

# O EFEITO CUMULATIVO

CAP. DE AMOSTRA

“Um programa real com ferramentas reais que podem mudar a sua vida e transformar seus sonhos em realidade.”

— DAVID BACH, AUTOR BEST-SELLER DE *O MILIONÁRIO AUTOMÁTICO*

# O EFEITO CUMULATIVO

---

ALAVANQUE SUA RENDA,  
SUA VIDA, SEU SUCESSO

---

DARREN HARDY  
EDITOR DA REVISTA **SUCCESS**



CAP. DE AMOSTRA

# CAPÍTULO 1

## O EFEITO CUMULATIVO EM AÇÃO

Você conhece aquela expressão que diz: “De grão em grão a galinha enche o papo”? Já ouviu a história da lebre e da tartaruga? Senhoras e senhores, eu sou a tartaruga. Se me derem tempo suficiente, posso vencer praticamente qualquer um a qualquer momento em qualquer competição. Por quê? Não por ser o melhor, o mais inteligente ou o mais rápido. Venço devido aos hábitos positivos que desenvolvi e por causa da consistência que uso ao aplicá-los. Sou a pessoa que mais acredita em consistência no mundo todo. Sou prova viva de que ela é o principal segredo para o sucesso, e ainda é uma das maiores armadilhas para as pessoas que têm dificuldades em alcançá-lo. A maioria não sabe como sustentar o sucesso. Eu sei. E posso agradecer ao meu pai por isso. Basicamente, ele foi meu primeiro treinador ao impulsionar o poder do Efeito Cumulativo.

Meus pais se divorciaram quando eu tinha 18 meses, e meu pai me criou como pai solteiro. Ele não era exatamente muito afável e carinhoso. Era um ex-treinador de futebol americano e me criou para conquistar.

Graças a Papai, acordávamos todas as manhãs às 6h em ponto. Não com uma batidinha carinhosa no ombro ou mesmo com uma música suave no rádio. Não, todas as manhãs eu era acordado pelo som repetitivo do ferro batendo contra o chão de concreto da nossa garagem, que ficava ao lado do meu quarto. Era como acordar a 3,5 metros de uma obra. Ele pintou uma enor-

me frase “No pain, no gain” [o equivalente a “não se consegue nada sem trabalho duro”] na parede da garagem, para a qual olhava enquanto fazia incontáveis levantamentos terra no estilo strongman, arremessos simplificados, avanços e agachamentos. Fizesse chuva ou sol, lá estava Papai em seus shorts e regata esfarrapada. Ele nunca perdia um dia. Era possível sincronizar o relógio com sua rotina.

Eu tinha mais afazeres domésticos do que uma diarista e um jardineiro juntos. Ao voltar da escola, sempre havia uma lista de instruções para me receber: tirar as ervas daninhas, varrer as folhas, varrer a garagem, tirar o pó, passar aspirador, lavar a louça — você escolhe. E não conseguir acompanhar os estudos era algo intolerável. As coisas eram assim.

Papai era o autêntico cara “sem desculpas”. Nunca tínhamos permissão de faltar aula quando estávamos doentes, a não ser que realmente estivessemos vomitando, sangrando ou com “um osso à mostra”. O termo “com um osso à mostra” vinha de sua época como treinador; seus jogadores sabiam que não podiam desistir do jogo a não ser que tivessem uma lesão realmente séria. Um dia, seu quarterback pediu para sair do jogo. Papai disse: “Só se você estiver com um osso à mostra.” O quarterback afastou as ombreiras e, sem dúvidas, sua clavícula estava exposta. Só assim ele teve permissão de sair do campo.

Uma das principais filosofias de Papai era: “Não importa o quanto você é ou não inteligente, você precisa compensar em trabalho duro o que lhe falta de experiência, habilidade, inteligência ou capacidade inata. Se seu concorrente for mais inteligente, mais talentoso ou mais experiente, basta trabalhar três ou quatro vezes mais. Você ainda pode vencê-lo!” Não importa qual seja o desafio, ele me ensinou a compensar em trabalho duro tudo o que

eu tivesse de desvantagem. Errou os lances livres em um jogo de basquete? Faça mil lances livres todos os dias por um mês. Não é muito bom no drible com a mão esquerda? Amarre a mão direita nas costas e pratique o drible por três horas todos os dias. Está com dificuldades em matemática? Prepare-se, contrate um tutor e estude o verão inteiro até aprender. Sem desculpas. Se você não for bom em alguma coisa, trabalhe mais, com mais inteligência. Ele também fazia o que pregava. Papai passou de treinador de futebol americano a um ótimo vendedor. Depois, tornou-se chefe e, por fim, abriu sua própria empresa.

Mas eu não recebi tanta instrução assim. Desde o início, Papai nos deixava compreender as coisas. Ele sempre foi de usar o princípio da responsabilidade pessoal. Não ficava todas as noites martelando em nossas cabeças, falando de afazeres domésticos; só tínhamos que lhe dar resultados. E, quando o fazíamos, éramos celebrados. Se tirássemos boas notas, Papai nos levava ao Prings, uma sorveteria onde era possível comprar uma banana split gigantesca — seis bolas de sorvete e todas as coberturas! Muitas vezes meus irmãos não se saíam tão bem na escola, então não podiam ir. Era muito importante ir à sorveteria, então estudávamos muito para ganhar o passeio.

A disciplina de Papai me servia de exemplo. Ele era meu ídolo e eu queria que se orgulhasse de mim. Eu também vivia com medo de decepcioná-lo. Uma de suas filosofias é: “Seja o cara que diz ‘não’. Não é uma boa coisa seguir a multidão. Seja o cara diferente, o cara extraordinário.” Foi por isso que nunca usei drogas — ele nunca me passou um sermão sobre isso, mas eu não queria ser aquele cara que fazia as coisas só porque todo mundo estava fazendo. E não queria decepcionar Papai.

Graças a ele, aos 12 anos eu tinha um cronograma louvável como o do CEO mais eficiente. Às vezes eu reclamava e resmungava (eu era só uma criança!), mas mesmo assim gostava secretamente de ter certa superioridade sobre meus colegas de classe. Papai me deu uma vantagem enorme sobre a disciplina e a mentalidade necessária para ser dedicado e responsável, e assim alcançar tudo o que eu quisesse. (Não é coincidência o slogan da revista *SUCCESS* ser “A Leitura das Pessoas de Sucesso”).

Hoje, Papai e eu brincamos sobre como ele me treinou para ser uma pessoa viciada em superar expectativas. Aos 18 anos eu ganhava uma renda de 6 dígitos em meu próprio negócio. Aos 20, já tinha minha casa própria em uma vizinhança luxuosa. Com 24, minha renda subiu para mais de US\$1 milhão por ano e aos 27 eu já era oficialmente um milionário por meu próprio esforço com um negócio que me rendia mais de US\$50 milhões. Isso nos traz ao presente, porque ainda não tenho 40 anos, mas tenho dinheiro e bens suficientes para manter minha família pelo resto da vida.

“Há muitas maneiras de estragar uma criança”, diz Papai. “Pelo menos o meu foi um jeito muito bom! Você parece ter se saído muito bem.”

Então, enquanto admito ter precisado *praticar* não fazer nada e estar presente no momento, ou relaxar em paz em uma cadeira de praia de vez em quando (sem levar uma pilha de livros de negócios ou CDs de crescimento pessoal comigo), sou grato pelas habilidades de sucesso que aprendi com meu pai e meus outros mentores no decorrer do tempo.

O *Efeito Cumulativo* revela o “segredo” por trás do meu sucesso. Creio verdadeiramente no Efeito Cumulativo porque Papai se certificou de que eu o vivesse todos os dias, até que não conseguisse viver de outra forma mesmo se tentasse.



Mas se você for como a maioria das pessoas, não acredita verdadeiramente nessa ideia. Há muitas razões perfeitamente compreensíveis para isso. Você não teve o mesmo treinamento e exemplo mostrando o que fazer. Não experimentou a recompensa do Efeito Cumulativo. Como sociedade, fomos enganados. Fomos hipnotizados pelo marketing comercial que nos convence de problemas que não temos e nos vende a ideia de “curas” instantâneas. Fomos socializados para acreditar nos finais de contos de fadas encontrados em filmes e romances. Perdemos de vista o bom e velho valor do trabalho duro e consistente.

Vamos examinar essas barreiras uma por uma.

## **Você Não Experimentou a Recompensa do Efeito Cumulativo**

O Efeito Cumulativo é o princípio de colher grandes recompensas de uma série de pequenas escolhas inteligentes. O mais interessante nesse processo para mim é que, embora os resultados sejam enormes, os passos, no momento, não *parecem* significantes. Esteja você usando essa estratégia para melhorar sua saúde, seus relacionamentos, suas finanças ou qualquer outra coisa, as mudanças são tão sutis que chegam a ser quase imperceptíveis. Essas pequenas mudanças oferecem pouco resultado imediato, quando há algum, nenhuma grande vitória, nenhuma recompensa óbvia. Sendo assim, para que se incomodar?

A maioria das pessoas se engana com a simplicidade do Efeito Cumulativo. Por exemplo, elas desistem depois do oitavo dia de corrida porque ainda estão acima do peso. Ou param de praticar piano depois de seis meses porque não dominaram nada além de “Chopsticks”. Ou param de fazer contribuições ao imposto de renda depois de alguns anos porque poderiam aproveitar o dinheiro — que nem parecia estar acumulando muito, de qualquer forma.

O que elas não percebem é que esses pequenos passos aparentemente insignificantes concluídos consistentemente ao longo do tempo criarão uma diferença radical. Deixe-me dar alguns exemplos detalhados.

**Pequenas Escolhas Inteligentes + Consistência + Tempo  
= DIFERENÇA RADICAL**

## O Centavo Mágico

Se você tivesse que escolher entre pegar R\$3 milhões em dinheiro imediatamente ou um único centavo que dobrasse de valor todos os dias por 31 dias, qual você escolheria? Se já ouviu isso antes, sabe que a escolha certa é o centavo — esse é o caminho que o levará para uma riqueza maior. Ainda assim, por que é tão difícil acreditar que o centavo resultará em mais dinheiro no final? *Porque demora muito mais tempo para ver a recompensa.* Vamos olhar mais detalhadamente.

Digamos que você pegue o dinheiro vivo e seu amigo pegue o centavo. No Dia 5, ele terá 16 centavos. Você, no entanto, tem R\$3 milhões. No Dia 10, serão R\$5,12, em comparação à sua riqueza. Como acha que ele está se sentindo com essa decisão? Você está gastando seus milhões, aproveitando ao máximo e amando sua escolha.

Depois de 20 dias completos, com apenas 11 dias restantes, Centavinho tem somente R\$5.243. Como ele se sente a essa altura? Por todo seu sacrifício e comportamento positivo, recebeu pouco mais de R\$5 mil. Você, no entanto, tem R\$3 milhões. Então a mágica invisível do Efeito Cumulativo começa a ficar visível. O mesmo pequeno acréscimo matemático de cada dia faz o centavo com juros compostos valer R\$10.737.418,24 no Dia 31, mais de 3 vezes a sua quantia.

Nesse exemplo, vemos por que a consistência é importante ao longo do tempo. No Dia 29 você tem seus R\$3 milhões; Centavinho chegou aos R\$2,7 milhões. Somente no Dia 30 dessa corrida de 31 dias é que ele o ultrapassa, com R\$5,3 milhões. E é apenas no *último dia* dessa ultramaratona de um mês que seu amigo acaba com você; ele a termina com R\$10.737.418,24, em comparação aos seus R\$3 milhões.

Pouquíssimas coisas são tão impressionantes quanto a “mágica” dos centavos com juros compostos. Incrivelmente, essa “força” é igualmente poderosa em todas as áreas de sua vida.

Vejamos outro exemplo...

## Três Amigos

Vamos pegar como exemplo três amigos que cresceram juntos. Vivem na mesma vizinhança, com sensibilidades muito similares. Cada um ganha cerca de R\$50 mil por ano. Todos são casados e têm uma saúde e peso corporal medianos, e mais um pouco daquela temida “gordurinha de casado”.

O amigo número um, vamos chamá-lo de Larry, se arrasta como sempre fez. É feliz, ou acha que é, mas reclama de vez em quando que nada muda.

O amigo número dois, Scott, começa a fazer algumas mudanças pequenas e positivas, aparentemente irrelevantes. Ele começa a ler 10 páginas de um bom livro por dia e a ouvir 30 minutos de algo educativo ou inspirador em sua ida ao trabalho. Scott quer ver mudanças em sua vida, mas não quer fazer muita cerimônia. Leu recentemente uma entrevista com o Dr. Mehmet Oz na revista *SUCCESS* e escolheu uma ideia do artigo para implementar em sua vida: ele cortará 125 calorias de sua alimentação todos os dias. Nada demais. Estamos falando de mais ou menos uma xícara a menos de cereal, trocar aquela lata de refrigerante por uma

garrafa de água com gás, substituir a maionese por mostarda no sanduíche. Algo possível. Ele também começou a caminhar mil passos a mais por dia (menos de 2km). Nenhum ato de bravura ou esforço. Coisas que qualquer um pode fazer. Mas Scott está determinado a manter essas escolhas, sabendo que, mesmo simples, ele poderia facilmente ficar tentado a abandoná-las.

O amigo número três, Brad, fez algumas escolhas ruins. Ele comprou recentemente uma TV de tela grande para poder assistir mais de seus programas favoritos. Tem experimentado fazer as receitas que viu no canal culinário — os guisados com queijo e as sobremesas são seus favoritos. Ah, e ele instalou um bar na sala e adicionou uma bebida alcoólica por semana à sua rotina alimentar. Nada em excesso; Brad só quer se divertir um pouco mais.

No final de cinco meses, não existe nenhuma diferença perceptível entre Larry, Scott ou Brad. Scott continua a ler um pouco todas as noites e a ouvir coisas durante sua ida ao trabalho; Brad está “aproveitando” a vida e fazendo menos coisas. Larry continua como sempre. Embora cada homem tenha seu próprio padrão de comportamento, cinco meses não é o bastante para ver qualquer declínio ou melhoria real em suas situações. Na verdade, se você colocasse o peso dos três homens em um gráfico, veria um erro de arredondamento de zero. Eles pareceriam exatamente iguais.

Ao final de 10 meses, ainda não conseguimos ver mudanças notáveis em suas vidas. É apenas no fim do 18º mês que as mais leves diferenças são mensuráveis na aparência desses três amigos.

Mas por volta do mês 25 começamos a ver diferenças perceptíveis realmente mensuráveis. No mês 27, vemos uma diferença grande. E no mês 31, a diferença é impressionante. Brad agora está gordo, enquanto Scott está esbelto. Simplesmente cortando 125 calorias por dia, em 31 meses Scott perdeu mais de 16kg!

---

**31 meses = 940 dias**

**940 dias x 125 calorias/dia = 117.500 calorias**

**117.500 calorias divididas por 7.000 calorias por quilo = 16,79kg!**

---

Brad ingeriu apenas 125 calorias a mais por dia nesse mesmo período e ganhou 16,79kg. Agora ele pesa 33,5kg a mais que Scott! Mas as diferenças são mais significativas do que o peso. Scott investiu quase mil horas lendo bons livros e ouvindo conteúdo de crescimento pessoal; ao colocar seus conhecimentos recém-adquiridos em prática, conseguiu uma promoção e um aumento. E o melhor de tudo, seu casamento está prosperando. Brad? Está infeliz no trabalho e seu casamento está com problemas. E Larry? Ele está praticamente do mesmo jeito que estava há 2 anos, só que um pouco mais amargo em relação a isso.

O poder fenomenal do Efeito Cumulativo é que ele é simples. A diferença entre as pessoas que o empregam a favor de si mesmas e seus amigos que permitem que o mesmo efeito trabalhe contra eles é quase inconcebível. Parece um milagre! É como mágica ou saltos quânticos. Depois de 31 meses (ou 31 anos), a pessoa que usa a natureza positiva do Efeito Cumulativo parece ter tido “sucesso da noite para o dia”. Na verdade, seu profundo sucesso foi resultado de pequenas escolhas inteligentes completadas consistentemente ao longo do tempo.

## O Efeito Dominó

Os resultados no exemplo anterior parecem drásticos, eu sei. Mas são ainda maiores do que isso. A realidade é que mesmo uma pequena mudança pode ter um impacto significativo que causa um efeito dominó inesperado e não intencional. Vamos examinar

melhor um dos hábitos ruins de Brad — a ingestão de alimentos calóricos com mais frequência — para entender melhor como o Efeito Cumulativo também pode trabalhar de maneira negativa e criar um efeito dominó que afeta sua vida inteira.

Brad fez alguns muffins de uma receita que aprendeu no canal culinário. Está orgulhoso e sua família adora, e parece que ele é valorizado em todas as áreas. Então, começa a fazê-los (além de outros doces) com frequência. Ele adora sua própria comida e come mais do que deveria — mas não tanto a ponto de os outros perceberem. No entanto, a comida extra deixa Brad letárgico à noite. Ele acorda meio grogue, o que o deixa irritado. A irritação e a falta de sono começam a afetar seu desempenho no trabalho. Ele fica menos produtivo e, como resultado, obtém feedbacks desencorajadores de seu chefe. No fim do dia, ele se sente insatisfeito com seu trabalho e seu nível de energia está muito baixo. A volta para casa parece mais longa e estressante do que nunca. Tudo isso o faz buscar mais comidas reconfortantes — o estresse faz isso.

A falta de energia geral faz com que Brad seja menos propenso a passear com sua esposa como fazia antes. Ele não tem mais vontade. Ela sente falta de seu tempo juntos e leva esse afastamento para o lado pessoal. Com menos atividades compartilhadas com a esposa e uma ausência de ar fresco e exercícios, Brad não tem a liberação de endorfina que o ajudava a ser otimista e entusiasmado. Como não está tão feliz, ele começa a achar falhas em si mesmo e nos outros, e para de elogiar sua esposa. À medida que seu corpo começa a ficar flácido, ele se sente menos confiante, atraente e romântico.

Brad não percebe o quanto sua falta de energia e carinho em relação à esposa a afeta. Ele só sabe que está se sentindo mal. Começa a se perder em programas de TV na madrugada porque é fácil e eles o distraem. Percebendo seu distanciamento, a esposa de Brad começa a reclamar e, então, fica carente. Quando isso não funciona, ela se afasta emocionalmente para se proteger. Sente-se solitária, coloca a energia no trabalho e passa mais tempo com as amigas para satisfazer a necessidade de companhia. Os homens começam a flertar com ela, o que a faz se sentir desejada novamente. Ela nunca trairia Brad, mas ele tem a sensação de que há algo de errado. Em vez de ver que as escolhas ruins e os comportamentos *dele* são a raiz de seus problemas, ele põe a culpa na esposa.

Acreditar que a *outra* pessoa está errada em vez de olhar para dentro de si e fazer o trabalho necessário para limpar sua própria bagunça é coisa de psicologia básica. No caso de Brad, ele não sabe olhar para dentro de si mesmo — ninguém oferece crescimento pessoal ou conselhos de relacionamentos no *Top Chef* ou nos programas policiais. Contudo, ele pode ter pensado que, se tivesse lido os livros de desenvolvimento pessoal que seu amigo Scott leu, poderia ter aprendido maneiras de mudar seus hábitos negativos. Para o azar de Brad, as pequenas escolhas que ele fez diariamente criaram um efeito dominó que causou estragos em todas as áreas de sua vida.

É claro que toda essa contagem de calorias e estímulo intelectual teve o efeito oposto em Scott, que agora está colhendo as recompensas em forma de resultados positivos. Em *The Slight Edge* ["A Leve Vantagem", em tradução livre], Jeff Olson (outro protegido de Jim Rohn) descreve isso como a repetição diária de

disciplinas simples versus erros simples de julgamento. É simples assim. Com tempo e consistência suficientes, os resultados ficam visíveis. E, ainda melhor, são totalmente previsíveis.

O Efeito Cumulativo é previsível e mensurável — isso é uma ótima notícia! Não é reconfortante saber que você só precisa dar uma série de pequenos passos consistentemente ao longo do tempo para melhorar sua vida radicalmente? Isso não soa mais fácil do que exibir um grande espetáculo de bravura e força heroica apenas para ficar exausto e ter que despertar toda essa energia novamente mais tarde para uma nova tentativa (que provavelmente também não terá sucesso)? Eu fico cansado só de pensar. Mas é isso que as pessoas fazem. Fomos condicionados pela sociedade a acreditar na eficácia de uma grande exibição de esforço. Isso é algo totalmente norte-americano! Veja a Figura 1.

Fig. 1



A beleza do Efeito Composto está em sua simplicidade. Note como, do lado esquerdo do diagrama, os resultados são intangíveis, mas o quanto estão diferentes mais para frente. Os comportamentos no decorrer do tempo são exatamente os mesmos, mas a mágica do Efeito Composto acaba entrando em ação e trazendo diferenças gigantescas nos resultados.



## Sucesso à Moda Antiga

O aspecto mais desafiador do Efeito Cumulativo é que precisamos continuar trabalhando nele por um tempo, consistente e eficientemente, antes de começarmos a ver as recompensas. Nossos avós sabiam disso, embora não passassem suas noites grudados na TV assistindo a infomerciais sobre como ter coxas torneadas em 30 dias ou um reino imobiliário em 6 meses. Aposto que seus avós trabalhavam 6 dias por semana, do nascer ao pôr do sol, usando as habilidades que aprenderam na juventude e repetiram ao longo da vida toda. Eles sabiam que o segredo era o trabalho duro, a disciplina e os bons hábitos.

É interessante que a riqueza costume pular uma geração. Uma abundância esmagadora normalmente leva a uma mentalidade apática, que causa um estilo de vida sedentário. Filhos de pais abastados são especialmente suscetíveis. Não foram eles que desenvolveram a disciplina e o caráter de criar a riqueza em primeiro lugar, então faz sentido que não tenham a mesma noção de valor em relação à riqueza ou entendam o que é necessário para mantê-la. Vemos essa mentalidade de pessoa privilegiada com frequência em filhos da realeza, estrelas de cinema e executivos corporativos — e em menor grau em crianças e adultos do mundo todo.

Como nação, toda a população norte-americana parece ter perdido o apreço pelo valor de uma forte ética de trabalho. Tivemos duas, se não três, gerações de norte-americanos que conheceram grande prosperidade, riqueza e facilidade. Nossas expectativas do que realmente é necessário para criar um sucesso duradouro — coisas como determinação, trabalho duro e coragem — não são atraentes, e assim foram praticamente esquecidas. Perdemos o respeito pela briga e luta de nossos antepassados. O enorme esforço que eles propuseram instilou a disciplina, esculpiu seu caráter e alimentou o espírito para desafiar novas fronteiras.

A verdade é que a condescendência afetou grandes impérios, incluindo, mas não limitado a, os egípcios, os gregos, os romanos, os espanhóis, os portugueses, os franceses e os ingleses. Por quê? Porque nada falha como o sucesso. Impérios que já foram dominantes fracassaram exatamente por isso. As pessoas atingem um certo nível de sucesso e ficam confortáveis demais.

Experimentar períodos extensos de prosperidade, saúde e riqueza nos torna complacentes. Paramos de fazer o que nos fez chegar a esse ponto. Transformamo-nos no sapo na água fervente que não pula em busca da liberdade porque o aquecimento é tão lento e traiçoeiro que ele não nota que está sendo cozido!

Se quisermos ter sucesso, precisamos recuperar a ética de trabalho de nossos avós.

É hora de restaurar nosso caráter, se não for pelo bem da nossa nação, pelo menos que seja pelo bem de nosso próprio sucesso e realizações. Não caia na história do gênio da lâmpada. Você pode sentar em seu próprio sofá e ficar esperando atrair cheques por correspondência, esfregar cristais, andar sobre o fogo, canalizar aquele guru de 2.000 anos ou entoar afirmações se quiser, mas muito desse comercialismo fantástico o manipula apelando para suas fraquezas. O sucesso real e duradouro requer trabalho — muito trabalho!

Tenho uma história rápida e em tempo real para ilustrar esse conceito de que nada falha como o sucesso: um ótimo novo restaurante abriu perto de minha casa na praia em San Diego. No começo, o lugar estava sempre imaculado, a recepcionista tinha sempre um grande sorriso acolhedor para todos, o serviço era impecável (o gerente ia até lá para garantir isso) e a comida era sensacional. Logo, as pessoas começaram a fazer fila para comer lá e esperavam até mais de uma hora por uma mesa.

Então, infelizmente, a equipe do restaurante começou a menosprezar o sucesso. A recepcionista ficou esnobe, a equipe de serviços estava desgrenhada e era rude, e a qualidade da comida era imprevisível. O lugar fechou 18 meses depois. Eles fracassaram por causa do sucesso. Ou melhor, porque pararam de fazer o que os tornou bem-sucedidos em primeiro lugar. Seu sucesso obscureceu sua perspectiva e eles foram negligentes.

## Mentalidade de Micro-ondas

Entender o Efeito Cumulativo o livrará da expectativa de “resultados instantâneos” — a crença de que o sucesso deveria ser tão rápido quanto fast-food, óculos feitos na hora, revelação de fotos em 30 minutos, SEDEX 10, ovos de micro-ondas, água quente instantânea e mensagens de texto. Já chega disso, beleza?

Prometa a si mesmo que você se livrará dessa sua expectativa de ganhar na Mega-Sena porque, vamos ser sinceros, só se ouve histórias sobre *aquele* ganhador, não sobre os milhões de perdedores. A história daquela pessoa que você vê pulando para cima e para baixo em frente a caça-níqueis em Vegas ou na pista de corrida de cavalos não revela as centenas de vezes que essa mesma pessoa perdeu. Se voltarmos à possibilidade matemática de um resultado positivo, de novo, teremos um erro de arredondamento de zero — como em: você tem uma chance de ganhar de aproximadamente zero. O psicólogo de Harvard Daniel Gilbert, autor de *O que Nos Faz Felizes*, diz que se cada jogador da loteria ganhasse 30 segundos de tempo na TV para anunciar não “Eu ganhei!” mas “Eu perdi”, levaríamos quase 9 anos vendo os perdedores de um único sorteio!

Quando você entender como o Efeito Cumulativo funciona, não ansiará por resultados imediatos ou milagrosos. Não tente se enganar acreditando que um atleta extremamente bem-sucedido não teve que passar por exercícios torturantes e milhares de horas de treino. Ele acordou cedo para treinar — e continuou praticando por muito tempo depois que todos os outros pararam. Enfrentou a pura agonia e frustração do fracasso, da solidão, do trabalho duro e da decepção que foram exigidos para que se tornasse o nº 1.

No final deste livro, ou até mesmo antes, quero que você saiba do fundo de seu coração que seu único caminho para o sucesso é por meio de contínuas disciplinas diárias mundanas, nada atraentes, nada animadoras e, às vezes, difíceis, combinadas ao longo do tempo. Saiba também que os resultados, a vida e o estilo de vida dos seus sonhos podem ser seus quando você colocar o Efeito Cumulativo para trabalhar a seu favor. Se utilizar os princípios esboçados em *O Efeito Cumulativo*, você criará seu final feliz de contos de fadas! Veja a Figura 2.

Fig. 2



O Efeito Composto está sempre trabalhando. Você pode escolher fazê-lo trabalhar a seu favor ou pode ignorá-lo e experimentar os efeitos negativos de seu poderoso princípio. Não importa onde esteja neste gráfico. Desde já, você pode decidir fazer mudanças simples e positivas e permitir que o Efeito Composto o leve aonde quer chegar.

Consegui demonstrar meu ponto de vista? Ótimo. Junte-se a mim no próximo capítulo, no qual nos concentraremos no que controla a sua vida. Cada vitória ou derrota, triunfo ou fracasso, começou com isso. Tudo o que você tem ou não na vida agora é devido a isso. Aprenda a mudá-lo e conseguirá mudar a sua vida. Vamos descobrir o que é...

## Faça o Efeito Cumulativo Trabalhar a Seu Favor

### Resumo dos Passos de Ação

- Escreva algumas desculpas que você pode estar dando (por exemplo, não ser inteligente o bastante, não ter experiência, ter sido criado de forma errada, não ter o estudo adequado etc.). Decida compensar com trabalho duro e desenvolvimento pessoal para superar qualquer um — inclusive seu antigo eu.
- Seja o Scott — escreva a meia dúzia de pequenos passos praticamente irrelevantes que você pode dar todos os dias para levar a sua vida a uma direção completamente nova e positiva.
- Não seja o Brad — escreva as pequenas ações aparentemente irrelevantes que você pode parar de realizar e que podem estar piorando seus resultados.
- Liste algumas áreas, habilidades ou resultados em que você já tenha sido bem-sucedido no passado. Considere se talvez esteja subestimando tudo isso em vez de melhorando e, assim, se há o risco de que essa condução condescendente leve a um futuro fracasso.