriso no rosto, vesti uma ótima roupa e fui ao shopping. Aquele dia parecia ser diferente: o céu estava mais azul e soprava uma brisa fresca e agradável. Apesar de todos os meus problemas, que eu decidira os negar naquele dia, estava tudo em perfeito equilíbrio. Entrei em uma livraria e comecei a folhear diversas obras, até que me deparei com um pequeno livro vermelho escrito por um respeitado escritor da área de autoajuda, Roberto Shinyashiki. Nele, deparei-me com um texto que falava sobre um mito grego. Foi a partir daquele pequeno texto, num livro de autoajuda, que minha vida começou a mudar de forma extraordinária. Ali, a minha chave ligou, os faróis se acenderam e comecei a andar; porém, daquela vez, na direção certa. A seguir, reproduzo na íntegra o texto que li naquele dia e compartilho o início da minha nova vida, uma vida extraordinária.

## A HISTÓRIA DE SÍSIFO

*Um dos personagens mais interessantes da mitologia grega é Sísifo, o rei de Corinto. Ele era tido como o mais esperto entre os homens. Apesar de toda a sua astúcia, ou, talvez, justamente por causa dela, sempre se via diante das situações mais complicadas. Cada esperteza criava novas dificuldades que, por sua vez, pediam novos estratagemas, uma sucessão de saídas provisórias. Certa vez, Sísifo descobriu, por acaso, que Zeus havia raptado Egina, filha de Asopo, o deus dos rios. Como faltava água em suas terras, Sísifo teve a ideia de revelar a Asopo o paradeiro de sua filha, desde que este lhe desse em troca uma nascente. O pai desesperado aceitou de bom grado a proposta, deu a Sísifo a nascente e soube, então, que sua filha fora raptada por Zeus.*

*Sísifo teve água, mas arrumou outro problema: Zeus ficou furioso com a delação e mandou a Morte buscá-lo.*

*Confiando na própria astúcia, Sísifo recebeu a Morte e começou a conversar. Elogiou sua beleza e pediu a ela para enfeitar-lhe o pescoço com um colar. O colar, na verdade, não passava de uma coleira, com a qual Sísifo manteve a Morte aprisionada e conseguiu driblar seu destino.*

*Durante um tempo não morreu mais ninguém. Sísifo, que soube enganar a Morte, arrumou novas encencas. Desta vez com Plutão, o deus das almas e do inconsciente, e com Marte, o deus da guerra, que precisava dos préstimos da Morte para consumir as batalhas. Tão logo teve conhecimento do acontecido, Plutão libertou a Morte e ordenou que trouxesse Sísifo imediatamente para os infernos. Quando Sísifo se despediu da sua mulher, teve o cuidado de pedir, em segredo, que ela não enterrasse o corpo dele.*

*Já nos infernos, Sísifo reclamou a Plutão da falta de respeito de sua esposa em não enterrar seu corpo. Então, suplicou por um dia de prazo para se vingar da mulher ingrata e cumprir os rituais fúnebres. Plutão concedeu-lhe o pedido. Sísifo, então, retomou seu corpo e fugiu com a esposa.*

*Havia enganado a Morte pela segunda vez.*

*Viveu muitos anos escondido, até que, enfim, morreu. Quando Plutão o viu, reservou-lhe um castigo especial. Ele foi condenado a empurrar uma enorme pedra até o alto de uma montanha, porém, antes de chegar ao topo, a pedra rolava montanha abaixo, obrigando Sísifo a retomar a sua tarefa até o fim dos tempos.*

Com esse texto eu me percebi. Comportamentos, até então despercebidos, revelaram-se. Vi que minha vida era um eterno recomeçar, que, apesar de todo o meu esforço e dedicação, quando eu estava prestes a ter alguma conquista, algo acontecia e tudo ia por terra. Percebi que me preocupava mais com o esforço do que com a conquista. De forma sistemática, eu não terminava o que começava. Constatei que minhas atitudes e ações eram intempestivas e sem planejamento, e isso era o que me prejudicava. Entendi, sobretudo, que eu culpava os outros por todos os meus insucessos e desgostos. Ficou claro para mim que tudo aquilo que eu estava vivendo nos últimos treze anos não eram fracassos, mas, sim, os resultados das minhas ações e atitudes. Cada resultado negativo era um alerta de Deus para que eu vivesse de forma diferente, pensasse diferente. Afinal de contas, compreendi com clareza que eu vinha sendo meu maior sabotador.

Por um lado, fiquei angustiado por reconhecer que, após a adolescência, eu vinha me fazendo de vítima e tendo pena de mim mesmo. Eu, literalmente, me boicotava para chamar a atenção e me sentir amado. Por outro lado, fiquei muito fortalecido e esperançoso, afinal, ficou claro também que eu era o capitão do meu destino, que eu havia conduzido a minha vida àquela situação e que, como o condutor, eu poderia direcioná-la para qualquer outro lugar.

Li o pequeno livro de autoajuda mais quatro vezes em três dias, senti cada frase, chorei cada palavra. Um novo Paulo estava sendo gerado. Pela primeira vez, iniciei uma busca incansável por ajuda e para mudar o único que precisava ser mudado: eu.

Contudo, como sempre digo, o “melhor estava por vir”. Certo dia, eu viajava com duas amigas, quando batemos o carro e um poste caiu dividindo o veículo ao meio, de modo que ficamos presos. O combustível estava vazando e os fios do poste faiscavam, foi um momento de desespero, parecia que a morte nos rondava. Nós pedíamos por ajuda às pessoas que passavam, mas elas tinham medo de se aproximar. Depois de muito esforço e sem nenhum auxílio, consegui sair por entre as ferragens, empurrar a porta e tirar a motorista e a outra passageira de dentro dos restos retorcidos do que antes era um carro. Os raios de sol bateram no meu rosto e, só então, eu me dei conta de que nós três estávamos ilesos.

Quem saiu daquele carro em destroços não era o mesmo Paulo. Eu estava renascendo aos 29 anos para uma vida extraordinária. Por ter sobrevivido intacto àquele acidente e ainda ter resgatado as duas amigas, algo aconteceu dentro de mim, como uma voz insistente e maravilhosa que não cansava de dizer que minha vida tinha solução.

Depois de ter consciência de que eu era o meu sabotador, coisas foram acontecendo como que por magia. As pessoas que conheci, os livros que li, os filmes a que assisti e, até mesmo, esse acidente de carro me conduziram a um processo profundo de transformação.

O passo seguinte foi entender o que são crenças<sup>2</sup> e programações mentais. Diversos artigos e livros de neurociência me mostraram que a mente humana é programada e que existem métodos para reprogramá-la. Cito aqui a pesquisadora da Unicamp Elenice Ferrari:

*A plasticidade neural é a capacidade do cérebro de desenvolver novas conexões sinápticas entre os neurônios a partir da experiência e do comportamento do indivíduo. Com determinados estímulos, mudanças na organização e na localização dos processos de informação podem ocorrer no cérebro. É através da plasticidade que novos comportamentos são aprendidos e o desenvolvimento humano torna-se um ato contínuo. Esse fenômeno parte do princípio de que o cérebro não é imutável, uma vez que a plasticidade neural permite que uma determinada função do sistema nervoso central (SNC) possa ser desenvolvida em outro local do cérebro como resultado da aprendizagem e do treinamento.*

Assim, conhecer a história de Sísifo, sofrer aquele acidente de carro e descobrir mais sobre neurociência, isso tudo significou um renascimento para mim. Uma nova fase que começava, depois de treze anos de muitos problemas, humilhações e fracassos. Após um ano desse renascimento, me vi dono de um negócio próspero, casado, com um patrimônio crescente, viajando o mundo inteiro cumprindo minha missão de impactar vidas e desfrutando o sucesso pessoal e profissional.

Eu venci! Aos 29 anos iniciei a minha caminhada para a vitória – caminhada essa que continuo e continuarei por toda a vida. Hoje, meu casamento é ainda melhor do que há vinte anos, também me sinto mais saudável fisicamente (já corri quatro meias maratonas), tenho mais e melhores amigos e a minha empresa – onde eu também aplico e ensino a autorresponsabilidade aos meus parceiros e funcionários – já está presente em todo o Brasil e também em outros países da América do Sul e da América do Norte. Atualmente, consigo impactar milhões de pessoas ao ano com o Método CIS® (Coaching Integral Sistêmico), curso criado por mim e que se tornou o maior treinamento de inteligência emocional das Américas – as turmas mensais chegam a mais de 3.500 pessoas. E o melhor de tudo, minha relação com Deus está mais próxima e mais forte, hoje consigo chamá-lo de Pai – meu Pai.

É esse o convite que lhe faço. Existe um caminho, uma tecnologia, uma metodologia para reprogramar suas crenças limitantes. Venha comigo nessa jornada prazerosa, fazer parte desse grupo seleto de pessoas que decidiram ser melhores para si mesmas e para o mundo também.

Acredite que nada é por acaso. Este livro está em suas mãos para que VOCÊ conquiste uma vida extraordinária e seja inspiração para muitas outras pessoas.

Venha comigo!

---

<sup>2</sup> Crenças são as lentes pelas quais enxergamos a nós mesmos e ao mundo. São reflexo da nossa vivência em família, da moral, dos valores e da ética que nos foram transmitidos durante os primeiros anos de vida, porém, também podem ser modificadas ao longo de experiências posteriores. Elas são formadas por repetição ou forte impacto emocional. Toda crença é autorrealizável, portanto, as suas crenças determinam os seus resultados. Este assunto é abordado de forma mais consistente nos livros *O Poder da Ação*, *Fator de Enriquecimento* e *Poder e Alta Performance*.

## CAPÍTULO 2

# IDENTIFICANDO SEU ESTADO ATUAL

**T**enho feito essas perguntas a milhares de pessoas durante o Método CIS e outros treinamentos que ministro. Agora gostaria de fazê-las a você: Como está a sua vida? Como estão seus sonhos e objetivos? Você tem sido próspero ou limitado? Realizado ou frustrado? E, ainda mais, como será seu futuro se continuar a viver como tem vivido?

A vida é uma trajetória com início, meio e fim. A maioria das pessoas buscam o fim, ou seja, a chegada aos seus objetivos, as conquistas. Mas elas esquecem de duas coisas muito importantes. A primeira é a trajetória, o caminho a ser seguido, que precisa ser tão prazeroso quanto a chegada, ou estaremos sempre adiando nossa felicidade para quando alcançarmos o próximo objetivo. A segunda é o local de partida. Se eu quero ir para a China, preciso saber onde estou hoje, pois, dependendo de onde eu esteja, a rota vai ser diferente. Se eu estiver em São Paulo, a rota será uma; se estiver em Porto Alegre, outra; se estiver em Londres, outra diferente. O destino pode até ser o mesmo, mas se eu não souber onde estou, vou pegar caminhos errados, transportes inapropriados etc.

Daí a grande importância de saber onde está sua vida hoje, não apenas em linhas gerais, mas em cada uma das áreas. Como nós poderemos definir uma rota, se não soubermos onde estamos? Como eu posso melhorar meu casamento se eu não sei como ele está verdadeiramente? Eu tenho poupança, dívidas, organização financeira? Como eu posso melhorar minhas finanças sem ter a consciência de como elas estão?

Conhecer o próprio estado atual em cada área da vida é o início de toda jornada e de todas as mudanças. Esse é o primeiro desafio e, portanto, é o nosso primeiro exercício.

## EXERCÍCIO 1

Como está sua vida hoje em cada uma das áreas? Escreva, pelo menos, duas linhas para cada item.

Familiar:

---

---

---

---

Profissional:

---

---

---

---

Saúde:

---

---

---

---

Social:

---

---

---

---

Financeiro:

---

---

---

---

Emocional:

Pare agora durante alguns minutos e, de olhos fechados, reflita com sinceridade sobre a sua existência, sobre suas facilidades e dificuldades. Reflita sobre quem você tem sido.

O que eu trago neste livro é a possibilidade de se tornar alguém diferente e muito melhor de quem você tem sido. Um grande engano da maioria das pessoas é achar que são o que são e, como uma estátua de mármore, continuarão a ser da mesma maneira para sempre, sem a possibilidade de mudanças e de transformações. Tenho brincado com tais pessoas dizendo que elas foram acometidas da “Síndrome de Gabriela”: “Eu nasci assim / Eu cresci assim / E sou mesmo assim / Vou ser sempre

assim / Gabriela...”, como diz a composição de Dorival Caymmi. Seria uma terrível maldição estarmos condenados a não mudar, a sermos para sempre da mesma maneira.

Eu acredito que a nossa essência foi criada por Deus e é imutável, até porque é perfeita, porém a criação que tivemos, a educação que recebemos, os ambientes que frequentamos e a quantidade e qualidade de amor que nos foi dada, tudo isso nos tornou pessoas distantes dos nossos sonhos e potenciais – a ponto de nos perguntarmos quem somos. Como já sabemos, podemos ser e viver de maneira diferente do que temos sido e vivido até hoje; podemos ser mais motivados, mais alegres, mais amorosos, mais competitivos, mais vitoriosos, mais entusiasmados, mais felizes, enfim, podemos ser quase tudo o que quisermos. Isso é ser humano, ou seja, exercer de forma digna o livre-arbítrio que Deus nos deu. Acredite, você pode optar por uma vida muito melhor, mais farta de amor, conquistas e realizações.

## EXERCÍCIO 2

Responda às perguntas a seguir com muito empenho, sinceridade e humildade.

### 1. SER

**Quem é você?** Escreva sobre seus sonhos, projetos, medos, ansiedades e preocupações.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. FAZER

**O que você tem feito?** Onde tem trabalhado e fazendo o quê? Quais cursos tem feito? Qual atividade física tem praticado? O que vem fazendo em prol de si mesmo, da sua família e do mundo? Você se sente feliz com a vida que tem levado todos os dias?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. TER

**O que você tem (possui) no contexto material?** Onde mora? Que carro possui? Quais roupas veste? Possui poupança? Quais são os maiores bens que você possui?

---

---

---

---

---

Se, após observar essas respostas, você perceber que está tudo ótimo, que é quem gostaria de ser, faz o que gostaria de fazer e tem tudo que sempre quis ter, que não existe nada mais a conquistar, então você não precisa deste livro. Aconselho que o dê de presente a alguém que, de fato, acredite precisar de ajuda.

Para você, que precisa de ajuda, a minha proposta é que você seja (**ser**) uma pessoa diferente, faça (**fazer**) coisas que antes não fazia, e as faça de forma prazerosa, e, só assim, tenha (**ter**) o que sempre quis ter. É nessa jornada, é nesse mundo mágico que você está entrando agora. Um mundo de possibilidades chamado autorresponsabilidade, um mundo de caminhos e escolhas, uma maneira simples e eficaz de construir uma vida extraordinária.

Para trilhar essa jornada e entender ainda melhor quem você vem sendo e quem deve se tornar, é fundamental avaliar a sua Inteligência Emocional.

De acordo com o psicólogo Daniel Goleman, PhD pela Universidade de Harvard e criador da teoria, a inteligência emocional se divide em dois domínios principais: as competências pessoais e as competências sociais. Então, para continuar a leitura deste livro, é importante que haja autoavaliação em cada uma dessas competências descritas por Goleman, e que você perceba onde, de fato, estão suas maiores demandas em termos de competências emocionais. Após ler o livro e fazer os exercícios propostos, você deve voltar para a avaliação a seguir, pontuar novamente cada um destes fundamentos e observar quais foram as conquistas no campo da inteligência emocional após o uso e a prática da autorresponsabilidade.

## COMPETÊNCIA PESSOAL

Capacidade de se conectar consigo mesmo manifestando o melhor de si e, desse modo, estando apto a crescer e desenvolver-se de forma contínua.

**Nota de 1 a 2 – Totalmente insatisfatório**

**Nota de 3 a 4 – Insatisfatório**

**Nota de 5 a 6 – Regular**

**Nota de 7 a 8 – Satisfatório**

**Nota de 9 a 10 – Supera as expectativas**

Antes	Depois	
		<b>1. Autoconsciência emocional</b> <i>Você tem sido capaz de identificar e compreender as próprias emoções, bem como reconhecer o impacto delas na sua forma de agir, de tomar decisões e de se relacionar com os outros? Tem usado suas emoções como aliadas?</i>
		<b>2. Autoavaliação precisa</b> <i>Você conhece os próprios limites e possibilidades, sem se supervalorizar ou se subestimar? Coloca-se da maneira correta em cada desafio e, sobretudo, é capaz de distinguir uma oportunidade de uma autossabotagem?</i>

**3. Autoconfiança**

*Você tem um sólido senso do próprio valor, capacidade e potencial? É capaz de enfrentar seus desafios de forma segura e confiante?*

**4. Autocontrole emocional**

*Você consegue manter suas emoções e impulsos destrutivos sob controle em momentos de estresse?*

**5. Superação**

*Você possui ímpeto para melhorar o próprio desempenho a fim de satisfazer padrões internos de excelência? Acredita que tudo pode ser melhor e que sempre é possível ir além e conquistar algo mais?*

**6. Iniciativa**

*Você está sempre pronto para perceber e aproveitar oportunidades, não se deixando paralisar pela zona de conforto ou pela acomodação?*

**7. Transparência**

*Seus comportamentos têm sido totalmente fundamentados na honestidade e na integridade? Você tem sido digno de confiança? O quanto as pessoas que o conhecem de fato confiam em você?*

**8. Adaptabilidade**

*Você tem se colocado de forma flexível na adaptação a pessoas com estilos diferentes? Você tem se adequadado e flexibilizado em situações diferentes e incomuns?*

**9. Otimismo**

*Você sempre busca ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação?*

**Total**

Agora você sabe quais competências emocionais pessoais estão mais frágeis. Dessa forma, pode visualizar quais prejuízos vem tendo em decorrência da falta de inteligência emocional.

Vamos a um exemplo. Suponhamos que sua *competência emocional pessoal número 5 (superação)* está com nota 3. Isso é um indicativo de que você poderia estar fazendo e produzindo muito mais, mas não está. Como consequência, sua vida provavelmente carece de realizações e conquistas. Agora, imagine que sua autoavaliação na *competência 3 (autoconfiança)* foi de apenas 4. Isso indica que você tem falhado diante de alguns desafios por insegurança, paralisando-se frente às oportunidades.

Assim, peço que marque todas as competências emocionais pessoais que estão com nota abaixo de 7.

## EXERCÍCIO 3

Para cada competência com nota inferior a 7, escreva quais prejuízos você vem tendo. Faça como no exemplo.

Exemplo:

Competência	Nota	Prejuízo
Autoconfiança	4	<i>Eu me apresentei mal em uma entrevista de emprego por falta de autoconfiança e também não tive coragem de empreender com uma amiga (hoje ela está muito bem no negócio em que não entrei).</i>

## PREJUÍZOS NAS COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS

Competência	Nota	Prejuízo
1. Autoconsciência emocional		
2. Autoavaliação precisa		
3. Autoconfiança		
4. Autocontrole emocional		
5. Superação		

6. Iniciativa		
7. Transparência		
8. Adaptabilidade		
9. Otimismo		

Após finalizar esse exercício, é mais fácil perceber quais competências emocionais pessoais precisam de sua atenção. Agora, é hora de analisar as suas competências sociais.

## COMPETÊNCIA SOCIAL

Capacidade de se conectar de forma positiva e harmônica com as pessoas à sua volta e, dessa maneira, contribuir com o crescimento delas.

- Nota de 1 a 2 – Totalmente insatisfatório
- Nota de 3 a 4 – Insatisfatório
- Nota de 5 a 6 – Regular
- Nota de 7 a 8 – Satisfatório
- Nota de 9 a 10 – Supera as expectativas

Antes	Depois	
		<b>1. Empatia</b> <i>Você é capaz de perceber as emoções alheias, compreender seus pontos de vista e se interessar de maneira ativa por suas preocupações, com empatia ao que outras pessoas sentem?</i>
		<b>2. Consciência organizacional</b> <i>Você consegue identificar e compreender as conexões sociais ao seu redor, sabendo com quem, como e quando deve falar?</i>
		<b>3. Serviço</b> <i>Você reconhece e busca satisfazer as necessidades das pessoas à sua volta? Você serve, auxilia e colabora sem pedir nada em troca?</i>
		<b>4. Liderança inspiradora</b> <i>Você orienta e motiva com uma visão instigante, conduzindo pessoas a objetivos mais elevados, possibilitando que elas façam o que antes não fariam e cheguem aonde, sem sua liderança, não chegariam?</i>
		<b>5. Influência</b> <i>Você dispõe da capacidade de persuadir e influenciar pessoas para que elas ajam de forma positiva e consistente?</i>
		<b>6. Desenvolvimento dos demais</b> <i>Você cultiva as capacidades alheias por meio de feedback e orientação? Você se preocupa em desenvolver, ensinar e capacitar as pessoas ao seu redor para que sejam mais e melhores do que já são?</i>
		<b>7. Catalisação de mudanças</b> <i>Você inicia e gerencia mudanças, liderando pessoas para uma nova e melhor direção?</i>
		<b>8. Gerenciamento de conflitos</b> <i>Você se empenha em solucionar divergências entre as pessoas, levando-as à integração, à conciliação, à aceitação e ao respeito mútuo?</i>
		<b>9. Trabalho em equipe</b> <i>Você é capaz de colaborar com o trabalho em equipes de alto desempenho? É capaz de se colocar como membro de uma equipe e, com humildade, dar o seu melhor para contribuir com o grupo e os objetivos dele?</i>
		<b>Total</b>

**RELEMBRANDO**  
*Os dois espaços nas tabelas anteriores são para que você, antes de ler o livro, se autoavaliar*

hoje. Além disso, é fundamental refazer a avaliação após terminar a leitura deste livro. Para uma avaliação mais completa, é interessante pedir que alguém de sua confiança o avalie nos mesmos critérios. Dessa forma, você perceberá os ganhos que teve no contexto da inteligência emocional e o quanto esses ganhos já são percebidos pelos outros.

Faça o download desta ferramenta no site:  
[www.febracis.com.br/livroauto](http://www.febracis.com.br/livroauto)

## EXERCÍCIO

Para cada competência social com nota inferior a 7, escreva quais prejuízos você vem tendo, como nos exercícios das páginas 21-24.

### PREJUÍZOS NAS COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS

Competência	Nota	Prejuízo
1. Empatia		
2. Consciência organizacional		
3. Serviço		
4. Liderança inspiradora		
5. Influência		
6. Desenvolvimento dos demais		
7. Catalisação de mudanças		
8. Gerenciamento de conflitos		
9. Trabalho em equipe		

Após essa autoavaliação de inteligência emocional e identificação dos pontos de melhorias, leia todo o livro e faça todos os exercícios com dedicação. Só assim é possível, de fato, mudar o seu diagnóstico atual. A cada capítulo, tenho certeza de que sua vida nunca mais será a mesma (tanto em relação ao seu nível de inteligência emocional, quanto aos resultados de vida).

***“Aquele que for capaz de perder uma corrida sem culpar os outros pela sua derrota tem grande possibilidade de algum dia ser bem-sucedido.”***

**Napoleon Hill**

## CAPÍTULO 3

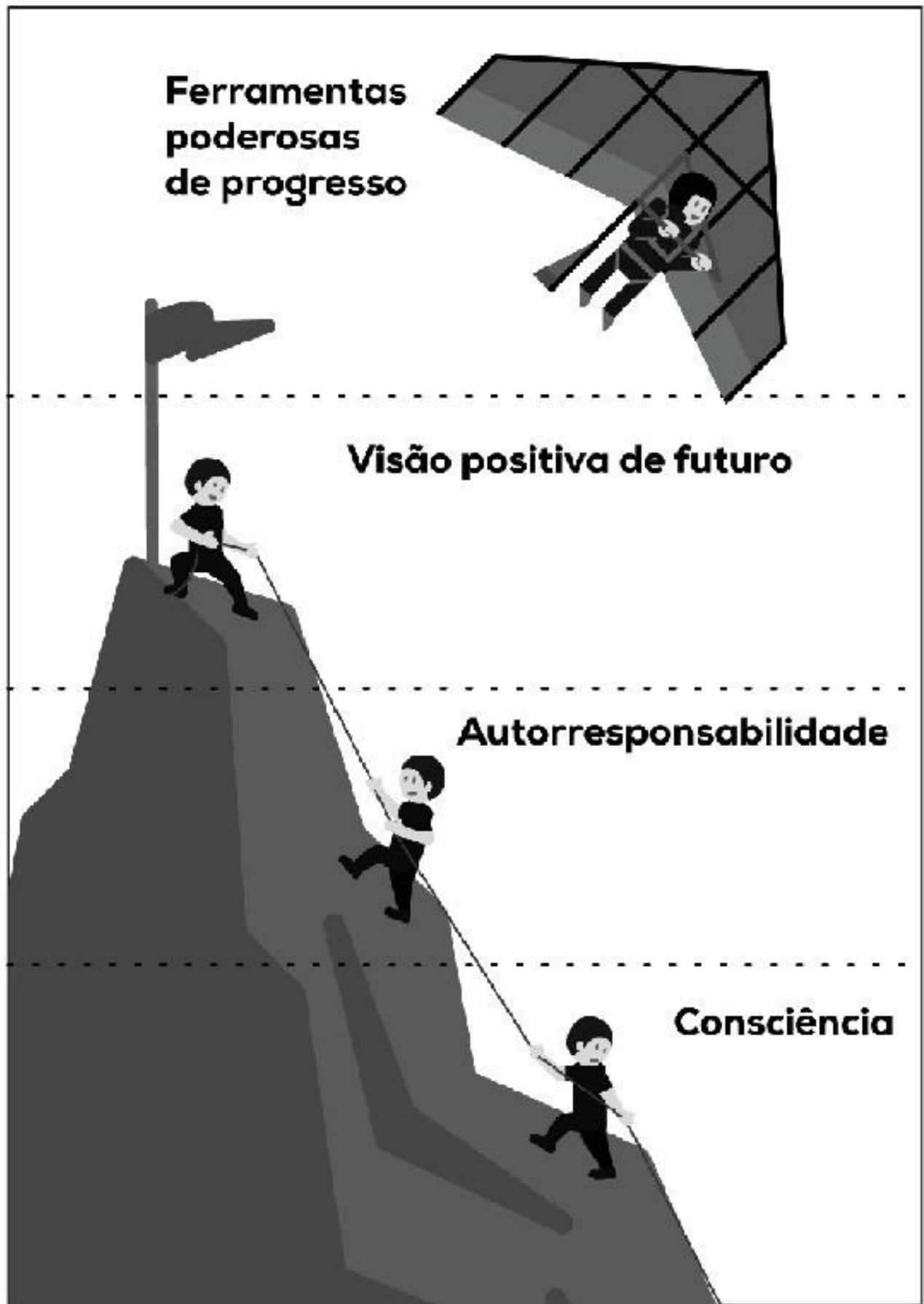
# O CAMINHO UNIVERSAL DO PROGRESSO HUMANO

**N**ão importa a cultura ou a época, a mudança e o progresso humano possuem apenas um caminho, um fluxo. Aqui, vou descrever e explicar cada passo do progresso universal para que você possa trilhar a sua jornada pessoal de mudança, crescimento e conquistas, como na figura da página seguinte.

### **ETAPA 1: CONSCIÊNCIA**

Consciência é a principal característica humana. É a percepção ou entendimento que permite ao ser humano vivenciar, experienciar e compreender os aspectos do mundo que o cerca e também do seu mundo interior. Ela nos permite entender os “porquês”, as causas e os efeitos do que acontece em nossas vidas. Possibilita ainda que nos coloquemos corretamente na linha do tempo, isto é, nos faz perceber com clareza que o passado influencia o nosso presente e que o presente influencia o nosso futuro.

### **FIGURA 1. A JORNADA DO PROGRESSO HUMANO EM QUATRO ETAPAS**



Consciência é nossa parte divina, é o que nos faz perceber e sentir Deus. Costumo dizer que ter consciência é o que nos faz diferentes de um tatu. Explico melhor: há 5 mil anos, vivíamos em tocas e cavernas, da mesma maneira que os tatus. Quando havia chuva ou ameaças iminentes, corríamos para esses abrigos naturais. Hoje, no entanto, os tatus continuam morando em suas tocas, enquanto o ser humano vive em arranha-céus e viaja em aviões supersônicos. Fica a pergunta: Por que o homem

creceu e progrediu tanto e o tatu continua o mesmo? Por que os hábitos humanos, comportamentos, emoção e racionalidade evoluíram tanto?

A resposta está no atributo divino chamado consciência. É ela que nos faz perceber não apenas nosso estado atual como também nos faz questionar o que já existe como certo ou errado, bom ou ruim. É a consciência que nos faz olhar o futuro como um universo de novas possibilidades. É ela que nos permite a conexão com o mundo e com si mesmo. Em resumo: a consciência é a responsável pelo nosso progresso. O crescimento e o desenvolvimento humano apenas são possíveis se houver a consciência. Para melhorar nossa compreensão, divido a consciência em três níveis ou tipos: **consciência plena, consciência relativa e consciência disfuncional.**

A **consciência plena** está naqueles que percebem o mundo e a si mesmos de forma rápida e precisa. São pessoas que conseguem ter uma compreensão adequada e produtiva sobre tudo aquilo que as cerca. Tal percepção as faz protagonizar ações que as levam tanto a crescer como indivíduo quanto a contribuir massivamente com o ambiente ao seu redor. A consciência plena faz dessa pessoa uma forte candidata ao sucesso pessoal e profissional, possibilitando que ela se conecte de maneira produtiva por meio de redes benéficas de relacionamento.

Imagine uma pessoa de bom coração, cordata e serena que, ao ser “fechada” no trânsito, entende aquilo como uma agressão intencional e pessoal e vai em busca do suposto agressor para se vingar da afronta. A intenção é “devolver na mesma moeda”, xingar e ser agressivo com o outro motorista. Fica a pergunta: Por que alguém de bom coração e pacífico no trato social se torna, de repente, agressivo e ameaçador? A resposta está na capacidade de interpretação da realidade. O que se manifesta neste caso é a **consciência relativa** e imperfeita, capaz de transformar um pequeno incidente sem vítimas em uma agressão intencional com consequências imprevisíveis. Vamos ajudar essa pessoa usando algumas perguntas estruturadas do Coaching Integral Sistêmico para trazer consciência plena a ela:

1. Essa pessoa que o “fechou” tentou de fato prejudicar você?
2. A “fechada” foi uma ação intencional e direcionada a você?
3. Você, em algum momento, já “fechou” alguém no trânsito por pura barbearagem ou distração?
4. Será que aquela “fechada” aconteceu por que aquele motorista desviou de um ciclista imprudente?
5. Será que aquele motorista desviou de um buraco ou um cachorro?
6. Vendo de fora, e de cabeça fria, como você percebe seu comportamento de se vingar do outro motorista com outra “fechada” e gestos obscenos?
7. O que poderia acontecer se o autor da “fechada” fosse alguém perigoso e descontrolado?
8. E se ele for um assassino contumaz?
9. O que poderia acontecer se você levasse a vingança em frente?
10. E se acontecesse o pior com você, como ficaria sua família?

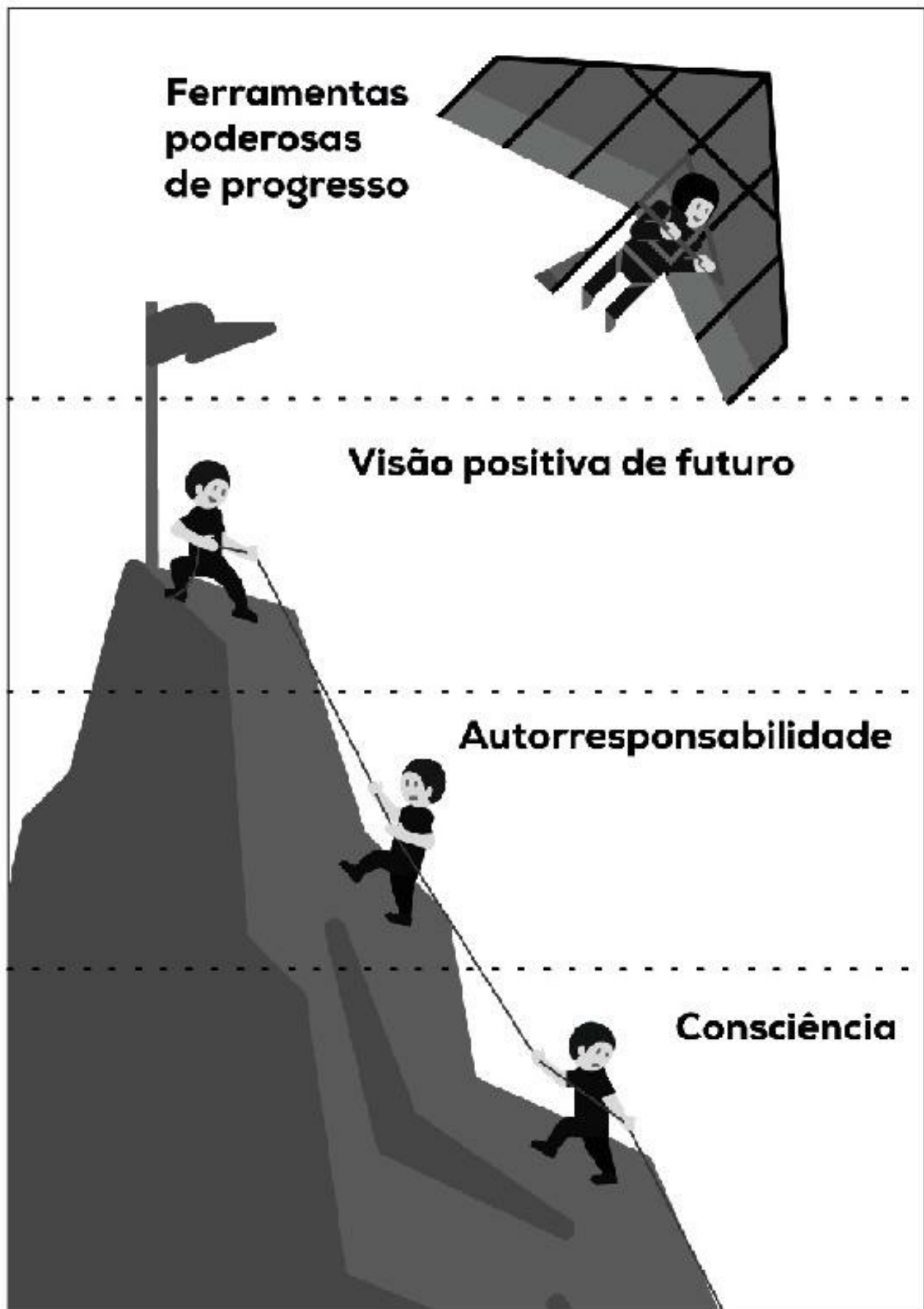
É perceptível que se essa pessoa tivesse uma melhor compreensão de si e do mundo, em outras palavras, se ela tivesse consciência plena, a reação seria muito mais pacífica e equilibrada, sem consequências negativas a ninguém.

Podemos dizer que **consciência plena** é a perfeita consciência, percepção e compreensão de si, do mundo e das causas e efeitos que nos cercam. A **consciência relativa** é uma compreensão limitada, situacional, influenciável e precária da realidade de si e do mundo à sua volta. Pessoas com consciência relativa, tomam decisões sábias em alguns momentos e decisões terríveis em outros. Agem certo com algumas pessoas e errado com outras. Em situações nas quais é necessário se

manifestar, se calam, e quando o ideal seria calar, falam e fazem o que não devem. Já a **consciência disfuncional** é uma noção incompleta, irreal e debilitada a respeito de quem é você e do mundo que o cerca. A busca humana deveria ser uma jornada que inicia na consciência disfuncional, passa pela consciência relativa e termina na consciência plena.

O desenho da página seguinte é uma ótima metáfora para explicar os três níveis da consciência humana. Quando a pessoa está no nível mais baixo de consciência, na base da montanha, ela não consegue ver nada, pois está no fundo do vale. À medida que ela sobe na montanha da consciência e atinge um patamar mais elevado, torna-se capaz de ver muito mais distante, porém sua visão é relativa, pois a própria montanha impede que ela veja o outro lado. Sua visão é limitada. Porém, quando se atinge o topo da montanha da consciência, a pessoa passa a ter uma visão total, panorâmica em 360° da realidade. Ela consegue enxergar até o horizonte e perceber até o que está por vir de forma bem antecipada. Essa pessoa conquistou a consciência plena.

**FIGURA 2.**  
**OS TRÊS NÍVEIS DA CONSCIÊNCIA HUMANA**

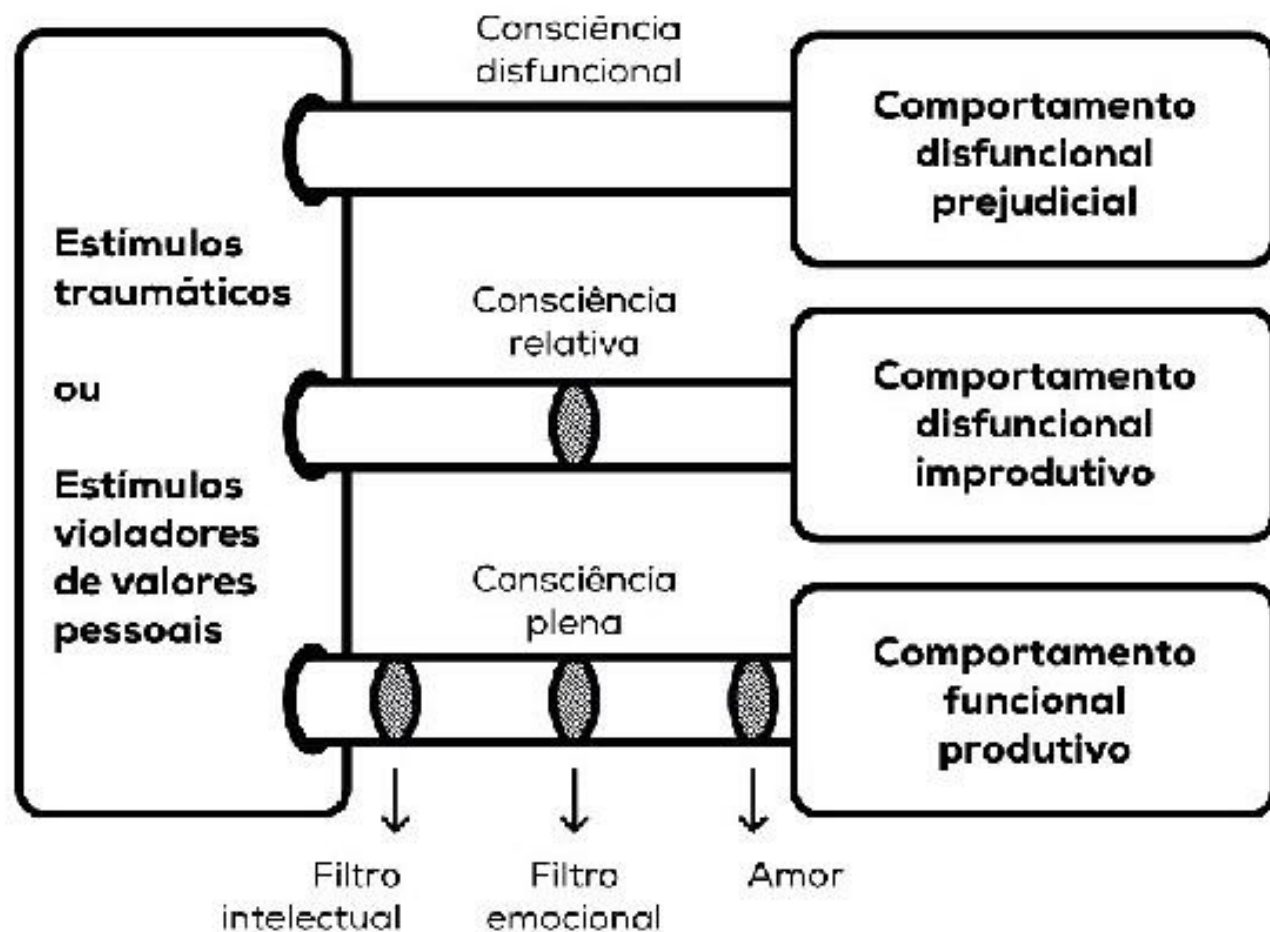


É difícil de reconhecer, mas a verdade é que não existe ninguém possuidor de uma consciência totalmente plena, não há ser humano dono de uma perspectiva perfeita de tudo que existe em si e à sua volta. Ninguém que eu ou você conheça chegou ao topo dessa jornada da consciência. Esse trajeto se torna difícil ou demorado por conta de nossas crenças limitantes, nossos valores invertidos, nossos traumas e, sobretudo, da qualidade de amor que recebemos durante a infância.

Tais fatores são como verdadeiros obstáculos presentes em nossa escalada.

A **consciência relativa** torna imprecisa a avaliação de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, causando sempre prejuízo a alguém. E para que uma pessoa aja de forma disfuncional ou improdutiva basta haver nela uma consciência relativa ou, até mesmo, disfuncional. Nessas duas categorias, basta um estímulo que atinja seus traumas ou que viole seus valores e ela irá despejar em si e no mundo comportamentos e reações improdutivas e disfuncionais. Quando você cura e restaura a consciência, automaticamente está curando a pessoa.

**FIGURA 3.**  
**ESTÍMULOS NEGATIVOS NOS**  
**TRÊS NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA**



A figura acima mostra os resultados das três consciências mediante os estímulos negativos que elas recebem.

Pela imagem, podemos ver com mais clareza que o nosso comportamento não é determinado somente pelos estímulos (traumáticos ou violadores de valores pessoais) que vivenciamos, mas também pelos diversos tipos de consciência que adquirimos. Nessa lógica, a consciência atua como um filtro, impedindo ou não que esses estímulos afetem nosso comportamento.

Na **consciência disfuncional** não existe filtro, portanto os estímulos sempre irão resultar em um comportamento disfuncional e prejudicial. Já a consciência relativa possui um filtro simples, que pode atuar como filtro intelectual ou emocional ou de amor, "peneirando" parcialmente os estímulos ruins. Por fim, temos a consciência plena, que é a que retém bem mais estímulos negativos, pois ela possui três filtros simultaneamente, o intelectual, o emocional e o de amor, resultando em comportamentos funcionais produtivos.

A **consciência disfuncional** pode ocorrer de forma permanente, em pessoas mentalmente enfermas, ou de forma temporária, em pessoas expostas a um forte estresse ou a uma grande dor. Nos grandes centros urbanos, é comum encontrar pela rua um mendigo que acredita ser um rei, segurando uma vassoura velha como a um cetro real e usando uma coroa de papel alumínio e papelão na cabeça. Essa pessoa tem a consciência completamente debilitada a respeito de quem é e do mundo à sua volta.

Contudo, também é possível que pessoas comuns, quando acometidas por grandes traumas ou dores, percam momentaneamente a consciência e tenham comportamentos totalmente extremados e nocivos. Presenciei o caso de um aluno bem próximo a mim. Ele perdeu a filha em um acidente de carro, no qual sua esposa era a motorista. Após o enterro, ele foi deixar alguns parentes no aeroporto e, não por acaso, eu estava chegando de viagem e esperava meu motorista na calçada do desembarque. Quando, de repente, vejo esse amigo passar por mim com passos rápidos, os olhos fixos e arregalados. Ele não me viu. Corri ao seu encontro, segurei-o pelo braço e olhei nos seus olhos. Ele parou, respirou fundo e foi recuperando a consciência, logo me abraçou e começou a chorar.

Eu mantive o abraço silencioso até que ele se acalmasse. Em seguida, ele me confessou: “Eu estava indo matar o motorista daquele ônibus de turismo”. Fitando-o nos olhos, fiz duas perguntas: “O que você está fazendo com essa arma e por que você ia matá-lo?”. Foi quando ele me explicou que carregava uma arma no carro por ser representante comercial e passar boa parte do tempo nas estradas. Naquele dia, quando ele estava ajudando a tia idosa a atravessar a rua, havia um ônibus parado sobre a faixa de pedestre. Meu amigo apontou para a faixa, mostrando ao motorista que o ônibus estava parado no lugar errado. O motorista, sem consciência de respeito ao próximo, passou a xingá-lo e a dizer a ele que cuidasse da própria vida.

Meu amigo estava sob forte trauma e intensa dor, afinal, estava retornando do enterro da filha. Foi fácil perder a consciência de quem ele era e do mundo ao seu redor e partir para uma ação extremada. Mas, graças a Deus, eu estava ali naquele exato momento e pude trazer-lhe lucidez e impedir que o pior acontecesse.

“Libertei mil escravos. Poderia ter libertado outros mil se eles soubessem que eram escravos.” Essa frase foi dita por Harriet Tubman, abolicionista norte-americana, na década de 1860. Em outras palavras, o que ela está dizendo é que já libertou muitos negros escravizados nos Estados Unidos, e poderia ter libertado muitos outros se eles tivessem consciência plena e percebessem que eram escravos e que isso não era correto, justo ou bom. Agora, olhando para sua vida, me responda: Quantas pessoas você quis ajudar e elas não aceitaram porque não tinham consciência dos próprios problemas? Quantos alcoólatras não buscam tratamento porque não possuem consciência plena de que são adictos? Quantas pessoas estão se relacionando com quem as maltrata, numa relação disfuncional e injusta, porque não tem consciência de que aquele relacionamento é doentio? Quantas mães vivem à margem da dedicação materna, expondo seus filhos à dor, ao abandono e à solidão e sem ter consciência do mal que estão fazendo a suas crianças?

É fácil compreender que nenhuma mudança intencional acontecerá sem, antes, haver a consciência dos resultados atuais e de como será o futuro se você continuar com os mesmos comportamentos. Os exercícios do capítulo 2, sobre Estado Atual, tinham o objetivo de começar a trazer ao leitor a consciência sobre como está sua vida hoje, quem você é e quem deve se tornar.

No treinamento Método CIS® dedico um dia inteiro de curso apenas ao binômio “consciência e ciência”. Busco trazer aos participantes a consciência de quem eles são, de como têm vivido e também de um mundo de possibilidades que eles podem viver. Também trago consciência de todo o

arcabouço científico que está nas entrelinhas e nos fundamentos do curso. Dedico as primeiras quatorze horas de Método CIS® apenas para trazer consciência aos alunos. Tendo conseguido isso, todo o restante se torna muito mais fácil.

Podemos medir a debilidade emocional de uma pessoa pela dificuldade de olhar para si e para o mundo e de ter consciência plena da própria vida. Quanto menor esta capacidade, maior a debilidade e menor a inteligência emocional, em consequência, maiores problemas e menos resultados positivos. Portanto, o primeiro passo para desenvolver a inteligência emocional é adquirir consciência, e você é o único responsável por trilhar essa jornada.

Existem várias maneiras de se conquistar a consciência. A mais comum, infelizmente, é pela dor. É quando uma pessoa vive o prejuízo, as consequências e as dores de algo que não conseguiu ver ou, na verdade, não quis tomar consciência. Porém, depois de viver o prejuízo e a dor, e sem ter o que fazer, ela reconhece seus caminhos errados, se arrepende e muda. Vamos chamar esse momento de “cair a ficha”. É quando a consciência a invade e as transformações começam a acontecer.

Além da dor, existem mais duas maneiras de conquistar a consciência: uma é pela educação cognitiva e racional, geralmente oferecida pela escola, a outra é pela educação emocional, que começa em casa por meio do amor de pai e mãe (ou pai e mãe substitutos). Olhando para o Brasil, vemos muita falta de consciência e, como resultado, muitos atos nocivos e extremados. Isso decorre de uma educação de base muito ruim e incapaz de levar as pessoas à reflexão e à compreensão de si e do meio em que vivem. Este livro, em seus conceitos, afirmações e reflexões, vai cumprir esta etapa de direcioná-lo a um patamar elevado de consciência, mudanças e progresso.

## O QUE IMPEDE ALGUÉM DE TER CONSCIÊNCIA PLENA?

Muitos motivos fazem com que alguém aja sem consciência, causando prejuízo a si e ao próximo. Os dois principais são: falta de empatia e caráter antissocial, vulgarmente conhecido como sem caráter.

Empatia é a capacidade emocional de se colocar no lugar das outras pessoas, percebendo o que elas sentem e ficando atento às consequências que suas ações poderão ter na vida delas, mesmo que não seja uma consequência imediata. Daniel Goleman classifica essa característica humana como uma das competências emocionais sociais. Na prática, ela determina como a pessoa se conectará com os outros. Um pai sem empatia baterá no filho, gritará com ele, irá humilhá-lo e criticá-lo sem perceber toda a dor que estará causando, muito menos as consequências disso na vida da criança. Um gestor sem empatia maltratará seu subordinado com comparações, acusações, grosserias e indiferença, o que, em conjunto, pode até ser chamado de assédio moral. Contudo, mais uma vez, se essa pessoa não tem empatia, todos vão perceber sua forma rude e grosseira, menos ela. As consequências para a empresa são óbvias. Uma delas é a certeza de que esse líder não formará uma time de alta performance. Afinal, que talento profissional está disposto a se deixar liderar por alguém rude e cruel?

Estava ministrando o Método CIS® quando, num dos intervalos, uma aluna me procurou pedindo ajuda. Ela confidenciou que traía seu marido com frequência e com muitos homens diferentes. Tentando não fazer uma cara de espanto, continuei olhando para ela com atenção. Ela continuou: “A questão não é apenas eu trair meu marido. A questão é que, ao chegar em casa, depois dos meus encontros sexuais, eu não sinto culpa, remorso, nem consciência pesada. Olho para meu marido e meus filhos como se nada tivesse acontecido. Por que me comporto assim e não sinto nada?”. Chorando, ela pediu minha ajuda.

Ao usar o termo “consciência pesada”, ela deixou claro o que estava acontecendo. O problema era uma lacuna emocional na competência “empatia”. Ela simplesmente não era capaz de perceber os sentimentos e a dor alheia; em outras palavras, ela não tinha a menor consciência ou capacidade de se colocar no lugar de seu marido ou de seus filhos. Essa lacuna, ou disfunção emocional, ao longo do tempo foi adulterando seu caráter, tornando-a uma mulher promíscua e secretamente vulgar. As “fichas estavam caindo” no Método CIS®, sua percepção sobre si estava sendo descortinada e ela estava tomando consciência de quem vinha sendo ao longo dos últimos anos. Naquele momento, ela estava iniciando a jornada do progresso humano, e a primeira etapa estava sendo cumprida. Ela estava tendo consciência plena sobre seus valores morais, egoísmo, caráter e comportamento.

Porém, mais do que isso, ela se colocou no lugar de seu marido e seus filhos e percebeu como se sentiria caso estivesse na posição deles. Meses depois, encontrei essa aluna em uma viagem internacional com sua família, e ela veio me agradecer dizendo que, depois do Método CIS®, havia se tornado outra pessoa. Ela havia rompido todos os casos extraconjugais e agora percebia os sentimentos do marido e dos filhos, pautando suas ações e reações nisso. Relatou que estava vivendo a melhor fase de sua vida, não apenas em casa, mas também com seus parentes, com os quais havia se tornado mais paciente e cordata. As mudanças ocorreram também no âmbito profissional: ela se tornou uma líder infinitamente melhor e, pela primeira vez, se sentia querida pelos seus colaboradores.

O que aconteceu com essa aluna para chegar a tantas conquistas e mudanças em tão pouco tempo? São duas as respostas: a primeira e principal foram as fichas que caíram no Método CIS® e as novas crenças que ela obteve durante o processo; a segunda foram as dez perguntas poderosas, que pedi que ela respondesse a cada uma cinco vezes. Trago-as a seguir:

## 10 PERGUNTAS PARA ATIVAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

- 1<sup>a</sup> Como você chamaria uma mulher que trai o marido frequentemente?
- 2<sup>a</sup> Como você chamaria uma mulher que trai o marido com tantos homens diferentes?
- 3<sup>a</sup> Como você gostaria que fosse a esposa de seus filhos no tocante a respeito, paciência e fidelidade?
- 4<sup>a</sup> Você perdoaria sua nora se fizesse com seu filho o que você fez com seu marido?
- 5<sup>a</sup> “Você não é o que gostaria de ser, nem o que diz que é, muito menos o que os outros dizem a respeito. Você, na verdade, é o que faz corriqueiramente e as consequência disso.” Levando em conta essa frase, como você se descreve em termos de caráter?
- 6<sup>a</sup> Como você reagiria se visse ou soubesse que seu marido a trai com frequência e com várias mulheres?
- 7<sup>a</sup> Como você reagiria se encontrasse seu marido na cama com outra mulher? Antes de responder visualize a cena em sua mente.
- 8<sup>a</sup> Quais problemas você já teve por causa de seus casos extraconjugais?
- 9<sup>a</sup> O que pode acontecer de pior se você continuar tendo esse comportamento promíscuo?
- 10<sup>a</sup> O que aconteceria se seus casos extraconjugais fossem filmados e colocados nas mídias sociais, e todas as pessoas vissem suas atitudes? Como você se sentiria e reagiria?

Nessas perguntas, usei as três formas de se conquistar a consciência: a educação, a empatia (se colocar no lugar do outro) e a dor. A educação veio pela reflexão do que significava aquele comportamento. A empatia veio quando eu a fiz se colocar no lugar de seus familiares como pessoas desrespeitadas e traídas. Já a dor apareceu quando a fiz experimentar mentalmente as consequências dos seus atos.

De uma maneira ou de outra, você continua sendo o único responsável pelos seus acertos ou erros. E, mesmo que desprovido de empatia, a responsabilidade de curar suas emoções e restaurar seu caráter continua sendo sua. Tenho certeza de que, com tudo o que viu até aqui, você está em processo de crescimento. Tendo já cumprido a primeira etapa do despertar da consciência, está na hora de avançar para a segunda etapa: a autorresponsabilidade.

### ETAPA 2: AUTORRESPONSABILIDADE

Esta etapa, na verdade, é o tema que trago no decorrer de todo este livro. É a busca maior que trouxe como objetivo para sua vida em todas as linhas que estão por vir. Sendo assim, não o abordarei nesse pequeno módulo e deixarei todo o conteúdo adiante se ocupar dessa grande responsabilidade. O que importa saber neste momento é que, já tendo a consciência e a clareza de si e do mundo ao nosso redor, estamos prontos para a segunda etapa, que é a autorresponsabilidade – a certeza absoluta, a crença de que você é o único responsável pela vida que tem vivido. Seja ela boa ou ruim, por ação ou omissão ou, ainda, pelo que pensou ou sentiu. Autorresponsabilidade também pode ser compreendida como livre-arbítrio, ou a certeza de que é você quem está com o leme do barco da sua vida nas mãos. Então, cabe unicamente a você navegar. Um conhecido bordão diz que navegar é preciso. Eu, porém, digo que é impossível não navegar. Por isso, faço três perguntas:

1. Quem está no comando do barco de sua vida?
2. Por ação ou por omissão, para onde você está conduzindo sua vida?
3. O quanto você de fato está preparado para conduzir o barco de sua vida?

Aproveito a metáfora do barco para desmistificar uma fala muito comum que diz que fulano não fez nada o dia inteiro, ou que beltrano não fez nada em toda a vida. É impossível alguém não fazer nada. Não é correto dizer que uma pessoa passou o dia em casa na frente da televisão, deitada no sofá, tomando cerveja, sem fazer nada. A verdade é que ela fez algo; porém, o que fez foi desnecessário e improdutivo. É como se ela tivesse navegado durante horas, gastando mantimentos e recursos e, no fim do dia, descoberto que voltou ao mesmo lugar. Se a vida é uma jornada, o tempo está passando e ela não está avançando. Outra forma de entender a autorresponsabilidade é compreendê-la como uma plantação. Querendo ou não, estamos sempre plantando e consequentemente estamos também sempre colhendo algo. E como diz na Bíblia: “De Deus não se zomba. O que você plantou isso sim é o que você vai colher”. O que essa passagem quer dizer é que você é responsável pelas consequências do que fez ou deixou de fazer. Então, faça o que é bom, produtivo e benéfico.

Você já tem a consciência e, ao longo deste livro, cumprirá a segunda etapa, a autorresponsabilidade, que, em outras palavras, é agir na direção certa ou, pelo menos, mais acertada possível. Se você tem consciência dos seus erros, está na hora de agir. Se tem consciência do que está errado, então ponha-se a andar na direção certa. Se tem consciência de que pode e deve ser uma pai melhor, faça o que tem de ser feito. Se você, agora, tem consciência de que está acomodado profissionalmente, está na hora de se capacitar, agir e realizar o que é de seu potencial.

A segunda etapa consiste em agir massivamente na direção certa. Cumpra a segunda etapa e estará pronto para avançar para a terceira, que é criar uma visão positiva de futuro.

### ETAPA 3: VISÃO POSITIVA DE FUTURO

O método tradicional de desenvolvimento humano passa por uma compreensão da mente de forma muito subjetiva. Contudo, as novas tecnologias e os saberes revelados pela neurociência moderna trazem uma forma mais clara e objetiva de entender o ser humano, seus sentimentos e pensamentos. Para o Coaching Integral Sistêmico, o pensamento não é algo subjetivo, mas uma dualidade por imagens mentais e um diálogo interno mental, e, por isso, é um poderoso ingrediente de geração de consciência, reprogramação de crenças e mudança de comportamento. No Método CIS e no Formação em Coaching Integral Sistêmico, meus alunos aprendem que pensamento é uma imagem fotográfica mental, algo que eles veem apenas dentro da própria mente. Quando o pensamento vem sem força emocional, seu poder é pequeno; porém, quando vem sob forte impacto emocional, se torna uma forte realidade interna e um poderoso instrumento para mudança humana.

Na prática, a visão de futuro é constituída de pensamentos ou imagens fotográficas a respeito do porvir. Todos nós temos imagens mentais sobre o nosso futuro, que podem ser positivas ou negativas. Porém, a maioria das pessoas não têm consciência de sua visão de futuro e, por isso, cultivam uma combinação de imagens boas e ruins, produtivas e improdutivas, de vitória e de vitimização. E obviamente cada um de nós está colhendo o fruto dessas imagens incubadas em nossas próprias mentes. A questão é: Quais imagens você tem cultivado? Imagens de paz, amor, prosperidade e felicidade, ou de dor, medo, angústia, frustração, perda e tristeza? Tenho perguntado a centenas de pessoas quais imagens elas cultivam; a maioria esmagadora diz que tem imagens muito boas trafegando em suas mentes. Porém, quando inicio as sessões de coaching, já nas primeiras ferramentas elas se dão conta de que as imagens que mais surgem em seus pensamentos são as que elas mais temem. São medos, frustrações, angústias, mágoas, rancores etc. E o que, de fato, elas desejam para o seu futuro existem apenas como pequenos fragmentos de imagens positivas assolados por um mundo de imagens negativas. Com uma análise profunda, detectamos na maioria das pessoas

uma visão positiva de futuro confusa e pouco definida; já a visão negativa composta por seus medos e mágoas é percebida como uma imagem fotográfica clara e explícita. Isso mostra a qualidade dos resultados dessas pessoas. E você, tem consciência das imagens mentais que trafegam em sua mente? Você possui uma visão positiva de futuro para cada área de sua vida?

*“A verdadeira felicidade não está em fazer o que se deseja, mas em amar o que realizou.”*

**Sir Winston Churchill**

#### **ETAPA 4: FERRAMENTAS PODEROSAS DE PROGRESSO**

Depois de cumprir os três primeiros passos, é preciso dispor de ferramentas poderosas de progresso, ou seja, as ferramentas certas para conduzi-lo até a sua visão positiva de futuro.

Por treze anos eu vivi todo tipo de problemas, privações e limitações, tudo isso apenas porque eu não tinha consciência. A partir do momento em que me dei conta de todos os meus erros, passei a viver de forma autorresponsável, assumindo a responsabilidade pelos meus fracassos e pelos meus sucessos. Foi quando consegui enxergar que a minha vida tinha jeito e que eu poderia alcançar resultados extraordinários. O problema é que eu não tinha nenhuma ferramenta, muito menos as ferramentas certas. Era como se eu tivesse o barco, mas não tivesse o leme.

Durante a busca por ferramentas, caminhos e métodos para mudar a minha vida, descobri o Coaching. Naquela época, há mais de vinte anos, eu encontrei ferramentas de mudança de crenças que me ajudaram a começar a crescer.

Com a ajuda dos cursos, livros e artigos sobre neurociência, desenvolvimento humano e coaching, comecei a mudar o meu mindset, a minha programação mental. E, a partir das minhas mudanças, percebi que poderia também contribuir com a vida de outras pessoas.

Com o passar do tempo, fui vendo que o coaching tradicional, por se pautar demasiadamente em questões cognitivas, tinha suas limitações. Enquanto alguns clientes evoluíam de forma acelerada, outros simplesmente não conseguiam sair do lugar, devido a traumas e bloqueios emocionais.

Para superar essa barreira, criei o meu próprio método de coaching, o Coaching Integral Sistêmico. Nele, expandi o coaching tradicional, trabalhando a razão e a emoção ao mesmo tempo e com a mesma intensidade.

O Coaching Integral Sistêmico é um composto de ferramentas que leva o cliente a resultados extraordinários em tempo recorde, porque consegue modificar profundamente as crenças mais enraizadas.

Não ter as ferramentas certas é como identificar que se tem uma doença, mas não ter o remédio ou, pior, usar um remédio errado e ineficaz. Se queremos uma jornada de sucesso, precisamos andar, porém não adianta andar em qualquer ritmo e para qualquer direção, é preciso andar rápido e pelo caminho certo.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O poder da autorresponsabilidade: A fe..."  
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](#).