



HUGO OLIVEIRA

Você sabe a relação entre a sua vida e uma carta?



O

EXTRAVIDADO

SER HUMANO



Propósito



Motivação



Mentalidade

Autor



Hugo Oliveira

Criador do site ModeloMental.Net.BR, escritor do eBook “O Extraviado Ser Humano”, músico, empreendedor digital e, acima de tudo, o filho da dona Sarah e do Sr Francisco.

“Certifica-te de que és um fator de soma na vida das pessoas de quem participa.”

- Cícero.

Índice

Introdução	4
Capítulo 1: O Extraviado Ser Humano	8
Capítulo 2: O Mágico das desculpas	11
Capítulo 3: A prioridade que não é prioridade	15
Capítulo 4: Quem é o capitão do seu navio?	18
Capítulo 5: A jornada evolutiva	21
Capítulo 6 :Propósito: Ou você tem, ou você apenas sobrevive	24
Capítulo 7: A Vida não vivida	27
Capítulo 8: Motivação = Motivo para ação	31
Capítulo 9: Fazer o que nos corresponde é ajudar outras pessoas	33
Capítulo 10: Tudo é favorável para que nossa mensagem seja extraviada.	35
Capítulo 11: Pare com o mimimi e tenha paciência	37
Capítulo 12: Este fim não é um fim, é um começo	40

Introdução

Decidi elaborar este conteúdo como forma de presentear, tanto o leitor do ModeloMental.Net.BR, quanto o ouvinte do [Mindcast](#), e, como um bom presente, esforcei-me para criar algo que realmente pudesse fazer uma diferença positiva na sua vida – até porque eu não daria um presente que não quisesse recebê-lo – e exatamente por este motivo, optei por produzir algo que fosse além dos [posts](#) e [podcasts](#) que já faço.

[Posts](#) e [podcasts](#) são o óbvio e como eu acredito que você não é uma pessoa óbvia – caso contrário, não estaria aqui consumindo este material – compilei este presente em forma de ebook e audiobook, para que de um jeito ou de outro, eu pudesse contribuir com você lhe encorajando e inspirando a ter um compromisso maior com seus projetos.

Que estilo de conteúdo você vai encontrar neste material?

O conteúdo deste material tem, por definição, um caráter bastante reflexivo, cujo objetivo é adentrar ao cerne das questões de vida de cada um de nós, para que com isso, tenhamos condições de limpar a sujeira que há muito tempo reside debaixo dos nossos tapetes, e simplesmente não damos a devida atenção que ela merece.

E, para que a gente possa atingir esse resultado e empreender as mudanças necessárias, caso haja necessidade, precisamos descer a um nível mais profundo de nós mesmos e mexer em coisas imperceptíveis aos olhos. Em suma, precisamos descer ao nível do que considero ser a caixa preta do ser humano: nosso [Modelo Mental](#).

Por que este conteúdo é importante para você? Por que você deve lê-lo?

Porque penso que consumir conteúdos como “[O Extraviado Ser Humano](#)”, encoraja as pessoas a terem mais consciência e responsabilidade com o que estão fazendo com as próprias vidas, pois apesar de trabalhos assim não oferecerem exatamente as respostas que precisamos, são conteúdos assim que nos preparam para o ponto em que nós mesmos nos deparamos com as nossas próprias respostas.

No fim das contas, mesmo que aqui eu quisesse trazer um conjunto de respostas exatas para as escolhas que você deve fazer em sua vida, isso não seria possível, pois muito provavelmente vivemos em contextos diferentes, temos gostos diferentes, crenças diferentes, backgrounds diferentes, e sendo assim, o caminho que serve para mim talvez não sirva para você, pois não existem respostas prontas que servem de forma Satisfatória a todos nós, portanto, só nós mesmos temos condições de achar as próprias respostas.

Somente o próprio indivíduo tem o poder de entender em si

mesmo (ou atribuir) um significado à própria vida.

De onde vem o nome "O Extraviado Ser Humano"?

O nome "O Extraviado Ser Humano" faz uma alusão a um comparativo entre cartas e pessoas, como se cada um de nós fosse uma carta que possui uma mensagem importante para ser transmitida, mas que muitos de nós, enquanto carta, não estivesse no verdadeiro caminho para chegar no seu destino. Exatamente como cartas que estão sendo extraviadas.

Uma carta não tem a menor relevância se não chegar ao seu destino, pois ela não fará muito sentido se de fato não cumprir o seu papel, que é levar sua mensagem a quem precisa lê-la.

Das cartas mais importantes que você recebeu até hoje, do que você mais lembra delas: do envelope ou da mensagem?

Se você for como eu, suponho que a mensagem tenha sido mais importante, pois esta sim, tem relevância e significado para você. Já o envelope, aposto que esse foi para o lixo há muito tempo. A mensagem fica, já o envelope se perde com o tempo.

E o que o nós, seres humanos, fazemos?

Damos mais importância ao envelope da carta do que à mensagem, sendo a mensagem o mais importante da carta, não o envelope. O envelope é comum, commodity, praticamente tudo igual, mas o conteúdo, este sim não se repete, é único.

Será que a sua vida é como uma carta que está sendo extraviada?
Espero que este conteúdo o ajude a entender isso ;)

Boa leitura!

Hugo Oliveira

Capítulo 1: O Extraviado Ser Humano

“Demore o tempo que for para decidir o que você quer da vida, e depois que decidir, não recue ante nenhum pretexto, porque o mundo tentará te dissuadir” – assim escreveu Nietzsche.

Partindo desse princípio, quero faça a seguinte reflexão: quantas vezes o mundo conspirou a favor das suas imperfeições, a fim de que essas o impedissem de fazer algo de bom para si mesmo? Quantas vezes você tinha de fazer algo e não o fez, por algum motivo idiota? Pois é: o mundo tentou te dissuadir.

E pelo jeito, conseguiu.

Sabe como eu chamo essa força contrária, que tenta nos dissuadir quando começamos a trabalhar em algo que irá mudar nossas vidas?

Eu chamo isso de [Gravidade](#).

Chamo-a assim, pois ela é como se fosse uma lei natural, que acompanha o kit de regras básicas de funcionamento desse mundo. E o que se pode fazer em relação a isso? Nada, pois gostando ou não, ela é e sempre será a nossa eterna adversária, não adianta. Ela faz parte desse jogo, que é estar na pele de um ser humano.

Você já assistiu àquele filme chamado “As aventuras de Pi”?

Nossa, eu adoro esse filme. A Gravidade faz justamente o papel daquele tigre na vida de cada um de nós. Temos um tigre daquele, que nos acompanha a todo momento, dia após dia, incansavelmente.

Agora, você deve estar se perguntando: Por que cada um de nós tem um tigre desses todos os dias, aonde quer que vá? Por que ele sempre está conosco? Exatamente porque as dificuldades são as mesmas para qualquer um que se proponha a realizar seus sonhos e alimentar a própria alma.

E você sabe de onde surge essa força que tanto impede a nossa felicidade e realização? No cerne da própria vida humana. Dentro de nós. Os nossos maiores adversários não estão fora, estão dentro.

Nada é mais difícil do que esse inimigo interno, e a única forma de vencer a Gravidade é vencendo o inimigo interno. Não há salvação fora da batalha contra as nossas próprias imperfeições.

Talvez a Gravidade até tenha aliados externos, mas esses não podem nos derrubar. Apenas nós mesmos temos o poder de nos colocar abaixo das nossas próprias expectativas e esse, talvez, seja o maior obstáculo do ser humano, pois o inimigo interno não se mostra de forma clara para nós, ao contrário, ele se mistura com quem somos.

Aliás, se o seu pior inimigo fosse seu chefe (por exemplo), seria

muito mais simples, pois para você, não há confusão entre quem você é e quem ele é, sendo assim, os seus problemas estariam fora de você e numa variável que você não tem qualquer controle.

Era só culpá-lo pelos seus problemas e pronto, tudo estaria “resolvido”.

Pensar sobre isso me fez lembrar uma ótima frase do Mario Quintana: “O pior dos problemas da gente é que ninguém tem nada com isso”, o que pra mim quer dizer, “É bom você resolver seus problemas pois ninguém fará isso por você”.

É uma pena mas culpar fatores externos pelas nossas incompetências não resolve nossos problemas e nem é a partir de pensamentos assim que vamos transformar essas incompetências em competências, concorda?

Aquela coisa de falar que é culpa do governo, da crise, dos pais, do vizinho, do calor, da economia, do chefe, da chuva, do destino, da esposa, do professor, do sócio, de Deus... isso não costuma ser de grande valia para quem quer realizar seus sonhos.

Capítulo 2: O Mágico das desculpas

Para mim, pessoas que fazem isso são como mágicos, que conseguem, através de um passe de mágica, tirar os problemas dos próprios ombros e colocar em qualquer outro lugar, de preferência o mais longe possível.

Para executar esta mágica, basta pronunciar as seguintes frases: “isso é culpa da crise”; “eu não tenho nada a ver com isso”; “se não tivesse esse problema econômico, eu estaria me dando bem”; “como é um problema da economia, eu não preciso me preocupar, pois a culpa não é minha”; “só preciso esperar essa situação passar”.

É... mas como toda mágica não passa de um ilusionismo barato, os problemas continuam no mesmo lugar em que estavam antes, exatamente nos nossos ombros.

Sério, cá entre nós, você não acha esse tipo de discurso extremamente preguiçoso e conformista? Eu realmente acredito que se você quiser fazer algo significativo com sua vida e vencer a Gravidade, precisará de mais do que isso.

Culpar os outros pelas nossas dificuldades é uma atitude covarde e ainda que eu não o conheça, posso garantir que você é melhor do que isso.

Só existe um caminho que você deve percorrer, se realmente

deseja fazer algo incrível na sua vida: vencer a Gravidade todos os dias. Esse é o único jeito. Não há outro caminho.

Vencer a Gravidade precisa ser uma rotina, não um acaso ou um evento esporádico e aleatório. Grave bem essa frase: [pessoas de sucesso fazem, todos os dias, aquilo que pessoas fracassadas fazem, de vez em quando.](#)

Não adianta começar um novo projeto numa segunda-feira e na semana seguinte não levá-lo tão a sério. Dessa forma, você sempre será presa fácil para a Gravidade. Aliás, por que esperar até segunda-feira para começar algo que irá transformar sua vida para muito melhor? É sério que você precisa de um dia específico para começar a se transformar em alguém melhor?

Se esse for seu pensamento, por favor, nem comece. Você já perdeu a batalha antes mesmo dela começar. Condenou-se à própria derrota. Se você não pode decidir firmemente que irá começar a mudar a própria história agora mesmo e ao invés disso precisa encontrar uma data “ideal” para aí sim começar isso, claramente falta vontade em querer essa mudança.

Falta tesão em querer ser melhor. É como se você ainda não estivesse pronto para encarar as dificuldades que exigem essa mudança e por isso, ainda que precise dessa mudança, fingi que não precisa e a evita de duas formas: não começando ou não terminando.

Pessoas assim querem algo que para mim soa muito estranho, elas querem os benefícios da mudança, mas não querem a própria mudança. Mudar exige compromisso, esforço, lapidação diária, dedicação. Não é fácil e nem rápido mas, se você quiser e tiver determinação para fazer as coisas acontecerem, é perfeitamente possível.

Aliás...

Você é uma pessoa determinada?

Deixa só eu te falar uma coisa...

Se você não se dedicar o suficiente, a matemática é exata: [você não terá resultados suficientes!](#) O que você não entendeu dessa lógica? Quer que eu desenhe?

Como uma vez disse Freud: Por que é que nós fazemos tudo para perseguir a infelicidade e, quando a encontramos, ficamos surpresos?

Se esse nosso fracasso é previsível, por que não somos capazes de evitar esse tipo de coisa? Por que ainda não percebemos que é somente vencendo nossas próprias imperfeições, que conseguiremos realizar nossos sonhos?

Por que?

Talvez porque crescer como ser humano não seja a prioridade da sociedade em que vivemos.

Evoluir não é o valor central que norteia a vida da grande massa, na qual estamos inseridos. Em outras palavras, porque não é do nosso interesse vencer a Gravidade. Simplesmente isso.

Capítulo 3: A prioridade que não é prioridade

Pegou a lógica da coisa?

Se a Gravidade é o que nos separa de sermos realizados e felizes, e vencê-la não é a nossa prioridade, a conclusão que chegamos é: [ser feliz não é nossa prioridade.](#)

E para reprimir um pouco essa angústia que nos habita (que é viver uma vida sem sentido), buscamos cada vez mais prazeres efêmeros e superficiais. Nunca é um prazer de dentro para fora, é sempre de fora para dentro, prazer este que nunca vem da nossa essência como seres humanos, ao contrário, é sempre um prazer que visa alimentar um falso centro. É sempre para alimentar aquilo que conhecemos com o nome de ego.

Daí o arquétipo vigente na sociedade em que vivemos: o egoísmo, ego-centrismo, ego-latria, ego-logia, ego-filia e etc...

No fim, tudo é ego.

Fazemos o possível e o impossível para alimentarmos esse ego, ao passo que fazemos nada, ou quase nada, que alimente nosso espírito. Sim, nós nos tornamos especialistas em alimentar um falso centro, ao invés de alimentarmos nossa essência como seres humanos pensantes e inteligentes. Vivemos em função disso. Sofremos em função disso. Morremos em função disso.

E é justamente pela fragilidade desse ego (que tudo teme), que o medo se transformou no principal parâmetro de guia em nossas vidas.

O medo é a nossa bússola enguiçada, que nos direciona para trajetórias nada favoráveis. “Não sabe para onde ir?

Escolha o caminho mais seguro” – seus pais devem ter ensinado isso a você. Repare que sua felicidade e realização não estão em foco, aqui. Aliás, se sobrar tempo, você faz isso por hobby. Se sobrar tempo, você faz o que veio a esse mundo fazer.

O máxima aqui é segurança, não felicidade. Pensar assim é sempre escolher o caminho mais seguro, ainda que esse não seja o melhor caminho. O que vale mais a pena: trilhar o caminho mais “seguro” ou trilhar o melhor caminho?

Todos os dias, você escolhe o [melhor](#) caminho para você ou tem se escondido atrás de uma escolha mais “fácil” e indo pelo caminho mais “seguro”?

Sabe o que acontece com aquilo que existe em nós e não dominamos? Aquilo nos domina.

O medo na nossa vida é tanto, que estamos mais preocupados com o que pode faltar e dar errado, do que com o que podemos conquistar ou realizar.

Nossa mente foi condicionada para observar os perigos e obstáculos da jornada, não para entender ou apreciar a própria jornada. “Não posso ficar sem dinheiro”, “não posso perder meu emprego”, “não quero passar perrengue na vida”, “não posso perder essa pessoa” esses são alguns dos pensamentos que indicam esse inconsciente coletivo.

Na época da escola, você lembra como era? Se você é como eu, deve ter sido mais ou menos assim: “não posso tirar nota baixa” ou “não posso repetir de ano” ou ainda “se eu tirar nota baixa, meus pais vão brigar comigo”. Entende o que eu estou tentando dizer?

Estamos completamente impregnados desse medo e, ao que parece, não é tão simples assim nos libertarmos desse [Modelo Mental](#).

Ele é pegajoso e está tão entranhado na gente, que se tornou a nossa forma automática de responder às nossas questões tanto internas, quanto externas.

Capítulo 4: Quem é o capitão do seu navio?

Jogamos o jogo mais importante de nossas vidas, que é viver, com uma estratégia que consiste em defender para não perder o jogo, ao invés de atacar e ir em buscar a vitória. O medo faz parte do ser humano, isso é inquestionável, e eu não estou aqui dizendo a você para não ter medo. Não, não é isso.

O que estou querendo dizer é que o medo não tem que estar na nossa frente nos obstruindo, ao contrário, ele tem que estar atrás, justamente nos empurrando para nos tornarmos o que queremos nos tornar.

O medo tem a sua importância e eu não estou aqui para negar isso, mas definitivamente acredito que ele não tenha sido feito para nos impedir de crescer.

A função que ele tem é vital, pois é responsável por preservar nossa vida, mas daí a ele ser o capitão do navio, é outra história. No meu navio, mando eu. É inaceitável que eu seja apenas um simples marujo dentro do meu próprio navio.

Você é o capitão do seu navio ou é apenas um simples marujo dentro do próprio navio?

Enquanto nós não nos tornarmos capitães dos nossos navios, continuaremos sendo comandados por coisas que não estão comprometidas com a nossa felicidade e realização, e para que

isso seja possível, precisamos acolher nossas imperfeições, pois só a partir disso, seremos capazes de desenvolvê-las.

Para mim, nossas imperfeições não são barreiras que nos impedem de chegarmos onde gostaríamos de chegar, ao contrário, elas são pontes que ligam de onde nós estamos até onde queremos chegar. Isso quer dizer que precisamos passar por elas, não destruí-las. No fundo, precisamos nos acolher, pois essas imperfeições também fazem parte de quem nós somos.

E por que precisamos fazer isso?

Porque enquanto não nos desenvolvermos como seres humanos, conseqüentemente não transformaremos quem somos e continuaremos cometendo os mesmos erros de sempre. Se você reparar, nossos problemas costumam ser cíclicos, pois como não aprendemos a lição das outras vezes, repetimos as mesmas ações e, com isso, cometemos os mesmos erros e sofremos pelos mesmos dores.

Sabe qual o nome disso? Zona de “conforto”.

Como nós sofremos pelas mesmas coisas de sempre, nos acostumamos com esses sofrimentos do dia a dia, fazendo deles, nossos sofrimentos de estimação e daí achamos que isso é o curso natural da vida humana, quando na verdade, não é.

E como se não fosse o suficiente, apesar disso tudo, nós ainda temos a tendência de justificar nos outros, os problemas que temos, dizendo coisas como “todo mundo tem um casamento complicado, é assim mesmo” ou “todo mundo tá sem dinheiro mesmo, é a crise”.

Achamos desculpas nas vidas falidas das outras pessoas para mantermos nossos problemas de estimação, como se o “todo mundo” ou “a maioria” fosse o padrão correto a ser seguido por nós.

Seguimos padrões sociais que nos fazem mal sem sequer nos perguntar “por que raios estou seguindo isso?”. Quer ver um exemplo?

Batizar um filho numa igreja católica sem que se tenha nenhum tipo de fé católica. Eu mesmo fui batizado numa igreja católica por uma questão de convenção social, e não por uma questão de fé.

Entende o que eu estou tentando dizer?

Capítulo 5: A jornada evolutiva

Olhando de uma forma mais ampla, nós, seres humanos, nos desenvolvemos muito em vários aspectos e isso não se pode negar. Mas, por outro lado, ainda somos iniciantes em nos gerirmos enquanto seres humanos (instintivos e emocionais).

Somos ótimos no mundo em que estamos e péssimos no mundo que somos. Tentamos controlar tudo ao nosso redor: pessoas, situações, animais... e as únicas coisas que não tentamos controlar, embora devêssemos, somos nós mesmos, nossas emoções, nossos pensamentos, nossos hábitos. Nós nos tornamos vítimas de todos eles.

Não sei se você percebeu, mas enquanto seres humanos, temos uma transição importante para fazer e segundo os meus cálculos, estamos exatamente no meio dessa jornada. Vou explicar a você.

Se você pegar a teoria de Charles Darwin, da evolução das espécies, e em conjunto a isso, observar a evolução do cérebro humano ao longo dos bilhões de anos, desde o aparecimento dos primeiros hominídeos, irá chegar à conclusão de que a nossa Jornada, enquanto seres humanos, é a seguinte:

Ser irracional -> Ser irracional/Racional (Nós estamos aqui) -> Ser Racional.

Em suma, essa transição implica em sair de um estágio onde o ser humano é primitivo e guiado pelos instintos, até um estágio onde nós nos tornamos seres racionais que transcendem seus instintos. Em outras palavras, precisamos aprender a domar nossos próprios instintos, ao invés de sermos escravos deles.

E você...

É escravo dos próprios instintos?

Quer uma sugestão? Assuma as rédeas do próprio destino. Mostre para seus instintos e medos quem é que manda em quem. Você tem todo o direito de exigir a liderança da própria vida e realizar o que veio nesse mundo realizar.

E de uma vez por todas, entenda que:

[Você não tá perdendo esse jogo para ninguém, você tá perdendo para você mesmo!](#)

Vá lá e faça o que tem que ser feito, pare de dar desculpas.

Se não for possível começar da forma adequada, comece de forma simples.

Se não for possível começar na hora certa, comece na hora errada.

Se não for possível começar... comece mesmo que não seja possível começar.

Comece. Faça acontecer.

Não deixe o que você não pode fazer, atrapalhar o que você pode fazer.

Capítulo 6:

Propósito: Ou você tem, ou você apenas sobrevive

É imprescindível fazer aquilo que nos corresponde. Tão importante quanto comer ou beber, é alimentar nosso espírito fazendo aquilo que ele veio ao mundo fazer. Não fazer isso é matar uma parte da vida que habita em nós. É cometer suicídio. Pessoas que se anulam assim, vivem como animais que apenas sobrevivem. Elas simplesmente estão por aí, passando o tempo.

Pensa numa coisa: se você vive a sua vida só pensando em sobreviver, não existe muita diferença entre você e uma vaca. Já parou pra pensar nisso?

Para mim, viver é mais do que isso. [Tem que ser mais do que isso.](#)

Não experienciar o que viemos aqui experienciar, é pegar o sentido que justifica a nossa existência, (anos e anos de existência) e enterrá-lo a sete palmos. É nos sepultarmos enquanto vivos.

Qual o propósito da sua vida?

O que é que você veio fazer aqui?

O que você adiciona a esse mundo? Qual a sua contribuição?

Você veio aqui só para gastar coisas e consumir? Sua existência resume-se apenas a isto?

O que você faz que [honra](#) a sua história nesse mundo?

[Quais serão as histórias incríveis que as pessoas vão lembrar sobre você, depois que você se for?](#)

Por que você veio até aqui? Pra que está aqui?

Uma vez, postei no meu twitter a clássica frase “Dessa vida, não se leva nada”. Meu objetivo com essa frase era fazer alusão ao desapego e, ao melhor estilo hippie, valorizar a vida ao invés do materialismo.

Pois bem, de um tweet despretensioso, recebi uma resposta matadora. Em resposta a esse tweet, recebi a seguinte postagem: “Com certeza, Hugo, dessa vida não se leva nada, mas é possível se deixar muita coisa boa”. Essa resposta me fez refletir profundamente, você não faz ideia. Eu nunca tinha parado pra pensar dessa forma.

Qual era o legado que eu iria deixar para a minha família e amigos depois que partisse? Foi aí que me vi desnortado. Não que estivesse fazendo algo errado, não, não estava, porém, o caminho que estava seguindo não era exatamente o caminho de que no fim da vida, eu gostaria de olhar para trás e me orgulhar.

Em outras palavras: Meu estilo de vida, ideologia, amizades, hábitos e hobbies não estavam me levando na direção das realizações que eu tanto desejava (e ainda desejo). A sensação

era de que eu estava na vida errada, na rota errada, no itinerário errado. Sabe aquela história de cada um no seu quadrado? Pois é, eu estava no quadrado errado e só naquele momento havia percebido isso.

E foi justamente nesse momento que tudo começou a fazer sentido, pois foi aí que comecei a entender que para mim o propósito da vida não é ser feliz, é ser útil, é ter feito alguma diferença por ter vivido.

É colocar a cabeça no travesseiro e dormir o sono dos justos com a sensação de ter feito um grande trabalho com a oportunidade que recebi.

E você? Tem feito um grande trabalho com a oportunidade que ainda tem em suas mãos?

Capítulo 7: A Vida não vivida

Em geral, cada um de nós parece ter duas vidas: uma comum, que é aquela do nosso cotidiano, onde o foco é pagar contas e ter um pouco de conforto, e a outra é a que sonhamos todas as noites, mas que jamais tivemos tempo ou coragem para vivê-la.

E apesar da gente não dar a devida importância para essa segunda vida, ela jamais desiste de nós. As perguntas que não podem ser caladas nesse momento são: Por que será que ela nunca desiste de nós? Você acha que ela nunca desiste de nós por um motivo qualquer? Você acha que é à toa isso?

Qual a sua vida não vivida?

Muitos de nós preferem persistir em vidas medíocres, ao invés de escutarem o chamado de seus próprios corações. E pior, fazem a opção por essa vida de merda todo santo dia.

Preferem persistir vivendo uma vida que claramente manifesta todos os sintomas de uma vida lastimável, infeliz, estressada, abatida e melancólica, do que se arriscarem em algo que realmente faça tudo valer a pena. Sabe aquilo que faz nosso coração bater mais forte?

É disso que eu tô falando. Trocam o prazer de se realizarem em cima dos seus próprios sonhos, por uma vida rasa, comum, medíocre e ordinária.

Às vezes, a angústia é tanta, que alguns desenvolvem patologias seríssimas (como depressão, síndrome do pânico, ansiedade, estresse, entre outras...), ou vícios terríveis (como gula, alcoolismo, sexo desgovernado, drogas, jogos de azar e por aí vai).

Essa angústia mexe tanto com a gente e é tão profunda, que pessoas se suicidam por isso, justamente por não enxergarem significado na própria existência e com isso, não se sentem parte relevante na família da qual fazem parte, no grupo de amigos que os cercam, nas empresas em que estão inseridas, etc.

Falta-lhes significado, importância, prestígio. No fundo, essas pessoas não se sentem valorizadas dentro de seus próprios mundos.

Vivemos em uma sociedade de pessoas que se refugiam delas mesmas. Nós nos refugiamos de nós mesmos e sofremos muito por isso.

Ao longo do tempo, nós, seres humanos, desenvolvemos esse vício nefasto (de fugir de nós mesmo), que parece que é mais fácil superar problemas de dependência química como as drogas, por exemplo, do que se realizar em cima dos próprios sonhos.

Somos capazes de aturar e superar situações extremamente adversas, mas ainda sim não temos força suficiente para peitar a nossa rotina e enfim fazermos o que nos corresponde.

Nós nos sustentamos em relacionamentos falidos, trabalhamos em lugares que detestamos, aturamos pessoas das quais não gostamos, viramos especialistas em coisas que não possuem a menor relevância para nós, toleramos situações desagradáveis (como assédio moral e sexual), aturamos empresas impondo o que devemos vestir, passamos horas e horas em coletivos (muitas das vezes lotados) para ir e vir de empregos dos quais também não fazem sentido para nós, inclusive somos capazes de trabalhar por horas e horas, de madrugada ou nos finais de semana, caso essa mesma empresa precise.

Em suma, assistimos passivamente à rotina do nosso dia a dia nos desfigurar completamente, mas mesmo assim, não somos capazes de caminhar em direção aos nossos sonhos.

Somos os maiores expectadores da nossa própria desgraça. E mesmo quando buscamos fazer algo que nos realiza, é sempre como uma opção secundária, algo alternativo, um hobby, nunca é o prato principal. É sempre um “opcional” que podemos ou não buscar.

Nós nos tornamos experts em coisas com as quais não temos a menor afinidade, e nada mais do que curiosos e amadores em atividades que amamos e que geralmente temos potencial em sermos fantásticos naquilo.

E pior, fazemos essa troca de valores com a maior naturalidade do mundo, como se fosse a coisa mais banal e certa dessa vida.

Como pode isso!?

Fazemos o que é mais importante para nós exatamente no momento que estamos mais cansados e no tempo que sobra (isso, quando sobra tempo), e damos os nossos melhores esforços em prol de atividades que geralmente não alimenta nosso espírito, apenas nos dá algum dinheiro, que na maioria das vezes, é pouco, serve apenas para manter nossa sobrevivência. Aliás, que dinheiro no mundo seria capaz de pagar pelos seus sonhos?

Por quanto você venderia o propósito que justifica a sua vida neste planeta?

Capítulo 8: Motivação = Motivo para ação

Por favor me diga uma coisa...

Qual a chance de você realizar o melhor trabalho da sua vida, numa atividade que não gosta e nem o estimula a ter aquela tesão extra que faz com que dê 120% da sua dedicação?

Ou melhor, vou inverter a pergunta.

Qual a chance de você realizar o melhor trabalho da sua vida, exatamente no momento em que seu corpo e mente estão no ápice do exaustão?

Você acha mesmo que nesse momento, terá todas as condições de fazer um ótimo trabalho?

Resumindo, quando você não ama a atividade em que trabalha, você não só terá dificuldade para se motivar e entregar o seu melhor, como isso dificultará a sua vida para trabalhar em algo que faça sentido para você, pois pelo menos 70% da sua energia será consumida nesse trabalho que não o realiza como pessoa.

Mas mesmo assim...

O que eu lhe digo sobre isso é: trate seu sonho como uma oportunidade real de dedicação total, porque no fundo, ele é uma oportunidade real de dedicação total. Saia do amadorismo. Saia do médio.

Dedique-se. O mundo não precisa de mais um amador nessa sua atividade, tenha certeza disso.

O mundo precisa de pessoas que tenham tesão por fazer a diferença e que realmente estejam afim de construir algo incrível. Afinal de contas, você não irá encontrar um único grande feito na história que fosse feito de vez em quando, no tempo que sobrava.

Ou você acha que Thomas Edison descobriu a lâmpada apenas trabalhando nos domingos à noite depois do “Fantástico”, quando não tinha nada para fazer?

Seja lá qual for o seu caminho de vida não vivida, seja ter um empreendimento, participar de um trabalho social, tornar-se um grande artista, subir uma montanha, passar numa prova, criar um filho, trabalhar na cura de uma doença, melhorar a educação de uma cidade, atuar numa determinada profissão, tirar crianças do tráfico, abrir um restaurante, escrever um livro... as opções vão ao infinito, mas qualquer uma delas merece a sua dedicação, pois como falei anteriormente, eu realmente acredito não ser à toa você ter essa inspiração entranhada consigo.

Capítulo 9:

Fazer o que nos corresponde é ajudar outras pessoas

Cada um de nós tem um recado para dar ao mundo e se nós não fizermos o que viemos fazer, algo não vai ser dito.

Alguma missão não terá sido cumprida, alguma mensagem não terá sido passada, mensagem esta que justifica nossa existência nesse mundo. Seremos presenteados com aptidões fantásticas que nos dão prazer e não utilizarmos isso para o benefício de todos: sabe qual o nome disso? Egoísmo.

Se você tem algo incrível nas mãos, capaz de melhorar a vida das outras pessoas, mas não coloca isso a benefício de todos (incluindo você), isso quer dizer que você acaba colocando o seu ego (ou as fragilidades dele) na frente das outras pessoas; e qual é mesmo o nome que se dá quando colocamos nosso ego na frente das outras pessoas? Egoísmo.

Você não precisa ser um expert no que você gosta para ajudar as outras pessoas. Você não precisa ser um “faixa preta” para ensinar um “faixa branca”, inclusive são crenças assim que impedem muitas pessoas de contribuírem com as outras, o que de alguma forma, acaba atrapalhando o processo para que o mundo se torne um lugar mais amistoso e amigável.

Eu sei muito bem o quanto vencer o nosso egoísmo não é fácil.

O que a maioria de nós ainda não entendeu é que vencer nosso egoísmo é vencer nossa autossabotagem, em outras palavras, vencer nosso egoísmo também é vencer a Gravidade.

É, mas a Gravidade não se dará por vencida facilmente e fará jogo sujo para que você mesmo conduza-se a falhar na sua própria trajetória. Quer ver uma coisa...

Capítulo 10:

Tudo é favorável para que nossa mensagem seja extraviada

Se você quiser fazer qualquer coisa que seja para melhorar a si mesmo, como aprender um idioma ou conquistar algo de valor para quem você ama, pode apostar que terão imensas adversidades para isso, mas, em contrapartida, não faltarão oportunidades e convites para ir num bar tomar uma cerveja ou ir numa balada para “espairecer”.

Para que você saia da sua rota e gaste seu tempo de forma improdutiva, você terá todas as ajudas possíveis, impossíveis e inimagináveis, inclusive alguém disposto a pagar sua conta. Ou é só comigo que isso acontece?

E você sabe por que é assim?

Por que dificuldades e desafios só se manifestam quando você resolve se desenvolver, melhorar como pessoa, realizar seus sonhos, ir além, essas coisas.

Ou você já ouviu alguém dizer que encarou obstáculos difíceis deitado numa rede, tomando água de coco? Só quem tá em movimento, buscando algo de bom para si ou para quem ama é que passa por percalços assim.

E para isso acontecer, é fácil: basta você recusar a atual condição, buscar novos patamares e sair da zona de conforto que o jogo muda do level “Normal” para o “Insano”.

Mas, sinceramente?

Apesar de toda incerteza e de todos os apertos, prefiro viver a vida buscando realizar meus sonhos e alimentar minha alma, do que estar na pele de uma pessoa frustrada que vive a vida pensando somente em pagar as contas no fim do mês e fazer um “churrasquinho” de vez em quando.

Isso é muito pouco para mim e como falei anteriormente, o significado e importância da vida de cada um de nós é muito maior do que isso.

É como se tivéssemos um livro extraordinário conosco, mas nós o utilizamos apenas para escorar aquela mesa velha, do canto da sala, para não balançar. Isso é o que fazemos com a nossa vida.

A vida é uma oportunidade incrível de fazer coisas incríveis, ou você ainda não percebeu isso?

Capítulo 11: Pare com o mimimi e tenha paciência

E não venha com aquele papo furado de que não tem dom para isso ou não sabe fazer aquilo. Se você fala esse tipo de coisa, pare com esse mimimi agora! Ainda tô pra ouvir uma crença tão fracassada quanto essa.

Dizer que não tem dom ou talento não passa de crença limitante para se esquivar de ter que trabalhar duro para conquistar os resultados que almeja.

É mais ou menos assim: “ufa! Felizmente eu não tenho dom, graças a Deus!”; “já que não é pra mim, tô livre, que alívio!”; “imagina se esse negócio fosse pra mim... se fosse pra mim, eu ia ter que ralar muito pra chegar em algum lugar, ainda bem que não é pra mim... me livrei dessa!”.

Pensar assim é coisa de gente derrotada e se você leu esse [ebook](#) até aqui, posso garantir que você não faz parte dessa turma. No fim das contas, sorte ou dom, é o nome que gente preguiçosa, molenga, vagabunda e frouxa dá para quem se empenha, pois quer você acredite ser capaz de fazer algo ou não, não importa: você, de alguma forma, terá razão no que escolher acreditar.

Como uma vez disse Nietzsche, “nenhum vencedor acredita no acaso”. Portanto, excelência passa muito longe de ser algo aleatório, acidental ou ocasional, ao contrário, é algo que só

acontece mediante ao esforço repetido de vários e vários anos, e definitivamente, não tem nada a ver com um dom ou algo que tenha caído do céu.

Até porque do céu, só cai chuva, não cai nada além disso.

É... mas mesmo assim as pessoas querem tudo rápido, não querem esperar o diamante bruto ser lapidado. Não estão dispostas a errarem muitas vezes e recomeçarem outras tantas até pegarem o jeito da coisa e aí sim, começam, de fato, a forjar a excelência que tanto buscam.

Em geral, as pessoas [superestimam o que podem fazer em um mês ou em um ano](#) (o que as acaba frustrando), [mas subestimam o que podem fazer em 2 ou 3 décadas.](#)

Em outras palavras, as pessoas não pensam de forma estratégica em longo prazo e por isso, colocam metas quase impossíveis a curto prazo e já que não conseguem bater essas metas e manter o ritmo (justamente por exigirem além da conta), acabam desmotivando e não dando segmento aos seus projetos.

É sempre casar e ter filhos até os 30 anos, perder pelo menos 5 quilos em um mês, formar-se em, no máximo, 4 anos, ficar rico abrindo o primeiro negócio, aprender a tocar a primeira música no violão nas primeiras semanas... de onde vem tanta pressa? Pra que isso se nós vamos viver por volta de 100 anos?

O que essas pessoas apressadas esquecem é que o jogo é de longo prazo, não de curto prazo, e para que a grandeza aconteça, é preciso passar por longas fases sem nenhuma grandeza, pois ninguém chegou lá senão por este caminho.

Portanto, vá passo a passo e não queime etapas. Confie que a escada te guiará para o próximo nível e você só precisa enxergar o próximo degrau, não a escada inteira.

Assim que você subir o próximo degrau, verá o degrau que deverá subir a seguir e assim por diante. Foi exatamente assim que os grandes vencedores chegaram muito longe, eles não pularam etapas, pois justamente entenderam que o caminho mais curto é o melhor caminho, não o mais rápido.

E é engraçado quando aparece alguma pessoa que conseguiu ir longe e romper esses paradigmas, pois geralmente essas pessoas costumam incomodar e gerar inveja nos outros.

Acho que a vitória dessas pessoas, de alguma forma, nos expõe que também somos capazes de passar por cima de nossas dificuldades e essa sensação nos incomoda.

Pessoas vencedoras são provas vivas de que nós damos desculpas demais para fazer de menos em nossas vidas.

Portanto, arregace suas mangas, tenha paciência e mãos à obra!

Capítulo 12:

Este fim não é um fim, é um começo

Esta é a parte final deste [ebook](#) e gostaria de parabeniza-lo por ter vindo até aqui. Este conteúdo foi feito de coração, de forma independente(sem qualquer tipo de apoio) e distribuído de forma [Totalmente Gratuita](#) para que realmente pudesse contribuir com quem estivesse disposto a consumi-lo.

Se alguma frase contida aqui fez sentido para você e de alguma forma pode dar um [upgrade](#) no seu [Modelo Mental](#), ótimo pois terei cumprido o meu objetivo aqui o que me deixa imensamente feliz, pois terei sido útil.

E ainda que estejamos na parte final deste material, quero deixar bem claro que este aqui não é o fim, ao contrário, quero que seja um tratado para que você possa trilhar um novo rumo em sua vida, se esse for o seu desejo.

Espero que as palavras lidas aqui ao invés de terem sido enterradas em sua mente, ao contrário, que elas tenham sido plantadas e que essas sementes germinem o mais rápido possível para que tão logo floresça coisas incríveis em sua vida.

Por fim lembre-se:

O seu envelope não vai durar para sempre, mas a sua mensagem... essa não precisa se perder junto com o seu envelope.

Ou seja, a sua vida tem um fim, vai acabar um dia e você não tem como evitar isso, mas só porque vai terminar um dia, ela não precisa ser irrelevante.

A sua mensagem e o seu legado podem continuar aí, trazendo benefícios para as pessoas que você ama ou até, quem sabe, melhorando a vida de gente que você talvez ainda nem conheça, mais ou menos como este material aqui. E a única forma da sua mensagem continuar viva, contribuindo com outras pessoas, é justamente estando nas outras pessoas, seja através de um ensinamento dado, ou de uma estrutura que você pôde construir e deixar para que continuem essa sua obra.

A relevância é o segredo para a imortalidade, jamais se esqueça disso.

Esta é a minha mensagem para você, meu amigo e minha amiga. Espero que ela tenha o(a) engrandecido de alguma forma. Se você precisar do seu amigo aqui, sabe onde me encontrar, estou a disposição!

Forte abraço!

Com carinho,

[Hugo Oliveira.](#)