

AUTOR BEST-SELLER #1 DO *THE NEW YORK TIMES*

BRENDON BURCHARD



O PODER DA ENERGIA

Um guia inspirador para a única coisa que todos nós queremos: mais vida em nossas vidas.



Aprenda a ativar os dez impulsos que nos fazem mais humanos.



Sumário

[Capa](#)

[Sumário](#)

[Folha de Rosto](#)

[Folha de Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[Um recado para você, leitor](#)

[Epígrafe](#)

[Por aí](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1](#)

[PARTE I](#)

[Capítulo 2](#)

[Capítulo 3](#)

[Capítulo 4](#)

[Capítulo 5](#)

[Capítulo 6](#)

[PARTE II](#)

[Capítulo 7](#)

[Capítulo 8](#)

[Capítulo 9](#)

[Capítulo 10](#)

[Capítulo 11](#)

Capítulo 12

Conclusão

Agradecimentos

Índice remissivo

Sobre o autor

Notas

O P O D E R D A E N E R G I A

Um guia inspirador para a única coisa que todos nós queremos: mais
vida em nossas vidas

BRENDON BURCHARD

Tradução
Carolina Caires Coelho



Tradução para o português publicada sob acordo com Folio Literary
Management e Lennart Sane Agency AB
Copyright © 2011 The Burchard Group LLC
Copyright © 2013 Editora Novo Conceito
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer meio, seja este eletrônico, mecânico de fotocópia, sem permissão por escrito da Editora.

Versão Digital — 2013

Produção Editorial:
Equipe Novo Conceito

Este livro segue as regras da Nova Ortografia da Língua Portuguesa.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Burchard, Brendon

O poder da energia / Brendon Burchard ; tradução Carolina Caires Coelho. -- Ribeirão Preto, SP :
Novo Conceito Editora, 2013.

Título original: The charge.

ISBN 978-85-8163-246-9

1. Conduta de vida 2. Motivação (Psicologia)

I. Título.

13-01866 | CDD-153.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Motivação e desenvolvimento pessoal:
Psicologia 153.8



Rua Dr. Hugo Fortes, 1.885 — Parque Industrial Lagoinha
14095-260 — Ribeirão Preto — SP
www.editoranovoconceito.com.br

*Dedicado à minha família, maravilhosa e amorosa,
que sempre me permitiu buscar e viver a Vida Intensa:
mãe, Helen, Bryan, David e minha esposa sempre presente,
gentil, motivada e linda, Denise.
E para meu Pai — nós o perdemos cedo demais, Papis,
mas levamos sua força para sempre.*

Um recado para você, leitor

Como técnico, palestrante e treinador de alto desempenho, fui abençoado por trabalhar com pessoas realmente interessantes (inclusive meu público) de todo o mundo. Muitas das histórias deste livro são cenas ou resumos de minhas experiências e interações com o cliente, com o público e, às vezes, com amigos ou pessoas de minha família. Alguns detalhes foram deixados de lado ou mudados, pois não são relevantes para o que pretendo ensinar. E, quando apresentadas por completo, algumas histórias foram exageradas. Em todos os casos, fiz o melhor que pude para transmitir os elementos essenciais das histórias de meus amigos e clientes e para compartilhar exemplos que permitirão que você se transforme. Espero que goste delas.

Além disso, por favor, saiba que não sou médico, psicólogo ou psicoterapeuta, psiquiatra, neurocientista, estrategista jurídico ou financeiro. No máximo, sou um aluno e servo, e, apesar de compartilhar com alegria o que aprendi nessas áreas, nenhuma informação que apresento tem intenção e nem deve ser tida como conselho profissional médico, psicológico, financeiro ou jurídico. Se precisar de ajuda nessas áreas, consulte profissionais certificados. Nem eu nem a editora deste livro — por favor, muito menos ela — somos responsáveis por qualquer coisa que aconteça em sua vida, incluindo coisas ruins ou boas que aconteçam por você fazer o que aconselho nas páginas seguintes. Na verdade, a premissa completa deste livro é de que sua vida é o que VOCÊ faz dela.

Ao escrever esta página, compartilho a primeira lição a respeito de uma Vida Intensa: podemos nos divertir e nos comprometer com qualquer coisa que fizermos — até mesmo quando estamos lidando com advogados.

Tudo de bom,

Brendon

*Estamos sempre nos preparando para viver,
mas nunca vivendo.*

— RALPH WALDO EMERSON

Por aí

A Vida Intensa, a vida realmente *vivida*, não é uma existência rotineira em algum vilarejo afastado e pitoresco repleto de segurança e certezas. Não, a vida que vale a pena ser *vivida* está *por aí*, nas matas selvagens do desconhecido, nos campos de batalha que testam nossos desejos e coragens, nas lutas diárias que travamos com nossos demônios. Ela é encontrada nos momentos longos e difíceis de conflitos e dilemas; quando escutamos apenas os sussurros e há uma insistência de problemas, adversários mais fortes do que nós mesmos; no chão onde fomos derrubados e forçados a enfrentar nossas fraquezas; no topo das montanhas ao qual só chegamos porque entregamos cada gota de qualidade, força, caráter e coragem de continuar subindo independentemente das flechas e pedras que nos atiram nas costas ou das barricadas montadas à nossa frente. É na vida real que ficamos de frente com o melhor que existe dentro de nós e com nosso destino. É na vida real, em um mundo novo de incertezas e aventura, que nós nos esforçamos, melhoramos e nos realizamos. É apenas na luta hercúlea em busca de algo a mais que a vida nos dá sabedoria e sentido, porém somente depois de pagarmos com nosso suor e, às vezes, com lágrimas. É em marcha, quando estamos cansados, fracos e chorosos, e na amizade dos guerreiros com quem batalhamos — nossos irmãos e irmãs, família e amigos que nos incentivam e nos ajudam apesar da bagunça e da aparente maluquice. É no caminho menos percorrido, um caminho desconhecido escolhido por cada um de nós, um caminho que costuma ser confuso, que leva apenas a outra estrada não percorrida ou a um campo aberto de oportunidades, onde devemos atacar mais uma vez com a mesma esperança de vitória e superação. É na vida real, quando reunimos a coragem de ficar nus diante do mundo como realmente somos, quando espiamos a alma dos que nos cercam e conseguimos ver neles a imagem do divino, quando nos entregamos brava e incondicionalmente ao amor. É na vida real, fora da proteção de nossos confortos e prazeres, de nossos acúmulos, além da arquitetura de nossa rotina, que derrubamos as barreiras de nossas crenças limitantes, triunfamos sobre nossos defeitos e nos expressamos. É no mundo real, um mundo rico de opções e desafios, medo e liberdade, que seus maiores presentes e aventuras o aguardam. Escute com atenção. É na vida real que o destino chama. Seja corajoso e se prepare. Está na hora de se recarregar.

Brendon Burchard

Introdução

Este livro é um ataque ao tédio, à distração, à mediocridade, à reclusão e ao viver uma vida “normal”. Abordará de forma direta o motivo pelo qual você se permite viver no nível energético em que atualmente está e, com agressividade, vai desafiá-lo a levar uma vida mais vibrante, estratégica e compromissada.

Nas próximas páginas, você encontrará um guia pragmático, normalmente contraproducente, que interrompe o fluxo de conselhos ruins, põe por terra quase meio século de erros psicológicos e pavimenta um caminho de ouro a um único destino: uma vida nova que faça com que você se sinta verdadeira, total e maravilhosamente *vivo*.

Sejamos realistas: a energia emocional do mundo caiu. Nos últimos 40 anos, o diagnóstico de depressão clínica tem aumentado cada vez mais em quase todos os países desenvolvidos. Isso está acontecendo apesar de os fatores que associamos ao bem-estar — alimentação farta, dinheiro, educação, segurança, acesso às artes e aos cuidados com a saúde — serem abundantes nessas sociedades. Cada vez mais as pessoas estão descrevendo a sensação de inquietude, fadiga, estresse e um tipo de mal indefinível que as deixa entediadas, inseguras ou frustradas.

Acredito que você tenha se identificado. Como todas as outras pessoas, você tem tudo o que dizem que “precisa” — segurança, abrigo, sustento —, mas, ainda assim, há dias em que não se sente tão animado, produtivo ou satisfeito como pensa que deveria se sentir. Em algum momento, você pode ter a sensação de que não está cumprindo as promessas que fez a si mesmo nem expressando o potencial que vive dentro de você. Você inicia todos os anos animado com a grande corrida, mas termina trotando devagar. Sua semana está sobrecarregada de compromissos, mas, no fundo, você sente que o trabalho que o mantém ocupado não é o trabalho de sua vida. Você tem sabedoria, vontade e disposição, mas, com frequência, encontra-se em uma roda de dúvida e atraso. Você está ligado a tudo e a todos on-line, mas não se sente, nem de longe, ligado ao mundo e às pessoas como gostaria. Está esperando um tipo de permissão ou o momento certo para viver completamente todos os dias. Você sente um desejo incontrolável de obter algo a mais.

Bem, estou aqui para dizer que você *merece* algo a mais. Mas tem um porém: para chegar lá, você terá que exigir mais de si mesmo. Estas palavras podem

desanimá-lo ou até fazer com que você pare de ler o livro, eu sei. Você já está se esforçando demais para manter-se em pé: está pressionado por uma crise econômica, por exigências irracionais vindas de todos os cantos e tem dormido pouco. Provavelmente, a última coisa que quer escutar é que precisa se esforçar mais, trabalhar de modo mais inteligente e se entregar mais à vida.

O problema é que você tem que fazer isso, sim. E independentemente do que pensar de mim, vou desafiá-lo nestas páginas — e espero que você permita e aceite o desafio, pois acho que você sabe que existe, *sim*, mais por aí. Acho que você já experimentou muitos momentos mágicos, felizes, comprometidos e satisfatórios na vida, e está disposto a fazer o que for preciso para ter mais momentos assim. Você se lembra de épocas em que se divertiu mais, quando era descompromissado e se sentia mais animado e esperançoso. Resumindo, você já teve um relance, já experimentou a Vida Intensa — uma existência alterada que faz com que você se sinta energizado, engajado e entusiasmado em viver.

Se isso é verdade, então me deixe mostrar minhas cartas: não acho que a inquietude, o tédio, a ansiedade, o medo ou qualquer outra energia negativa que você possa sentir em relação a si mesmo, aos outros ou à vida em geral tenham algo a ver com a economia, com o mundo cada vez mais caótico em que vivemos, com sua infância, azar ou com qualquer outra desculpa fácil que as pessoas que se colocam no papel de vítima dão hoje em dia. Não, qualquer falta de energia em sua vida é apenas o resultado de um enorme fracasso de *estratégia*. Apenas o fracasso em controlar estrategicamente o conteúdo de sua consciência faz com que você deixe de sentir a intensidade interna de estar totalmente vivo, comprometido, conectado e satisfeito. O bom é que você, agora, tem nas mãos um livro muito estratégico.

Tenho certeza de que você já sentiu uma faísca de ânimo na vida antes, que se manteve por dias. Mas não quero apenas devolver a você a faísca de ânimo que possa ter sentido uma ou duas vezes — isso seria um truque barato esperado de um hipnotizador qualquer. Quero mostrar a você um nível de possibilidade e vibração emocional nunca antes experimentado. Uma realidade mais vital, mais colorida, mais interessante e excitante pode ser sua.

Para ajudar as pessoas a alcançarem esse tipo de existência, passei 15 anos estudando tudo o que encontrei nos campos da psicologia, neurociência, potencial humano e alto desempenho. Dediquei minha vida a ajudar as pessoas a aumentarem estratégica, radical e permanentemente sua energia, seu

comprometimento e entusiasmo — *a carga interna* — em todas as áreas da vida. Ajudei executivos a revigorarem não apenas a si mesmos, mas empresas inteiras; casais a reacenderem a vida amorosa; atletas a voltarem a ter vigor; artistas a se reconectarem com seu talento; pais a reavivarem o relacionamento com os filhos; e celebridades e políticos a reenergizarem suas parcerias, ajudando-os a buscar como fonte uma carga interna mais forte — algo que já estava esperando dentro deles. Para realizar esse tipo de trabalho, me tornei um dos orientadores mais bem pagos do mundo, e minha palestra famosa no mundo todo, a “High Performance Academy”, estabelece o padrão no crescimento pessoal e na eficiência nos negócios. Mas aqui está o segredo: nada a meu respeito importa e nunca importou. Não faço meu trabalho batendo no peito nem passando afirmações. Faço-o construindo um plano estratégico que permita a você — não, que *desafie* você — viver sua melhor vida.

Motivações modernas

Está na hora de nos tornarmos mais estratégicos e objetivos no modo de vivermos a vida.

Por que, em nosso mundo abundante de opções e conectividade, tantos de nós nos sentimos insuficientes e desconectados? Com todas as informações disponíveis à ponta de nossos dedos, por que não sabemos quais armas usar para melhorarmos a vida de modo drástico? Como podemos ter tanto — um teto sobre nossa cabeça, oportunidade, segurança, opções, acesso ao mundo todo — e ainda assim não nos sentirmos munidos de energia *o tempo todo*? (Ou, pelo menos, na maior parte do tempo?)

No passado, gurus da autoajuda e psicólogos de poltrona responderiam a essas perguntas sugerindo que somos malucos, ingratos e alheios a todas as coisas ao nosso redor. Eles diriam que somos guiados por necessidades obscuras que não nos permitem aproveitar o sol, que estamos presos demais ao passado, que esperamos demais, que não temos consciência de nossos verdadeiros pensamentos e padrões, ou que não estamos enviando pensamentos fortes o bastante para atrair a felicidade na vida que merecemos. Essas respostas, claro, são inadequadas. Na verdade, elas causam mais prejuízo do que benefício.

Então... de volta à pergunta essencial: com tantas de nossas necessidades humanas sendo satisfeitas, por que não nos sentimos mais eletrizados e satisfeitos com a vida?

A resposta apresenta um argumento controverso: nós nos sentimos insatisfeitos porque a base de nossas motivações humanas *evoluiu*. O que nos deixava felizes, energizados e satisfeitos 50 anos atrás não mais se aplica, pois nosso cérebro, corpo e sociedade mudaram.

Tal linguagem evolucionária enerva muitos biólogos tradicionais, que afirmam que o cérebro e o corpo humano não podem ter se desenvolvido tão depressa nos últimos 50 anos a ponto de mudar nossas motivações humanas coletivas — que, como espécie, sempre nos motivamos pelas mesmas necessidades humanas básicas. Ainda que isso seja verdade — e muitas pessoas dizem o contrário —, o que fica claro é que, em nossa cultura moderna abundante, a *maneira com que* ativamos e nos sentimos satisfeitos por essas necessidades já mudou totalmente.

Pense bem. No piscar de olhos mais recente de nossa história, nossa experiência humana e a cultura coletiva se transformaram de todas as maneiras imagináveis: no que fazemos (trabalho mais criativo e autônomo agora do que trabalho direcionado a uma tarefa, guiado e repetitivo); em como obtemos alimento e o que comemos (levando a uma evolução incrível no tamanho de nosso corpo, em qualquer parte do mundo); no lugar que chamamos de lar (a migração local para as cidades); em como interagimos (um planeta recentemente interconectado, trabalhando em escritórios e empresas e não no campo e nas fábricas); no que compramos (mais compras não essenciais com base em preferências estéticas e não na funcionalidade ou utilidade); em como gastamos nosso tempo (mais tempo no trabalho e, ainda assim, mais tempo na frente da televisão e do computador); no quanto vivemos (mais tempo, mas com mais problemas de saúde do que nunca — talvez *porque* vivemos mais tempo); e em como estruturamos nossas empresas e países (mais democracia e tolerância no mundo todo — uma tendência observada de perto desde 1981). Se você pudesse voltar na história entre 50 e 100 anos, veria o quanto *tudo* mudou. E como nosso mundo mudou tanto, foi inevitável que nós, seres humanos, também mudássemos para sobreviver e continuar. A maneira como pensamos, sentimos e nos comportamos — nossa psicologia — teve que manter o ritmo com nosso mundo. Além disso, a maneira com que nos expressamos e como satisfazemos nossos desejos humanos se desenvolveu.

Conforme nossa sociedade se torna mais numerosa, as pessoas deixaram de ser guiadas apenas pelo que *precisam*. A maioria de nossas necessidades básicas humanas por alimento, abrigo, segurança e afinidade já foi satisfeita e estruturada por uma sociedade em avanço. Mas satisfazer tais necessidades não

nos deixa, por si só, felizes. Longe disso. Infelizmente, grande parte de nossa compreensão básica a respeito da psicologia popular ainda vem da famosa “hierarquia de necessidades” de Abraham Maslow, desenvolvida nos anos 1940. Maslow era brilhante e grande parte de seu trabalho foi mal interpretada, mas o legado é este: se pudermos satisfazer nossas necessidades, seremos felizes. Então, quando nossas necessidades são satisfeitas e nós *não* somos felizes, sentimos que há algo de errado conosco.

A realidade é que, em uma cultura abundante, não mais necessitamos nos concentrar muito no que precisamos, então nós nos concentramos no que *queremos*. Temos mais opções e, assim, mais liberdade para escolher o que queremos colocar em nossa vida. Cercados por milhões de opções, somos libertos das amarras da necessidade e, ainda assim, ao mesmo tempo, desafiados a encontrar nosso foco e sentido na vida. Mas ninguém sugeriria que voltássemos no tempo. É uma bênção podermos procurar o que queremos. Mas acontece que o que queremos hoje é muito, muito diferente do que queríamos há apenas uma década.

Pense em como a mudança enorme de necessidades para desejos atingiu o trabalho. Nossa força de trabalho moderna não é guiada pela simples segurança de um salário ou a motivação primitiva dos atrativos dados pelas gerências manipuladoras. Os trabalhadores de hoje têm um apetite novo e insaciável por motivações intrínsecas, principalmente pelo envolvimento e pela satisfação que vêm de projetos que envolvem controle criativo, conectividade social, design, história e contribuições que vão além de nossa mesa e da empresa como um todo. Nós nos tornamos uma força de trabalho “amigada” que coloca a interação social, a experiência estática, a inovação e a colaboração significativa no topo de nossa lista de prioridades ao avaliar empregos, causas, projetos e líderes. Os antigos conceitos da motivação no trabalho, com base apenas na compensação — um escritório grande e ambições de crescimento a longo prazo —, não mais se aplicam (há mais de uma década). Não somos mais tão enganados por todas as armadilhas comuns do sucesso, pois, em uma sociedade já abundante, *o que nos guia* mudou. Nossa vida moderna não funciona apenas com base nas mesmas considerações de segurança e sustento, nem vemos nosso caminho à autorreciclagem da mesma maneira como o víamos uma geração atrás. Com todas as opções que temos, teremos que pular a segurança tradicional e procurar por experiências novas, desafiadoras, conectadas e criativas. Esses não são os devaneios de um autoconfesso “agente livre moderno”. A neurociência está

provando que, de fato, quando nosso cérebro se livra das necessidades animais básicas de segurança, o que envolve a maior parte da atividade neural são estas coisas: a *novidade*, o *desafio*, a *conexão* e a *expressão*. E muitas das maiores pesquisas do mundo acerca da família estão descobrindo a mesma coisa em nível mundial — queremos nos sentir envolvidos no trabalho e o que nos torna envolvidos são coisas como escolha, contribuição e expressão criativa.

Já vimos nossa vida profissional e pessoal se misturar cada vez mais, até o conceito de equilíbrio entre vida e trabalho parecer uma alucinação nostálgica dos anos 1950. Hoje em dia, nossa vida familiar é mais corrida, estressante e instável do que nunca. As pessoas têm dificuldade para ficar juntas ou até mesmo para se relacionarem. Com os filhos ocupados em atividades extracurriculares e a mãe e o pai trabalhando o tempo todo, o que as famílias podem *realmente* esperar conseguir? Dar um teto à família ou colocar comida na mesa já não basta, por mais que quisesse. Em um mundo hiperconectado e abundante, seus familiares sabem muito bem as escolhas que têm. Todos os dias, eles veem casas melhores, pais, escolas, brinquedos e equipamentos melhores na televisão e na internet. Então, eles não dão valor ao fato de terem o que precisam — isso, para eles, é normal. Eles se preocupam em ter o que *querem*.

Como podemos pensar de modo mais estratégico a respeito de nós mesmos e do que nos motiva hoje, quando satisfazer nossas necessidades humanas básicas não nos tira do tédio? O que nos levará a ter uma vida excitante e plena em meio à enorme mudança que ocorre no ambiente de trabalho e na vida pessoal? Como conseguir de novo aquela faísca de ânimo, para que o que fizermos nos encha de alegria e satisfação? Quais armas podem ser usadas na vida para alcançarmos nosso potencial total e viajarmos com estilo em direção ao nosso destino?

Em *O Poder da Energia*, responderei a essas perguntas propondo uma nova estrutura para analisarmos a motivação humana — que nos afaste de simplesmente fazer o que precisamos fazer para nos sentirmos seguros e confortáveis e que nos aproxime do que faça com que nos sintamos verdadeiramente vivos. Ao longo do caminho, iremos fundo em sua mente e entenderemos a estrutura de seu cérebro. Daremos a você as armas mentais para mudar as coisas. Os diversos sentimentos que você tem por sua vida e seu trabalho serão expostos e, talvez, pela primeira vez em sua vida adulta, você aprenda a controlar, reajustar e configurar tais sentimentos para poder viver a Vida Intensa.

Uma Vida Intensa é uma existência conscientemente criada que se mostra comprometida, energizada e entusiasmada. É uma vida escolhida e ativada com os dez impulsos que nos fazem humanos, o assunto deste livro. A Vida Intensa não é um sentimento que existirá por um tempo nem uma faísca temporária. É uma chama na alma que ilumina você ao longo dos dias independentemente da escuridão ao seu redor. Também não se trata de algo que faz você andar com um sorriso falso nem se sentindo superenergizado por um coquetel melado de afirmações de autoajuda. Trata-se de uma energia elevada, mas equilibrada constantemente, que é planejada com estratégia, que é sustentável e permite que você se comprometa totalmente com o momento e seja otimista em relação ao futuro. Descreverei ainda mais essa vida no próximo capítulo, mas, por enquanto, você deve sublinhar a frase-chave: *existência conscientemente criada*.

Para estruturar melhor a sua vida, você terá que entender e ativar os dez impulsos simples da emoção e da felicidade humana. São as alavancas psicológicas que você pode usar para remoldar e reenergizar sua vida toda. Na Parte I deste livro, ensinarei você a entender e alavancar o que chamo de “cinco impulsos básicos”, que são os desejos mais automáticos que você tem para desenvolver o controle, a competência, a congruência, o cuidado e as conexões com os outros em sua vida. Na Parte II, revelarei os “impulsos de desenvolvimento”, que ajudarão você a usar a mudança, o desafio, a expressão criativa, a contribuição e a consciência para melhorar radicalmente sua vida. Juntos, os impulsos básicos e de desenvolvimento somam dez impulsos humanos que o ajudarão a dar início à sua nova Vida Intensa.

Toda essa coisa de “mudar a sua vida” pode parecer bem exagerada e fora do alcance, à exceção de alguns avanços recentes nos campos da neurociência, da psicologia positiva e do alto desempenho. Aprendemos mais sobre como nosso cérebro funciona nos últimos três anos do que nos últimos três mil. Interrompemos o foco centenário da psicologia sobre a neurose e sobre o que há de errado conosco e reestruturamos nosso estudo a respeito do que está *certo*. Descobrimos o código a respeito do que é preciso para alcançarmos níveis mais altos de alegria, comprometimento e produtividade.

Agora é a hora de levarmos nossa nova compreensão a respeito da experiência humana ao cerne de como estruturamos e planejamos nossa vida. O momento não poderia ser melhor. Você vê o desencanto, a falta de direcionamento e a busca da alma em seus parentes, amigos, vizinhos e colegas de trabalho. Todo mundo está procurando algo, mas não sabe o quê nem onde procurar. As

respostas, como sempre, já estão dentro de nós. Precisamos nos entender melhor e ativar as partes de nós mesmos que tornam nossa vida mais rica, colorida, conectada e cheia de sentido.

Não vou fingir que a jornada para se autoconhecer é fácil. Ao decidir, conscientemente, assumir as rédeas de sua vida e seguir em uma nova direção, você vai se encontrar (a princípio, pelo menos) em uma estrada desconfortável, cheia de obstáculos. Mas tudo bem — essa é a única estrada que vale a pena atravessar. A mudança de vida é difícil. Pode acreditar, eu sei. Precisei passar por acidentes de carro, mudanças de carreira, caos e enormes lutas internas para chegar aqui, para viver da melhor maneira. Porém, ao longo do caminho, aprendi a direcionar melhor meus impulsos humanos e, por causa disso, vivo com a alegria, vibração e realização que nunca pensei serem possíveis. Assim como meus clientes. Quero o mesmo para você e, para ajudá-lo a chegar lá, estou disposto a abrir sua jaula e tirá-lo da zona de conforto (que também é a zona da mediocridade). Espero que você entre no jogo, pois a outra opção — continuar no mesmo caminho, esperando por algo melhor, mas recusando-se a ser corajoso — é muito menos do que você merece. Essa época pede a você que domine sua mente e contribua com mais mágica e energia positiva no mundo. Todos precisamos que *você* se comprometa totalmente e compartilhe conosco seu lado extraordinário. Precisamos que você escolha uma vida diferente e se recarregue para os desafios que se encontram mais adiante para toda a humanidade.

Quando a força de vontade supera a capacidade intelectual

Sejam quais forem sua posição, circunstâncias e oportunidades na vida, sempre terá a liberdade de escolher como experimenta, interpreta e molda seu mundo. Se acreditar nisso, poderá escolher estrategicamente e criar uma Vida Intensa. Acredito nisso agora mais do que nunca, e não apenas em um nível filosófico, mas também em um nível muito prático e físico.

Apesar de ser conhecido em todo o mundo como o cara do alto desempenho, recentemente perdi a energia na vida por vários meses. Precisei me tornar consciente e focado para poder reacender a chama interna e reenergizar minha vida. Precisei lutar, *todos os dias*, para ativar os dez impulsos humanos que são a base deste livro. No processo, aprendi que nossa mente é mais poderosa do que imaginamos — ainda mais forte do que nosso cérebro, mas chegaremos a esse assunto.

Para ser honesto, já perdi e retomei a energia em minha vida três vezes. A

primeira foi quando caí em uma depressão depois de um rompimento terrível com minha namorada de faculdade. Permaneci em um estado horroroso, suicida, durante um ano e foi preciso que eu sofresse um acidente de carro para sair dele. (Escrevi sobre esse acidente em meus primeiros livros, *O Mensageiro Milionário* e *A Vida é um Bilhete Premiado*). Em resumo, depois de estar em um carro que capotou em uma curva a 135 km/h, aprendi que, quando batemos à porta da morte, somos forçados a nos fazer três perguntas: *Será que vivi? Será que amei? Será que alguém já se importou comigo?* Foi uma experiência para acordar, no mínimo, e fez com que eu questionasse tudo em minha vida. Nunca havia vivido antes e o acidente me fez querer viver de verdade. Foi a frase de Virgílio que resumiu meus sentimentos: “A morte sussurra em meu ouvido. ‘Viva’, ela diz, ‘Estou chegando’”. Decidi usar meu bilhete de segunda oportunidade para criar conscientemente uma vida melhor, para que, ao cruzar a linha de chegada, eu esteja satisfeito com as respostas.

Meu bilhete acabou sendo bom por 15 memoráveis anos de vibração, conexão e sentido. Nesse período, descobri e dominei os dez impulsos humanos que você aprenderá neste livro. Construí negócios multimilionários, orientei algumas das celebridades e executivos mais famosos do mundo, escrevi livros, me apaixonei, me casei, ajudei minha família a atravessar períodos difíceis, viajei o mundo, passei com facilidade por quase todos os desafios, palestrei em palcos com líderes e motivadores lendários, dividi experiências com magnatas e ex-presidentes, dei e obtive mais do que poderia imaginar. Eu estava vivendo a Vida Intensa e todo mundo ao meu redor me perguntava: “Como você pode se divertir tanto, ter foco e energia?”.

E então, recentemente, tudo mudou. Meu pai, a quem eu amava muito e que era meu melhor amigo, foi diagnosticado com leucemia e morreu dessa doença em pouco tempo. Como direi mais adiante, tentei controlar as coisas da melhor maneira por algum tempo. Tive os recursos psicológicos para lidar com nossa perda repentina, graças a Deus, e felizmente consegui usá-los bem o bastante para me manter forte por ele, por mim e por minha família durante aquele período difícil. Ainda assim, não há dúvida de que minha energia diminuiu com a morte inesperada de meu pai.

E então, há pouco tempo, as coisas se desfizeram totalmente em um instante — em outro acidente. Ironicamente, a terceira vez que perdi a energia foi quando estava começando a escrever este livro.

Eu me lembro muito bem daquele dia. Um grupo de amigos e eu estávamos correndo com quadriciclos em uma praia deserta de areia branca no México. O céu estava azul, o ar, úmido. O mar estava calmo, azul-turquesa. Atravessei o deserto o dia todo com facilidade e segurança. Ao passar por uma das últimas extensões da praia, relaxei e respirei profundamente, curtindo a adrenalina de uma boa corrida e a beleza de um cenário perfeito. Estava pensando muito em meu pai. Ele havia me ensinado a dirigir, a viver.

Talvez tenha havido um momento em que perdi a consciência, me desliguei por um momento e olhei o mar por um instante longo demais. Seja lá o que tenha acontecido, estava atravessando a praia a 60 km/h e não vi o banco de areia à minha frente. Diferente dos efeitos especiais de câmera lenta quando nosso carro capotou no ar e saiu da estrada, 15 anos antes, desta vez tudo aconteceu depressa. O quadriciclo bateu no banco de areia, saiu voando e pousou de bico, virando bastante para a esquerda, e me jogou no chão. Senti o impacto da areia e do ar escapando de meus pulmões. Eu me lembro de ter rolado no chão e do arranhar da areia contra meu capacete. Escutei o quadriciclo quicando ao meu lado — bum! bum! bum! — e pensei: *Meu Deus, por favor, não permita que essa coisa caia em cima de mim!*

Acordei com meus amigos reunidos ao meu redor, perguntando se eu estava bem. O guia não parava de perguntar: “O quadriciclo caiu em cima de você? Caiu em cima de você? Caiu em cima de você?”. Eu não sabia e não tinha como responder. Pisquei, tentando afastar as estrelinhas que estava vendo e recuperar o fôlego. Fechei os olhos e tentei sentir meu corpo; demorou um pouco para conseguir sentir alguma coisa. Minha cabeça doía; minha perna esquerda estava adormecida; meu braço esquerdo ardia. O guia começou a passar a mão por meu corpo, à procura de ossos quebrados ou inchaços internos ao redor de minhas costelas e estômago. Meus amigos me ajudaram a me sentar e eu apaguei por um momento, bem rápido. Foi quando percebi que estava em apuros. Meu lado esquerdo doía muito: cabeça, ombro, punho, costelas e quadril.

Meus amigos merecem uma medalha por terem me colocado na garupa de um quadriciclo, me levado ao acampamento base e, então, para o hospital da cidade — um intervalo de duas horas muito difíceis, de que não gosto nem de me lembrar. O diagnóstico final não foi ruim: pulso quebrado, que precisou de cirurgia, algumas costelas trincadas, que não me deixariam respirar normalmente por algumas semanas, uma contusão no pescoço e o quadril e o ombro muito doloridos. Acho que tive sorte.

No entanto, três meses depois, quando comecei a escrever este livro, minha vida estava uma bagunça. Não conseguia me concentrar. Estava tendo dificuldade para planejar, imaginar e me lembrar das coisas. Meu raciocínio estava lento e minha coordenação visual e motora parecia meio ruim. Os sucessos não estavam sendo recebidos com alegria e eu parecia incapaz de lidar bem com as pessoas. Meu humor mudava toda hora e eu estava agindo de modo impulsivo. Não me sentia alerta, comprometido, conectado nem satisfeito com nada. Pior, eu não estava mais vivendo bem — tinha pensamentos tristes a respeito da morte de meu pai que me consumiam. A faísca havia desaparecido.

Sentindo-me perdido no fluxo da vida, eu estava infeliz e não me sentia realizado. Como muitas pessoas, deixava de lado a realidade e explicava que meu mal-estar emocional e meu comportamento inconstante eram devido à falta de tempo. *Devo estar só cansado e estressado*, eu pensava, *mas tudo vai passar se eu seguir em frente*. Afinal, eu tinha tudo de que precisava para ser feliz: uma linda esposa, uma família amorosa, um trabalho que eu amo, carros bacanas, casas bonitas, contato com celebridades. Mas faltava alguma coisa.

No fim, escrever este livro salvou a minha vida. Vinha pesquisando sobre neurociência havia anos para esclarecer e sustentar minha crença a respeito do que move o comportamento humano e a motivação. Havia aprendido muito sobre o cérebro e, certa manhã, algo aconteceu que me fez pensar em minha pesquisa sobre neurociência.

Após semanas enfrentando dificuldades para escrever, certa noite, tive um impulso movido a cafeína e escrevi 20 páginas. Na manhã seguinte, corri para o computador e comecei a analisar tudo o que havia escrito na noite anterior. É estranho como apenas alguns momentos podem mudar a vida para sempre. Bem ali, na tela, descobri que precisava de ajuda. O que eu vi foram frases e frases com palavras faltando. De alguma forma, as palavras em que estava pensando não eram expressadas por meus dedos no teclado. Pior ainda, na maioria das frases, eu mal conseguia entender o que quisera dizer para preencher as lacunas. Ao ler o que havia escrito, fiquei assustado ao ver um monte de pensamentos e frases sem sentido. Havia algo muito errado com minhas habilidades de me comunicar e com minha memória.

Tudo isso causou preocupação e me lembrou do que eu vinha pesquisando na neurociência — especificamente, como as pessoas com danos cerebrais costumam ter problemas de fala. Mas também costumam ter problemas com a

visão, com o controle de impulsos, com empatia, memória e controle motor. Eu não estava enfrentando *todos* esses problemas desde meu acidente... Estava?

De repente, percebi que não havia algo de errado “comigo” — havia algo de errado com *meu cérebro*. Momentos dos últimos meses me ocorreram: o momento em que eu estava mostrando um vídeo para meus clientes e o olho direito começou a se mexer de repente, fora de sintonia com o esquerdo; o momento em que decidi, do nada, comprar um carro (não exatamente uma decisão que pode ser impulsiva, o que minha esposa logo destacou); os momentos que não mais me davam alegria como antes; a dificuldade para prestar atenção em projetos importantes; a repentina incapacidade de lidar com emoções fortes, como a tristeza de perder meu pai; a minha equipe perguntando se havia “algo de errado”, pois não me sentiam presente nem entusiasmado. E a lista não acabava mais.

Dentro de poucos dias, passei por uma ressonância magnética e o veredicto final de meu acidente foi: eu tinha sofrido um tipo de trauma cerebral — síndrome pós-trauma — e havia pouca atividade em meu córtex pré-frontal, cerebelo e hipocampo. Fiz mais alguns exames cognitivos que confirmaram o diagnóstico. Minha habilidade cognitiva estava a menos de 25% da que têm alunos do Ensino Médio. O dano ao córtex pré-frontal estava atrapalhando minha concentração, o controle emocional e as habilidades de raciocínio abstrato; a baixa atividade no cerebelo estava tornando lenta a minha habilidade de tomar decisões; e o mau funcionamento do hipocampo causava a memória fraca — grandes problemas para continuar a viver normalmente, piores ainda para realizar um teste cognitivo ou escrever um livro.

Felizmente, o cérebro humano costuma ser curável. Assim como recuperamos qualquer outra parte do corpo, é possível recuperar o cérebro por meio de prática constante e terapia. Nivelando a capacidade do cérebro com o que os neurocientistas chamam de “neuroplasticidade”, é possível direcionar seus pensamentos e experiências de modo que eles remodelem e reforcem as partes afetadas de seu cérebro. Ou seja, assumindo novos desafios e usando o pensamento consciente, a meditação e os jogos de raciocínio para ativar partes com pouca atividade do cérebro, é possível, como diz meu amigo e neurocientista, dr. Daniel Amen, “mudar seu cérebro e mudar sua vida”.

Enquanto escrevia estas páginas, tive de lutar com toda a minha força para reobter a energia. Precisei treinar a mente, usando pensamentos e atenção para

reativar partes de meu cérebro e reenergizar minha vida. Precisei colocar em prática tudo o que aprendi de psicologia, neurociência e alto desempenho. Lutava todos os dias para encontrar a força de vontade necessária para concentrar minha atenção, reunir a energia, superar minhas limitações físicas e digitar tudo isto para vocês. Derramei meu sangue nestas páginas, testando os limites de minhas próprias filosofias.

Já estive com pessoas que enfrentaram grandes doenças, ferimentos e morte. Meu acidente, minha história, não foram assim tão dramáticos nem horríveis. Compartilhei essa história porque passei pelos desafios e aprendi a controlar minha mente e minha vida de modo consciente. É isso o que peço para você fazer. Consegui vencer esse desafio sob estresse emocional extremo, com pouco foco e pouca capacidade mental, em um momento em que tinha enormes expectativas para escrever este livro e gerenciar um negócio multimilionário. Viajava sem parar enquanto tentava cuidar de minha esposa e pouca família, de meus amigos, clientes, de minha equipe e de mim. A única coisa que manteve tudo de pé foi o fato de eu ter um plano. Eu conhecia o caminho de volta para uma vida vibrante. Eu conhecia os dez impulsos da experiência e da felicidade humana. Só precisei me esforçar muito para ativá-los.

Fico feliz por dizer que estou *de volta*, totalmente restaurado e recarregado. Não posso descrever os níveis de energia, comprometimento e entusiasmo que tenho na vida de novo, graças aos esforços mais disciplinados que dediquei ao ativar as estratégias deste livro. Em vez de descrever o sentimento, deixarei você descobrir sozinho nas páginas adiante.

O que posso dizer agora é que me sinto grato por ter sabido quais alavancas acionar em minha vida para não cair na tristeza nem na apatia durante um dos períodos mais difíceis de minha vida. Escrever sobre a Vida Intensa e os dez impulsos humanos me fez lembrar do controle que eu tinha sobre minha vida, por pior que eu estivesse. E isso me manteve concentrado no que importava e lutei para conseguir atingir o que se tornou uma recuperação total e sadia. Minha maior ambição é que aconteça a mesma coisa com você. Pessoalmente, acredito que sua vida está em jogo todos os dias de sua existência. Sua maior experiência e seu legado de vida são construídos momento a momento, dia a dia. Sua história está sendo traçada por cada atitude e tudo está levando a algum lugar, ao que uma pessoa espera que seja um ápice maravilhoso. Talvez você não precise de uma pancada na cabeça, como eu precisei, para decidir lutar e se esforçar por mais qualidade de vida. Talvez você simplesmente escolha, neste momento,

ativar o melhor que existe dentro de você mais uma vez.

Agora é a sua hora. Seu destino o espera. Prepare-se. Vamos lá!

Capítulo 1

SAINDO DA ESCURIDÃO

Nos últimos 15 anos, como aluno e orientador de alta performance, tenho tido a sorte de ver as transformações drásticas que as pessoas conseguem fazer no dia a dia quando *decidem* sair da mediocridade de uma existência sem compromisso e sem satisfação. Também já vi pessoas com uma vida feliz aumentarem o nível de alegria e satisfação como nunca pensaram ser possível. Não importa onde esteja nesse espectro, saiba qual é o tipo de vida que leva e o tipo de pessoa que você é para levar essa vida. Antes tarde do que nunca! Com isso em mente, começamos a explorar três tipos de vida diferentes.

Três vidas

Uma Vida Intensa é um tipo de vida muito diferente do que a que a maioria das pessoas tem. Não porque é inatingível, mas porque a maioria das pessoas raramente pensa (ou estrategicamente gerencia) em energia e comprometimento na vida a longo prazo — o que chamamos de “nível de carga”. Elas não pensam na própria vida desse modo, pois a maioria está apenas tentando reunir energia suficiente para viver seus dias ocupados e exaustivos.

Elas se arrastam de uma semana para a outra esperando pelo fim de semana, quando podem cair no sofá ou fazer algo que queiram de verdade. O que elas não costumam entender é que a *correria* de nossa vida tem uma maneira curiosa de criar uma visão míope do que é real ou possível. Se você não consegue enxergar além do planejamento de um dia, fica difícil perceber a realidade cumulativa de quem você se tornou e para onde está indo.

Às vezes, é bom parar em meio a toda a loucura, tirar a cara da frente da pilha de trabalho ou da tela do computador e perguntar a si mesmo como está a satisfação e a qualidade de sua vida. É preciso verificar seu nível de carga, analisando se você está animado com sua realidade atual e com seu futuro.

Sentir-se recarregado significa sentir-se *comprometido*, *cheio de energia* e *entusiasmo*; tenho certeza de que todo mundo quer isso. Nossos níveis de carga têm duas propriedades: qualidade e intensidade. A qualidade da carga emocional

que temos na vida pode ser positiva ou negativa, e também pode ser de baixa intensidade (fraca) ou de alta intensidade (bem forte). Então, o ideal seria que todos tivéssemos uma carga intensa e positiva na vida. Mas você a tem? A qualidade e a intensidade da carga que você sente todos os dias são o que você sempre esperou sentir? A carga que você está dando no trabalho tem a qualidade e a intensidade que inspiram você e os outros? A carga que está dando à sua esposa, aos seus filhos, tem a qualidade e a intensidade que expressam de modo eficiente seu amor e afeto por eles?

Depois de 15 anos estudando a condição humana, passei a ver que as pessoas costumam viver um dos três tipos de vida. Você tem uma dessas três vidas hoje e pode escolher entre mantê-la, aumentá-la ou mudá-la totalmente. Vamos conhecer os três tipos para podermos diferenciar a Vida Intensa deles e aprender a criá-la estrategicamente.

A vida presa

Muitas pessoas vivem a vida presas no passado ou nas expectativas dos outros. Elas nunca se aventuraram no desconhecido nem procuraram romper as barreiras que elas ou outros estabeleceram. Por terem permitido que terceiros ou o passado ditassem quem elas são, suas identidades estão presas em uma caixa constricta de crenças a respeito do que é possível para elas. Assim, a experiência na vida e os pensamentos, sentimentos e comportamentos do dia a dia são restritos. Elas costumam se sentir acorrentadas a onde estão, presas por experiências que nunca superaram de fato, guiadas pelos resultados de ontem, com medo de decepcionar seus mestres — mestres que podem existir apenas em sua imaginação. Elas costumam achar que o mundo as pressiona para que ajam de determinada maneira e que não podem escapar; estão presas a rótulos, expectativas e ideias injustas ou falsas.

Desde o nascimento, somos levados a fazer o que os outros querem que façamos. Nossos “guias”, ou cuidadores, queriam que tivéssemos uma determinada aparência ou identidade para o mundo. Às vezes, eles nos faziam agir como eles queriam, oferecendo aceitação e amor. Outras vezes, podiam ser mais rígidos. O resultado final, invariavelmente, foi que nós adaptamos nossos comportamentos e desejos para se ajustarem a recompensas externas. Depois de um tempo, ficou fácil aceitar tal realidade como rotina. Se estivermos recebendo atenção, cuidado e recompensas, estar preso não parece ruim.

Moriah, uma cliente minha, sentia-se dessa maneira — presa por um desejo de

ter a aprovação e o amor dos outros. Quando comecei a orientá-la, ela estava sempre reclamando: “Ninguém me entende nem me dá uma chance — sou apenas uma prisioneira do que todo mundo quer e pensa de mim”. Apesar da reclamação, ela nunca esticava o pescoço e expressava quem era ou o que queria da vida. Ela havia frequentado a faculdade que seus pais queriam, tinha um emprego que seus amigos consideravam bom para ela e mudou-se para uma cidade onde seu namorado sempre quisera morar (que ela detestava, mas não dizia a ninguém). Ela se mudou, falava e agia como acreditava que os outros queriam e nunca ousou se aventurar fora daquela rotina porque tinha medo de fracassar e de ser julgada pelos outros. Sua vida toda era um reflexo dos desejos dos outros e ela nunca foi forte o bastante para se olhar no espelho e perguntar o que *ela* queria.

Essa é a vida presa e obediente. Em determinado momento, todos sentimos sua repressão entorpecente. Nós já nos sentimos presos, controlados, inquietos para sair. Nem todos se libertaram, e esta é a parte mais dura: alguns de nós nunca se libertarão.

Só existem duas maneiras de sair da prisão. A primeira acontece quando, por acaso ou por destino, a vida vira de cabeça para baixo, acabando com nossa realidade confortável e abrindo a jaula para sempre. A segunda maneira de sair, a maneira da disposição, exige um esforço enorme. Acontece quando finalmente escolhemos olhar além dos limites de nossa experiência guiada pela aprovação e pelo medo e vemos que a vida é mais do que viver preso na jaula de alguém. Acontece quando fazemos aquilo que sempre ajudou uma pessoa a criar um destino novo: quando conscientemente escolhemos uma nova autoimagem e uma nova vida e nos esforçamos para torná-las reais, alinhando nossos pensamentos e comportamentos.

A vida acomodada

Para muitos, a vida não é tão ruim quanto a vida presa. Por meio do trabalho, da dedicação e das circunstâncias felizes, levam o que consideram uma vida acomodada. Seguimos caminhos parecidos para a independência, a oportunidade e a liberdade. Temos casas, cônjuges, carros e filhos. Nós nos sentimos comprometidos e gratos pela vida que temos. Sabemos que realizamos algumas trocas — um pouco menos de aventura aqui, algumas horas a mais no escritório ali —, mas sabíamos onde estávamos nos enfiando. Vimos nossos amigos e colegas percorrerem caminhos parecidos, e eles pareciam felizes.

E então, um dia, alguém pergunta a respeito de sua vida e você se surpreende ao responder: “Ah, as coisas estão... bem”.

Um problema começa a crescer em sua mente: *Será que é isso mesmo o que eu queria? Será que é tudo o que terei? Será que fiz trocas demais? Estou vivendo a minha vida ou a de outra pessoa? Não sou mais criativo, sexy, espontâneo, ambicioso e divertido do que isso?*

Normalmente, seu cérebro reage a esse tipo de pensamento com a arma afiada da culpa: *Você não tem noção das coisas boas que tem. Deveria se sentir mais grato. Será que não pode ficar feliz com o que tem?*

Apesar de ser muito mais uma rotina do que uma jaula, começamos a nos sentir presos. Não se engane: as armadilhas são muito, muito mais confortáveis, e a porta para a possibilidade é muito maior e mais acessível — um caminho livre para mais, mais, mais. Porém, mesmo no conforto, vem a inquietude.

A vida não parece sem sentido, mas misteriosa. Você pensa: *Como eu vim parar aqui? Onde estão minha ambição, meu impulso e minha empolgação?*

Enquanto a pessoa presa vê o mundo como assustador, a pessoa acomodada o vê como obsoleto. A pessoa presa sente que não tem potencial; a pessoa acomodada tem procurado desenvolver seu potencial, mas teme que já tenha chegado ao máximo. A pessoa presa se sente limitada por condições externas; a pessoa acomodada se sente limitada pelos próprios sucessos. A pessoa presa sente que não tem poder de expressão e, assim, não usa sua voz; a acomodada tem poder de expressão, já o compartilhou, mas se acomodou... e agora quer saber se essa voz é a correta, é a autêntica.

Existe, no entanto, uma semelhança inegável entre a pessoa presa e a acomodada: se estão em uma jaula ou nas armadilhas do sucesso, as duas querem mais cor, variedade, criatividade, liberdade e conexão. As duas desejam a Vida Intensa.

A Vida Intensa

A pessoa que vive a vida presa pergunta: *Vou sobreviver?* Então, o foco está sempre na dúvida, ela nunca sabe se estará segura ou se vai se ferir. A pessoa que tem a vida acomodada pergunta: *Serei aceita e bem-sucedida?* Então, ela se concentra em se adequar e satisfazer. A pessoa que tem a Vida Intensa pergunta: *Estou vivendo a minha verdade e realizando o meu potencial? Estou levando*

uma vida inspirada e inspirando as pessoas? O tédio ou a falta de direcionamento que a pessoa acomodada sente não está no repertório emocional de alguém que tem a Vida Intensa, por causa da alegria e do propósito que o intenso sente em se envolver em atividades novas e desafiadoras. Enquanto a pessoa acomodada acha que a vida é misteriosa, o intenso acha a vida mágica e cheia de sentido. A pessoa acomodada vê o mundo como familiar e, assim, obsoleto; o intenso vê o mesmo mundo repleto de possibilidades excitantes e ilimitadas de crescimento e progresso.

Nós, que vivemos intensamente, não nos sentimos desconectados nem inquietos por causa das armadilhas da vida. Não somos passageiros na marcha coletiva do progresso — estamos criando o nosso mundo e as nossas definições do que significa viver e progredir. Estamos vivendo intensamente e vivendo a vida que queremos, não cobiçando nem procurando a vida das outras pessoas.

Não somos controlados há anos; temos a alegria do controle consciente e da presença, ajustando a pressão no acelerador em todos os momentos e podemos escolher acelerar ou diminuir a velocidade para apreciar a vista.

Não estamos presos na rotina ou em habilidades antigas e familiares; na verdade, estamos envolvidos no presente. Diferente dos acomodados, *queremos e desejamos* desafios que aumentem nossas habilidades. Não questionamos nossos méritos nem duvidamos de nossa força; na verdade, nós nos concentramos na ambição de contribuir para o mundo e reunimos todas as nossas energias para isso.

Quando temos a Vida Intensa, não nos preocupamos em causar mudanças, mas em fazer o que é certo e o que tem sentido. Se a controvérsia ou a mágoa ocorrerem ao longo do caminho, nós as enfrentamos com atenção e cuidado — mas seguimos em frente.

À primeira vista, pareceria que aqueles que têm a Vida Intensa ultrapassaram todos os obstáculos e estão vivendo uma existência maravilhosa. Mas esse não é o caso. É que as pessoas com altos níveis de energia *gostam* do caminho em que estão, independentemente dos obstáculos que apareçam; estão profundamente *animadas* para enfrentar os desafios da vida e criar o próprio destino. Sabem que são obras em andamento, mas gostam de se moldar e reinventar suas realidades. Dessa maneira, diferente dos presos e dos acomodados, não estão pedindo à realidade ou à vida que os tornem seguros ou satisfeitos. Na verdade, querem as oportunidades de mudança e crescimento. Concentram-se em servir e contribuir

com o mundo. Sua crença é: *não pergunte o que o mundo está dando a você, mas o que você está dando ao mundo.*

Para os presos ou os acomodados, a Vida Intensa parece uma estrela inalcançável no céu, uma energia e luz em órbita própria. De fato, a Vida Intensa parece distante, dirigida por uma energia totalmente diferente e voltada para um caminho completamente distinto. Mas as pessoas que têm a Vida Intensa são muito pés no chão e muitas delas dirão que já foram presas ou acomodadas, ou as duas coisas. Afinal, é da natureza humana primeiro submeter-se obedientemente, depois ser mais assertivo, mas ainda cooperar e comprometer-se e, então, por fim, descobrir a escolha, o chamado, a maturidade e os impulsos de liberdade, expressão e contribuição. A Vida Intensa, então, nos atrai depois de fazermos o que deveríamos fazer, depois que nos tornamos quem pensávamos que tínhamos que nos tornar, depois de vivermos como acreditávamos que tínhamos que viver. Então, a segurança, o conforto e o envolvimento nos atingem, e a inquietude e a vontade de revolucionar nos mandam em busca de mais aventura e sentido.

Quando a encontramos, a Vida Intensa se mostra diferente de qualquer coisa que tenhamos conhecido. Ela tem uma energia firme de entusiasmo que parece durar em quaisquer circunstâncias ou desafios que encontremos.

Conheça os Intensos

Quando você se flagra vivendo uma Vida Intensa, percebe uma energia constante, confiante, animada e prolongada em relação a si mesmo. Você tem mais energia, um completo envolvimento com seus compromissos e um entusiasmo claro em relação à vida e ao futuro.

Algumas pessoas dizem que nem todo mundo pode ter esse tipo de vida. Mas por que não? Os “Intensos”, nome que dou a quem vive uma Vida Intensa, não nascem com um raio sobre a cabeça. Não são diferentes de ninguém, nem de você nem de mim. Se existe uma diferença, está no fato de eles agirem e perceberem o mundo e a si mesmos *de modo diferente*. Poucos culpam a infância que tiveram pelas escolhas e pelos desafios da vida adulta. Não alimentam muito ressentimento nem se prendem ao passado. Não parecem ser distraídos no presente. E eles não temem o futuro nem os obstáculos inevitáveis que a vida traz. Nisso, eles são realmente diferentes dos outros.

Entretanto, não é a falta de ligação ao medo ou aos aspectos negativos da vida

que tornam os Intensos tão fascinantes e fortes. Na verdade, é a habilidade que eles têm de emitir uma energia firme, positiva e constante, além de comprometimento e entusiasmo na vida em qualquer situação em que se encontram. Isso nem sempre é fácil. Uma coisa que escuto com frequência de quem tem a Vida Intensa é que eles praticam ter consciência de suas reações e realidade. Eles *batalham* por sua energia e sabem que precisam disso. Os Intensos não acham que a energia interna é um dom, um “pensamento” ou uma personalidade permanente. (E têm razão: os neurocientistas já escreveram que o cérebro adulto e a personalidade não são “fixos”, continuam a evoluir e amadurecer com base em novas ideias, experiências e condicionamento. Essas são boas notícias para quem acredita que seu cérebro ou personalidade o impedem de ter uma Vida Intensa.) Os Intensos, na verdade, são incrivelmente atentos a suas realidades internas e externas, e se esforçam muito para ter traços que todo mundo pode acreditar que eles têm naturalmente.

Aqui estão os sete atributos mais comuns dos Intensos que descobri:

1. Os Intensos são receptivos e observadores do momento.

Conhecem o passado, mas não se prendem a ele. Os Intensos são conscientes e aceitam o momento presente. Costumam se envolver com muita curiosidade, espontaneidade e flexibilidade no mundo que se abre diante deles. Não se apressam em julgar o significado das coisas nem têm uma ideia preconcebida de como as coisas “deveriam” acontecer. Com essa percepção abrangente, costumam ser mais pacientes, tolerantes, receptivos ao que acontece e mais criativos para compreender uma situação. Sentem que o caminho é tão importante quanto o destino, por isso procuram se envolver e se comprometer com o agora.

2. Os Intensos olham para o futuro.

Apesar de terem a habilidade de viver o momento, os Intensos também têm grandes planos e ambições. Eles são otimistas em relação ao futuro e esse otimismo funciona como um ímã, atraindo o futuro desejado a eles. São muito interessados no futuro planejado e se sentem fortes quando dão passos necessários para transformar os sonhos em realidade. Veem os problemas do presente como solucionáveis e, assim, se comprometem em resolvê-los e tornar o mundo do futuro um lugar melhor.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O poder da energia"
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](#).