

SEM LIMITES

**APRIMORE SEU CÉREBRO, APRENDA MAIS RÁPIDO
E DESCUBRA UMA VIDA EXCEPCIONAL**



JIM KWIK



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

CAP. DE AMOSTRA

*Para meus leitores e alunos, e aos heróis sem limites dentro de
você. Obrigado pelo seu tempo e confiança.
Esse aqui é para você.*

CAP. DE AMOSTRA

CAP. DEMOSTRA



SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>		xiii
<i>Introdução</i>		xix
Parte I	LIBERTE A SUA MENTE	1
<i>Capítulo 1:</i>	Tornando-se Sem Limites	3
<i>Capítulo 2:</i>	Por que Isso Importa Agora	19
<i>Capítulo 3:</i>	Seu Cérebro Sem Limites	31
<i>Capítulo 4:</i>	Como Ler e Se Lembrar Deste (e de Qualquer) Livro	45
Parte II	MENTALIDADE SEM LIMITES: O Que	63
<i>Capítulo 5:</i>	O Feitiço do Sistema de Crenças	67
<i>Capítulo 6:</i>	As 7 Mentiras da Aprendizagem	85
Parte III	MOTIVAÇÃO SEM LIMITES: O Porquê	103
<i>Capítulo 7:</i>	Propósito	107
<i>Capítulo 8:</i>	Energia	121
<i>Capítulo 9:</i>	Pequenos passos simples	139
<i>Capítulo 10:</i>	Fluxo	157
Parte IV	MÉTODOS SEM LIMITES: O Como	167
<i>Capítulo 11:</i>	Foco	171
<i>Capítulo 12:</i>	Estudo	179
<i>Capítulo 13:</i>	Memória	195
<i>Capítulo 14:</i>	Leitura Dinâmica	217
<i>Capítulo 15:</i>	Pensamento	233
<i>Posfácio</i>		253
<i>Programa Inicial Rápido de 10 Dias</i>		257
<i>Sugestões de Leitura</i>		267
<i>Agradecimentos</i>		271
<i>Sobre o Autor</i>		277
<i>Notas Finais</i>		279
<i>Índice</i>		289

CAP. DEMOSTRA



PREFÁCIO

O cérebro é o nosso presente mais precioso.

É ele que nos permite aprender, amar, pensar, criar e até experimentar a alegria. É a porta de entrada para nossas emoções, nossa capacidade de vivenciar profundamente a vida, de ter uma intimidade duradoura. Também nos permite inovar, crescer e concretizar.

No entanto, poucos percebem que podemos melhorar nosso cérebro e turbinar sua capacidade de aprender se utilizarmos uma série de métodos práticos. Muitos sabem que podemos melhorar nossa saúde cardiovascular com exercícios e dieta, mas a imensa maioria não percebe que também podemos aprimorar consideravelmente nossos cérebros — e, ao fazer isso, a nossa vida.

Infelizmente, nosso mundo não promove um ambiente saudável para o cérebro. Antes de Jim Kwik dar um roteiro para torná-lo sem limites, ele aponta os quatro vilões emergentes que desafiam nossa capacidade de pensar, se concentrar, aprender, crescer e ser totalmente humano.

O primeiro é o *dilúvio digital* — o interminável fluxo de informações em um mundo de tempo limitado e expectativas injustas que levam à sobrecarga, ansiedade e insônia. Afogando-se em dados e mudanças rápidas, ansiamos por estratégias e ferramentas para recuperar alguma produtividade, desempenho e tranquilidade.

O segundo vilão é a *distração digital*. O toque fugaz do prazer da dopamina digital substitui nossa capacidade de manter a atenção necessária para aprofundar relacionamentos, aprendizagem e trabalho. Recentemente, sentei próximo a uma amiga numa palestra e reparei nela pegando o telefone várias vezes em poucos minutos. Pedi seu celular emprestado e fui ao aplicativo que mede o tempo de uso. Ela pegou o aparelho mais de mil vezes e teve mil notificações em um dia. Mensagens, avisos de redes sociais, e-mails e alertas de notícias, embora importantes no contexto, podem atrapalhar nossa concentração e nos condicionar a estar distraídos com o que mais importa no momento.

O próximo vilão é a *demência digital*. A memória é um músculo que permitimos atrofiar. Embora haja benefícios em ter um supercomputador no bolso, pense nele como uma bicicleta elétrica. É divertida e fácil de usar, mas não o deixa em forma. Pesquisas sobre demência provam que, quanto maior a nossa capacidade de aprender — ou seja, quanto mais exercícios mentais fazemos —, menor o risco de demência. Em muitos casos, para nosso prejuízo, terceirizamos nossa memória.

O último vilão que causa danos ao cérebro é a *dedução digital*. Em um mundo no qual a informação está acessível em abundância, talvez tenhamos ido muito longe na forma como a usamos, chegando ao ponto em que estamos deixando a tecnologia fazer para nós muito do nosso pensamento e raciocínio crítico. Há tantas conclusões online feitas por outros que começamos a renunciar à nossa capacidade de tirá-las por conta própria. Nunca deveríamos permitir que outra pessoa pense por nós, mas ficamos muito mais confortáveis ao deixar que os dispositivos tenham esse poder.

Os efeitos cumulativos desses quatro vilões digitais tiram nosso foco, atenção, aprendizado e, principalmente, a habilidade de pensar de verdade. Isso acaba com a nossa clareza mental, o que causa fadiga cerebral, distração, incapacidade de aprender com facilidade e infelicidade. Embora os avanços tecnológicos atuais tenham potencial tanto para ajudar como para prejudicar, a forma como os usamos na sociedade pode levar a uma epidemia de sobrecarga, perda de memória, distração e dependência. E isso só vai piorar.

A mensagem deste livro não poderia ser mais oportuna. Você nasceu com a tecnologia de última geração e não há nada mais importante do que a saúde e a aptidão do nosso cérebro — ele controla tudo na vida. Aprender a filtrar todos os dados, desenvolver novos métodos e habilidades para prosperar em um mundo distraído, afogando-se em uma enxurrada de informações, é do que precisamos para prosperar no século XXI. O aprendizado e a habilidade para aprender mais rápido e de forma mais fácil tornam possíveis todos os demais aspectos da vida, ou seja, nunca houve um momento melhor para treinar o cérebro da forma como você faz com seu corpo. Da mesma maneira que você quer um corpo saudável, também deseja um cérebro dinâmico, forte, energizado e em forma. É isso que Jim faz para ganhar a vida — ele é o *personal trainer* da mente.

Os quatro supervilões são somente um exemplo dos limites que você terá de aprender a superar neste livro. Segundo Jim, a chave para uma vida excepcional é o processo de não nos limitarmos. E ele decifrou o código para a

transformação pessoal com seu Modelo Sem Limites. Se você está tentando atingir uma meta em qualquer área, primeiro deve perguntar: Onde está o limite? Provavelmente você está enfrentando uma barreira em sua mentalidade, motivação ou método — o que não significa ser uma deficiência ou falha pessoal — que leva a uma nítida falta de habilidade. Ao contrário do que costumamos acreditar, nossos obstáculos não estão formados. Estamos em total controle e podemos superá-los a qualquer momento.

Se nossa mentalidade não estiver alinhada com nossos desejos ou metas, nunca os alcançaremos. É fundamental identificar as crenças e histórias que representam limites, além das convicções, atitudes e suposições profundas sobre você e o que é possível. Examinar, escavar e eliminar essas crenças é o primeiro passo para ter uma mentalidade sem limites. Uma vez minha mãe me disse que poderia fazer qualquer coisa, que eu era esperto, capaz e poderia ser o melhor no que tentasse. Essa crença profundamente enraizada me permitiu ter sucesso além dos meus melhores sonhos. Mas também acreditava que os relacionamentos eram difíceis e cheios de dor e drama ao testemunhar o divórcio e casamentos posteriores dos meus pais. Levei quase 50 anos para eliminar isso e encontrar a felicidade real na minha união.

O segundo segredo para uma vida sem limites é a sua motivação; Jim descreve três elementos-chave. O primeiro é o seu propósito. A razão pela qual isso importa. Quero envelhecer bem e estou empenhado em malhar e ficar mais forte, mesmo que não seja minha atividade favorita. O propósito supera o desconforto.

Já o segundo é a habilidade de fazer o que você quer. Isso requer o chamado gerenciamento de energia. A ciência da performance humana é essencial para alcançar seu objetivo — comer alimentos integrais não processados, fazer exercícios, controlar o estresse, ter um sono de qualidade e habilidades na comunicação e construção de relacionamentos saudáveis (e eliminação dos tóxicos). E, finalmente, as tarefas devem ser desdobradas em pedacinhos, pequenas etapas que levam ao sucesso. Passar o fio em um dente, ler uma página do livro, fazer uma flexão, meditar por um minuto. Tudo isso o levará a ganhar confiança e, finalmente, a sucessos maiores.

O último elemento-chave para não ter limites é usar o método certo. Aprendemos as ferramentas dos séculos XIX e XX para fazê-las funcionar no século XXI. O Método Sem Limites nos ensina as cinco principais estratégias para obtermos o que quisermos: Foco, Estudo, Aprimoramento da Memória, Leitura Dinâmica e Pensamento Crítico. O uso dessas tecnologias de apren-

dizado atualizadas nos permite aproveitar nossa mentalidade e motivação para tornar sonhos realidade com mais facilidade e eficácia.

Limites não são novidade para Jim. Depois de uma lesão na cabeça sofrida na infância prejudicar seu foco, concentração e capacidade de aprender, um professor insensível apontou para ele e falou: “Aí está o garoto com o cérebro quebrado.” Jim passou sua vida aprendendo como superar e curar sua lesão, transformando seus desafios em um superpoder de aprendizado. Todos temos um cérebro quebrado, em um grau ou outro. *Sem Limites* é a receita para curar nossos cérebros, reformular crenças que representam limites e melhorar a vida. Aprender como aprender é o superpoder derradeiro, aquele que torna todos os outros possíveis. E ensinar isso é o objetivo deste livro.

Em *Sem Limites*, Jim Kwik traz um roteiro para fazermos exatamente isso. Muitos de nós não somos criados com as ferramentas necessárias, mas Jim generosamente compartilha neste livro tudo o que aprendeu. Ele gastou três décadas trabalhando nas trincheiras com pessoas de todas as esferas da vida: estudantes, professores, celebridades, trabalhadores do setor da construção, políticos, empreendedores, cientistas. Ele trabalhou com alguns dos sistemas educacionais mais avançados do mundo, treinando educadores, supervisores e estudantes em seus métodos. Seus ensinamentos realmente funcionam e podem beneficiar a todos nós.

Não há uma pílula da genialidade, mas um processo para chegar lá; você irá encontrá-lo nestas páginas. *Sem Limites* é um plano para atualizar o seu cérebro, não apenas para aprender como aprender mais rápido, melhor e mais efetivamente, mas também para curar seu cérebro físico por meio da nutrição, suplementos, exercícios, meditação, sono e muito mais, para aumentar a criação de novas células cerebrais e as conexões entre elas.

Jim reúne três livros em um. Se sua mentalidade, motivação e métodos atuais estão limitando a capacidade de alcançar seus sonhos, então *Sem Limites* é o manual do proprietário para um cérebro e um futuro melhores, mais positivos e brilhantes. Seu aprendizado e sua vida nunca mais serão os mesmos.

—MARK HYMAN, M.D.

chefe de estratégia e inovação no
Cleveland Clinic Center for Functional Medicine
e autor de 12 best-sellers do *New York Times*

Dezembro de 2019

CAP. DEMOSTRA



“Sabe quando você é criança, sua imaginação não tem limites e você realmente acreditava em magia? Pensava que tinha superpoderes.”



—MICHELLE PHAN

INTRODUÇÃO

Qual é o seu maior desejo? Sério, se um gênio lhe oferecesse um desejo, somente um, o que você pediria?

Desejos ilimitados, é claro!

Agora, pense que sou o seu gênio da aprendizagem e posso lhe conceder um desejo de aprendizado — qualquer assunto ou habilidade. O que você gostaria de aprender? O que seria equivalente aos “desejos ilimitados”?

Aprender como aprender, certo?

Se você realmente soubesse como aprender de forma mais inteligente, rápida e melhor, poderia usar isso para tudo. Aprender a dominar sua mentalidade ou motivação, ou usar os métodos para aprender mandarim, marketing, música, artes marciais ou matemática — não haveria limites! Você seria um super-herói mental! Tudo seria possível porque você não teria limites!

Minha missão com este livro é conceder esse desejo nas páginas a seguir. Vamos começar dizendo o quanto eu respeito e admiro você. Ao investir na compra e leitura desta publicação, você está muito à frente da maioria da população que simplesmente aceita as atuais condições e restrições. Você é parte de um pequeno grupo de indivíduos que não só quer mais para sua vida, como também está disposto a fazer o necessário para chegar lá. Em outras palavras, você é o herói desta história; atendeu ao chamado para a aventura. Acredito que a verdadeira aventura em que vivemos é mostrar e entender todo o nosso potencial, inspirando outras pessoas a fazerem o mesmo.

Não tenho como saber como a jornada da sua vida lhe trouxe a este livro. Suponho que pelo menos parte dela seja aceitar os limites impostos a você, seja por outras pessoas ou por si mesmo: você não pode ler rápido o suficiente para acompanhar tudo o que precisa saber. Sua mente não é ágil o suficiente para ter sucesso no trabalho. Você não está motivado para fazer as coisas ou não tem energia para alcançar seus objetivos. E por aí vai.

A natureza deste livro é transcender — acabar com o transe: a hipnose em massa e as mentiras que aprendemos de nossos pais, da programação da

TV, na imprensa ou pelo marketing, que sugerem que somos limitados. De alguma forma, não somos o suficiente, não somos capazes de ser, fazer, ter, criar ou contribuir.

Acreditar que você é limitado também pode impedi-lo de realizar seus maiores sonhos — pelo menos até agora. Mas prometo que nenhuma de suas crenças realmente restringe quem você é. Todos temos um vasto potencial dentro de nós, níveis inexplorados de força, inteligência e foco. E a chave para ativar estes superpoderes é fazer com que não tenhamos limites. Durante mais de 25 anos, trabalhei com pessoas de todas as idades, nacionalidades, raças, níveis socioeconômicos e educacionais. O que descobri é que, não importa sua origem ou que desafios encarou, você tem um potencial incrível apenas esperando para ser explorado. Cada pessoa — independentemente de idade, experiência, educação, gênero ou história pessoal — pode ir além do que acredita que merece e é possível. E isso inclui você. Você passará a pensar em suas próprias limitações como um conceito ultrapassado à medida que trabalhamos juntos.

Falo sobre super-heróis e superpoderes neste livro. Mas por que isso? Em primeiro lugar, sou meio nerd. Por conta da lesão cerebral de minha infância e dos desafios de aprendizado, usava as histórias em quadrinhos e filmes como fuga, para me inspirar durante minhas batalhas. Percebi que todos os meus favoritos compartilhavam o mesmo padrão: a Jornada do Herói. A estrutura clássica de trama de Joseph Campbell aparece em quase todas as aventuras famosas, como *O Mágico de Oz*; *Star Wars*; *Harry Potter*; *Comer, Rezar, Amar*; *Jogos Vorazes*; *Rocky*; *Senhor dos Anéis*; *Alice no País das Maravilhas*; *Matrix* e outros.

Pense em sua história favorita ou em um dos filmes ou livros que acabei de mencionar. Soa familiar? O herói (por exemplo, Harry Potter) começa em um mundo comum, que todos conhecemos. Então, ele recebe um chamado para a aventura. Ele tem uma escolha: ignorar e permanecer no mundo comum, onde nada mudará, ou atender ao chamado e encarar o desconhecido. Se ele atender ao chamado (como Neo quando tomou a pílula vermelha em *Matrix*), encontrará o seu guia ou mentor (como o senhor Miyagi, de *Karate Kid*) que vai treiná-lo e o prepará-lo para superar os obstáculos e atingir novos níveis de satisfação. O herói é apresentado aos seus novos poderes e habilidades, e é estimulado a usá-los como nunca. Ele transcende as limitações percebidas, aprende uma nova maneira de ser e, eventualmente, enfrenta suas provações. Quando ele retorna ao mundo normal (como Dorothy voltando ao Kansas), carrega o benefício máximo (o tesouro, as emoções, a

força, a clareza e a sabedoria que descobriu da sua aventura). Então, compartilha as lições e dons com outras pessoas.

A Jornada do Herói é a estrutura perfeita para dar poder e propósito à sua história pessoal. Em *Sem Limites*, você é o super-herói.

Uma de minhas principais crenças é a de que o potencial humano é um dos únicos recursos infinitos que temos no mundo. Quase todo o resto é limitado, mas a mente humana é o superpoder principal: não há limites para a nossa criatividade, imaginação, determinação ou capacidade de pensar, raciocinar ou aprender. No entanto, esse recurso também está entre os menos explorados. Todos podemos ser heróis em nossa própria história, mergulhando no poço do nosso potencial todos os dias ou nunca deixando-o secar. Mas poucos veem a vida dessa forma. É por isso que escrevi este livro: para ajudá-lo a perceber que, não importa onde você está ou de onde veio, pode realmente se libertar, indo dos limites à libertação. Talvez seja o único elemento “extra” que você precisa para passar do mundo comum para o extraordinário.

Este livro lhe dará esse extra. O que você obterá das páginas a seguir é uma série de ferramentas que o ajudará a eliminar suas restrições visíveis. Você aprenderá como tornar seu cérebro sem limites. Aprenderá a derrubar os limites do seu impulso. Aprenderá a tornar ilimitados sua memória, foco e hábitos. Se sou o mentor na sua Jornada do Herói, este livro é o mapa para você dominar a sua mente, motivação e métodos para aprender como aprender. E, quando fizer isso, não haverá limites para você.

Aqui está a porta; você sabe o que está esperando do outro lado. Pode passar por ela.



“Se um ovo é quebrado por uma força externa, a vida termina. Se é quebrado por uma força interior, a vida começa. Grandes coisas sempre começam por dentro.”



-JIM KWIK

PARTE I

LIBERTE A SUA MENTE



CAP. DE AMOSTRA

“Nós não precisamos
de magia para mudar
o mundo. Nós já
temos todo o poder
necessário dentro de
nós mesmos.”



–J. K. ROWLING

TORNANDO-SE SEM LIMITES

“Eu sou tão idiota.”

“Eu não entendo.”

“Eu sou muito burro para aprender.”

Esses eram os meus mantras enquanto crescia. Não houve um dia em que não achasse que era lento, burro e que jamais aprenderia a ler, muito menos conseguir fazer qualquer coisa na vida. Se existisse uma pílula que pudesse turbinar meu cérebro e me tornar mais inteligente de uma só vez (como no filme *Sem Limites*, lançado em 2011 e estrelado por Bradley Cooper), daria tudo para tê-la.

E não era o único a sentir isso. Se você tivesse perguntado aos meus professores de infância, muitos diriam que eu seria a última pessoa que eles esperavam estar escrevendo este livro para você. Naquela época, eles ficariam surpresos ao saber que eu estava *lendo* um livro, quanto mais escrevendo um.

A origem disso tudo foi um incidente no jardim de infância que alterou completamente o rumo da minha vida. Estava na sala um dia e ouvi sirenes do outro lado da janela. Todos perceberam, a professora olhou para fora e viu caminhões dos bombeiros. Toda a turma respondeu a essa informação como típicos alunos do jardim de infância: correndo imediatamente para a janela. Estava particularmente animado porque, naquela época, era obcecado por super-heróis (ainda sou). Para mim, os bombeiros eram o mais próximo dos super-heróis da vida real. Corri para a janela, como todo mundo.

O único problema é que não era alto o suficiente para ver os caminhões lá embaixo. Uma criança pegou uma cadeira para enxergar melhor, o que

inspirou os demais a fazer o mesmo. Corri para a minha mesa para pegar minha cadeira, empurrando-a contra o enorme aquecedor que corria por toda a extremidade inferior das janelas. Subi nela, vi os bombeiros e fiquei muito empolgado. Era demais! Meus olhos brilhavam e mal conseguia fechar a boca enquanto observava aqueles corajosos heróis em ação, com seus uniformes aparentemente indestrutíveis e o brilhante veículo vermelho.

Mas uma das crianças segurou minha cadeira por baixo, fazendo com que eu me desequilibrasse e caísse de cabeça no aquecedor. Bati com força na placa, que era feita de metal, e comecei a perder sangue. A escola me mandou imediatamente para o hospital, onde os médicos cuidaram das minhas feridas. Mas depois eles foram sinceros com a minha mãe; a lesão no meu cérebro não foi leve.

Minha mãe disse que nunca mais fui o mesmo depois daquele incidente. Se antes era elétrico, confiante e curioso, agora parecia visivelmente desligado e tinha uma nova dificuldade em aprender. Era extremamente difícil manter o foco, não conseguia me concentrar e minha memória estava péssima. Como você pode imaginar, a escola se tornou uma provação para mim. Os professores se repetiam até que eu aprendi a fingir que entendia. Enquanto todas as outras crianças aprendiam a ler, não conseguia entender as palavras. Você se lembra daquelas rodas de leitura, em que o livro era passado de mão em mão e todos tinham que ler em voz alta? Para mim, isso era o pior — esperava nervoso, enquanto o livro se aproximava cada vez mais, apenas para olhar a página e não entender uma palavra (acho que foi daí que veio inicialmente o meu pavor de falar em público). Levaria mais três anos para poder ler, e isso continuou a ser uma batalha difícil por um longo tempo.

Não sei se aprenderia a ler se não fosse pelos heróis que conheci nas revistas em quadrinhos. Livros normais não prendiam a minha atenção, mas meu fascínio por quadrinhos me levou a continuar me esforçando até que pudesse ler sem esperar que outra pessoa o fizesse. Eu lia usando uma lanterna, debaixo das cobertas, à noite. Essas histórias me deram a esperança de que era possível uma pessoa superar probabilidades impossíveis.

Meus super-heróis favoritos na infância eram os X-Men. Não só porque eles eram fortes, mas também por serem incompreendidos e estranhamente diferentes. Senti que podia me identificar com eles. Eles eram mutantes, não se encaixavam na sociedade e as pessoas que não os compreendiam acabavam evitando-os. Era o meu caso, exceto pelos superpoderes. Os X-Men eram párias, assim como eu. Pertencia ao mundo deles.

Cresci no Condado de Westchester, nos subúrbios da cidade de Nova York, e fiquei super empolgado no dia em que descobri que, de acordo com os quadrinhos, a Escola para Jovens Superdotados, do Professor Xavier, ficava perto de mim. Quando tinha 9 anos de idade, pegava minha bicicleta e pedalava quase todo final de semana pela vizinhança, procurando a chamada Mansão X. Estava obcecado. Pensava que, se pudesse localizá-la, acharia lá um lugar onde finalmente poderia me encaixar, onde era seguro ser diferente, onde poderia descobrir e desenvolver meus superpoderes.



O GAROTO COM O CÉREBRO QUEBRADO

No mundo real, a vida não era muito gentil. Foi mais ou menos nessa época que minha avó, que vivia conosco e ajudou a me criar, começou a desenvolver sinais avançados de demência. Ver alguém que você ama perder a mente e a memória é difícil de descrever. Era como perdê-la seguidas vezes até a sua morte. Ela era o meu mundo e, aliado às minhas dificuldades de aprendizado, é por causa dela que sou tão apaixonado por saúde e condicionamento cerebral.

De volta à escola, era intimidado e ridicularizado não só fora de sala, mas também dentro dela. Lembro-me de um dia no ensino fundamental quando uma professora, frustrada porque não entendia a lição, apontou para mim e falou: “Esse é o garoto com o cérebro quebrado.” Fiquei arrasado ao descobrir que aquela era a forma como ela me via — e que os outros, provavelmente, achavam o mesmo.



Quando você põe um rótulo em algo ou alguém, muitas vezes cria um limite — o rótulo se torna a limitação. As pessoas adultas precisam ter muito cuidado com o que falam, pois suas palavras externas rapidamente são interiorizadas por uma criança. Foi o que aconteceu comigo naquele momento. Sempre que lutava para aprender, ia mal em alguma prova, não era escolhido para um time na aula de educação física ou ficava atrás dos meus colegas, dizia a mim mesmo que era porque meu cérebro estava quebrado. Como poderia esperar ir tão bem quanto os outros? Estava com defeito. Minha mente não funcionava como a dos demais. Mesmo quando estudava muito mais do que meus colegas, as notas nunca refletiam o meu esforço.

Era muito teimoso para desistir e fui conseguindo passar de ano, mas não estava prosperando. Enquanto era bom em matemática graças à ajuda dos meus amigos inteligentes, era péssimo em muitas outras áreas, principalmente matérias como inglês, leitura, línguas estrangeiras e música. Então, em meu primeiro ano do ensino médio, as coisas chegaram a um ponto em que eu corria o risco de ser reprovado em inglês. Meus pais foram chamados pela professora para discutirem o que eu poderia fazer para ser aprovado.

Ela ofereceu um projeto de pontuação extra para mim. Tinha que escrever um relatório comparando as vidas e feitos de dois gênios: Leonardo da Vinci e Albert Einstein. Ela me disse que garantiria os pontos necessários para eu passar se fizesse um bom trabalho.

Encarei aquilo como uma grande oportunidade, uma chance para apertar o botão de reiniciar no que tinha sido um começo difícil em meus anos no ensino médio. Dediquei-me ao máximo para escrever o melhor relatório possível. Passei horas na biblioteca após a aula, tentando aprender tudo o que pudesse sobre aquelas duas grandes mentes enquanto trabalhava no

relatório. Curiosamente, durante a pesquisa vi várias menções ao fato de que tanto Einstein quanto Da Vinci lutavam contra supostas dificuldades de aprendizado.

Após semanas de muito esforço, montei o relatório final. Estava tão orgulhoso do que tinha feito que encadernei as páginas profissionalmente. Esse trabalho era uma afirmação para mim; a forma como anunciaria ao mundo o que era capaz de fazer.

No dia do prazo final do trabalho, o coloquei na mochila, ansioso para entregá-lo à professora e, mais ainda, pela resposta que esperava que ela tivesse ao que eu fiz. Planejei para o final da aula, então assisti ao que quer que estivessemos fazendo naquele dia tentando me concentrar, mas constantemente voltando a pensar no olhar que esperava ver no rosto da professora quando apresentasse o relatório.

Mas levei um balde de água fria. A professora simplesmente encerrou a aula faltando metade do tempo para acabar e disse que tinha uma surpresa para a turma. Ela revelou que eu estava trabalhando em um relatório extra, e gostaria que fosse apresentado agora.

Passei a maior parte da minha vida escolar tentando me encolher para não ser chamado nas aulas; quando você é o defeituoso, sente que não tem muito a oferecer. Estava mais do que tímido e não queria chamar atenção. Meu superpoder na época era o da invisibilidade. Tinha pavor de falar em público, não estou exagerando. Se você colocasse um monitor cardíaco em mim naquele momento, ele provavelmente quebraria. Além disso, quase não conseguia respirar. Não havia forma de ficar na frente de quem quer que seja e falar sobre o trabalho que tinha feito. Foi aí que tomei a única decisão disponível para mim.

“Desculpe, mas não fiz”, disse, gaguejando e mal tirando as palavras da minha boca.

A cara de decepção da professora — tão diferente da que imaginei antes — foi tão profunda que meu coração quase se partiu. Mas eu simplesmente não podia fazer o que ela pediu. Quando a aula acabou, após todos saírem, joguei o relatório no lixo e, com ele, grande parte do meu respeito e valor próprios.

VOCÊ ESTÁ MAIS PERTO DO QUE PENSA

De alguma forma, apesar de todos os problemas na escola, consegui entrar em uma universidade local. Pensava que ser calouro significava uma última oportunidade de recomeçar. Sonhava em deixar minha família orgulhosa e mostrar ao mundo (e, mais importante, a mim) que tinha potencial para

fazer sucesso. Estava em um novo ambiente. Professores universitários pensam diferente em relação aos do ensino médio e ninguém ali tinha noções preconcebidas a meu respeito. Trabalhei duro, mas acabei indo ainda pior na faculdade.

Alguns meses depois, comecei a encarar minha realidade. Não via sentido no desperdício de tempo, além do dinheiro que não tinha. Estava pronto para largar a universidade. Falei com um amigo sobre meus planos e ele sugeriu que, antes de tomar a decisão, deveria ir com ele visitar sua família. Ele pensou que me tirar do campus pudesse trazer novas perspectivas. Quando chegamos, seu pai me mostrou a propriedade antes do jantar. Durante o passeio, ele me perguntou como estava indo na faculdade. Aquela era a pior pergunta que alguém podia fazer na época e tenho certeza de que a minha resposta o surpreendeu. Comecei a chorar. Não de forma contida, mas convulsivamente. Pude ver como ele ficou surpreso com isso, mas sua pergunta inocente havia rompido a represa que segurava tantas emoções reprimidas.

Contei toda a história do “garoto com o cérebro quebrado”, enquanto ele ouvia pacientemente. Quando terminei, ele me olhou diretamente nos olhos.

“Jim, por que você está na universidade?”, perguntou. “O que você quer ser? O que quer fazer? O que quer ter? O que quer compartilhar?”

Não tinha respostas imediatas porque ninguém nunca tinha me perguntado aquilo antes, mas senti que deveria respondê-las agora. Comecei a falar e ele me interrompeu. Ele rasgou alguns pedaços de papel em seu diário de bolso e disse para que escrevesse minhas respostas (neste livro, irei mostrar como fazer perguntas para aprender e alcançar qualquer coisa mais rápido).

Passei os minutos seguintes escrevendo uma lista de desejos. Quando terminei, comecei a dobrar os papéis e me preparei para colocá-los no bolso. Mas, enquanto fazia isso, o pai do meu amigo tirou as páginas da minha mão. Eu me apavorei porque não sabia que o que havia escrito seria lido por alguém, ainda mais por aquele completo estranho. Mas ele abriu as páginas e leu, enquanto eu ficava ali, desconfortável.

Parecia que ele havia levado horas para ler o que escrevi, embora tivesse a certeza de que foi somente um minuto ou dois. Ao terminar, ele disse: “Você está perto assim”, segurando os dedos das mãos a uma distância de menos de meio metro, “de conseguir tudo o que está nesta lista”.

Achei a afirmação absurda. Disse a ele que não poderia cumprir a lista nem se tivesse mais dez vidas. Então ele ergueu os indicadores e, sem aumentar a distância entre eles, os posicionou de cada lado da minha cabeça. O espaço descrito era o meu cérebro.

“Esta é a chave”, disse. “Venha comigo, tenho algo a lhe mostrar.”

Voltamos para a casa e ele me levou a um quarto que eu nunca tinha visto. Era cheio de livros, de parede a parede, do chão ao teto. Lembre-se que naquele momento da minha vida não era fã de livros, ou seja, era o mesmo que entrar em uma sala cheia de cobras. Mas o que tornou aquilo pior foi que ele começou a pegar “as cobras” nas prateleiras e jogá-las em mim. Olhei os títulos e percebi que eram biografias de homens e mulheres incríveis, figuras históricas, bem como alguns livros sobre crescimento pessoal, como *A Mágica de Pensar Grande*, *O Poder do Pensamento Positivo* e *Quem Pensa, Enriquece*.

“Jim, quero que você leia cada um desses livros em uma semana.”

Meu primeiro pensamento foi *será que você não prestou atenção em nada do que eu disse?* Não disse isso em voz alta, mas respondi: “Não sei como. Sabe, ler não é fácil para mim e tenho muitos trabalhos da faculdade para fazer.”

Ele ergueu o dedo e disse: “Não deixe a faculdade interferir na sua educação.” Depois, aprendi que ele estava parafraseando Mark Twain.

“Olhe”, eu disse, “entendo que ler esses livros realmente me ajudará, mas não quero fazer nenhuma promessa que não consiga cumprir.”

Ele parou, colocou a mão no bolso, puxou minha lista de desejos e começou a ler cada um em voz alta.

Havia algo em ouvir meus sonhos na voz de outra pessoa que mexeu com minha mente e alma de uma forma feroz. Verdade seja dita, muito do que estava na lista eram coisas que queria fazer pela minha família — que os meus pais nunca poderiam pagar ou nunca teriam feito por eles mesmos, ainda que pudessem bancar. Ouvir isso em voz alta mexeu comigo de formas que não sabia serem possíveis. Tocou profundamente minha motivação e propósito (libertaremos sua motivação juntos, na Parte 3). Quando ele terminou, eu disse que faria exatamente o que ele sugeriu, embora secretamente não tivesse ideia de como conseguiria isso.

FAZENDO A PERGUNTA CERTA

Voltei às aulas após o fim de semana, munido dos livros que ele me deu. Em minha mesa havia, agora, duas pilhas: a do que tinha de ler para as aulas e a do que prometi ler. O meu compromisso estava em uma escala que pesava em mim. Como detonaria essas pilhas se a leitura era um trabalho tão difícil para mim? Já estava com dificuldades para percorrer a primeira pilha — o que é que ia fazer? De onde tiraria tempo? Então passei a não comer, não dormir, não me exercitar, não ver televisão ou passar tempo com meus amigos. Em vez disso, praticamente morava na biblioteca. Até que em uma noite

desmaiei de pura exaustão e caí de um lance de escadas, sofrendo um novo ferimento na cabeça.

Demorei dois dias para acordar no hospital. Pensei que havia morrido, e talvez uma parte de mim desejasse isso. Foi, realmente, um momento obscuro da minha vida. Estava perdendo peso, com apenas 53 quilos, e tão desidratado que estava preso a bolsas intravenosas.



Por mais miserável que estivesse, disse a mim mesmo: “Tem de haver uma maneira melhor.” Naquele momento, uma enfermeira entrou no quarto carregando uma xícara de chá com uma foto de Einstein, a mesma figura do relatório que me inspirou a me dedicar e estudar na escola. A frase ao lado da foto dizia: “Nenhum problema pode ser resolvido a partir do mesmo nível de consciência que o criou.”

Foi aí que me dei conta de que talvez estivesse fazendo a pergunta errada. Comecei a pensar, qual era o meu *verdadeiro* problema? Sabia que demorava a aprender, mas pensava da mesma forma há anos. Percebi que estava tentando resolver meus problemas de aprendizado pensando da maneira que me ensinaram a pensar — me esforçando mais. Mas e se pudesse ensinar a mim mesmo um método de aprendizado melhor? E se pudesse aprender de forma mais eficiente, eficaz e até agradável? E se pudesse aprender como aprender mais rápido?

Naquele exato momento, eu me comprometi a encontrar esse caminho e, por conta disso, minha mentalidade começou a mudar.

Pedi à enfermeira um informativo do curso e comecei a folheá-lo. Após algumas centenas de páginas, não encontrei nada além de aulas sobre o que aprender — espanhol, história, matemática, ciências —, mas não havia aulas ensinando os alunos como aprender.

APRENDENDO A APRENDER

Quando saí do hospital, estava tão intrigado com a ideia de aprender como aprender que deixei meus estudos de lado e me concentrei somente nos livros que meu mentor me deu, assim como os que encontrei sobre teoria da aprendizagem de adultos; inteligências múltiplas; neurociência; crescimento pessoal, educacional e psicológico; leitura dinâmica; e até mnemônicos antigos (queria saber o que as culturas antigas faziam para passar o conhecimento adiante antes de terem dispositivos de armazenamento externo, como a impressão e os computadores). Estava obcecado em resolver este enigma: Como meu cérebro funciona para que eu possa botá-lo para trabalhar?

Após alguns meses de profunda imersão em meus novos estudos autodirigidos, uma luz acendeu. A habilidade de ter foco ficou mais forte. Comecei a entender novos conceitos porque conseguia me concentrar — não me distraía mais tão facilmente. Podia recordar melhor as informações que havia estudado semanas antes com pouca dificuldade. Tinha novos níveis de energia e curiosidade. Pela primeira vez em minha vida, podia ler e compreender as informações em uma fração do tempo que costumava levar. Minha competência recém-descoberta me deu um senso de confiança que nunca havia sentido antes. Meu cotidiano também mudou — via as coisas com mais clareza, sabia o que fazer para seguir adiante e libertei um senso de motivação fortalecedor e sustentável. Com esses resultados, comecei a acreditar que tudo era possível.

Mas também estava chateado. Parecia que todos os meus anos de dúvidas e sofrimento poderiam ter sido evitados se esse método fundamental de meta-aprendizado (aprender como aprender) tivesse sido ensinado na escola. Lembro, com frequência, dos professores dizendo que deveria estudar mais e me concentrar. Falar para uma criança coisas como “se concentrar” é como dizer a ela para tocar ukulele: é muito difícil sem nunca ter aprendido.

Continuando a Jornada do Herói, não pude deixar de compartilhar as dúvidas e as lições que aprendi. Comecei a ensinar esses métodos para outros estudantes. A virada aconteceu quando trabalhei com uma caloura que queria aprender a ler mais rápido, ampliar a compreensão e guardar a informação estudada. Ela trabalhou com afinco e alcançou a meta de ler 30 livros em 30 dias. Sei como ela fez isso — ensinei a ela o método que você vai aprender no

Capítulo 14 —, mas queria saber o porquê. Descobri que sua motivação era o fato de sua mãe ter sido diagnosticada com um câncer em estado terminal e, por conta disso, ela estava determinada a salvá-la estudando livros sobre saúde, bem-estar e medicina. Meses depois, ela me ligou, chorando de alegria, para dizer que o câncer de sua mãe estava em remissão.

Percebi naquele momento que, se o conhecimento é poder, então o aprendizado é o nosso superpoder. E nossa capacidade de aprender é ilimitada; basta sabermos como acessá-la. Ver a forma como a vida dessa mulher mudou acendeu uma fagulha em mim e permitiu que descobrisse a minha missão de vida: ensinar a mentalidade, motivação e métodos para fazer seu cérebro evoluir e aprender qualquer coisa mais rápido, para que você possa ter acesso a uma vida excepcional.

Ao longo de mais de duas décadas, desenvolvi um conjunto confiável e comprovado de métodos para aprimorar o aprendizado, muitos dos quais estão neste livro. Não apenas mantive minha promessa de ler um livro por semana, mas continuei a servir e ajudar a todos, desde crianças com “deficiência de aprendizado” a adultos com problemas de envelhecimento cerebral. Em honra à memória da minha avó, nossa equipe apoia apaixonadamente a pesquisa contra o Alzheimer. E acreditamos que a educação é direito de todas as crianças, financiando a criação de escolas em todo o mundo, da Guatemala ao Quênia, dando assistência médica, água potável e ensino a crianças carentes por meio de organizações incríveis como a *WE Charity* e a *Pencils of Promise*. Esta é a nossa missão — construir cérebros melhores e mais brilhantes. Não deixaremos nenhum para trás.

Ensinei essas técnicas a outras pessoas e obtive resultados surpreendentes. Meus métodos chegam a mais de 150 mil pessoas em eventos ao vivo a cada ano, em todos os campos imagináveis; sou “treinador cerebral” de personalidades do esporte e do entretenimento; fiz treinamentos em muitas das principais empresas e universidades do mundo; lidero uma grande plataforma online de aprendizado acelerado com alunos de 195 países; e apresento um *podcast* de educação de qualidade chamado *Kwik Brain* [cérebro rápido, em português], com dezenas de milhões de ouvintes e centenas de milhões de visualizações. Este livro está repleto de lições e conselhos práticos que aprendi ao longo dos anos, assim como a sabedoria e recursos de muitos dos convidados que foram ao meu show.

Digo tudo isso porque, tendo dedicado minha vida a pesquisar e ensinar esse tema, sei o que há dentro deste livro e, mais importante, sei o que há dentro de você.

ENCONTRANDO A ESCOLA DO PROFESSOR X

Essa história tem um final feliz, por acaso. Como mencionei, ofereço treinamento mental para CEOs e suas equipes com regularidade. Alguns anos atrás, Jim Gianopulos, então CEO e presidente da *20th Century Fox*, me convidou para uma sessão com sua equipe executiva. Fui ao estúdio de cinema uma sexta-feira pela manhã e passei várias horas com os principais funcionários. Eles estavam particularmente abertos à minha mensagem e se conectaram instantaneamente às técnicas.

Quando a sessão terminou, Jim veio para mim e disse: “Isso foi incrível. Foi uma das melhores sessões de treinamento que já fizemos.” Fiquei feliz de ouvir isso, é claro. Quem não ama um feedback positivo? Depois, durante uma volta pelo estúdio, meus olhos pararam em um pôster do filme do Wolverine, programado para ser lançado no final daquele ano. Apontei para o pôster e disse: “Mal posso esperar para ver esse filme. Sou um grande fã.”

“Você gosta de super-heróis?”, perguntou Jim.

“Amo. Os X-Men tiveram um papel importante na minha vida.” Contei a ele sobre minha lesão cerebral na infância, como as histórias em quadrinhos me ajudaram a aprender a ler e minha busca pela escola do Professor Xavier.

Ele sorriu e me disse: “Sabe, ainda vamos gravar 30 dias do próximo filme dos X-Men em Montreal. Por que você não vem conosco e passa uma semana no set? Os atores adorariam trabalhar com você.”

Não havia como recusar. Nunca estive em um set de filmagens, e esse não era qualquer um — era o set do filme dos X-Men.

Na manhã seguinte, pegamos o avião que eles chamavam de *X-Jet*. Entre os demais passageiros, diversos atores do elenco mutante. Quando vi, estava sentado entre Jennifer Lawrence e Halle Berry. Esse estava se tornando o melhor dia da minha vida.

Já no avião, e durante a semana que passei no set, compartilhei algumas das minhas dicas com algumas das extraordinárias pessoas do elenco e da equipe sobre como usar o cérebro para leitura dinâmica de roteiros e memorizar frases. Enquanto isso, podia acompanhar as filmagens de mais uma saga dos X-Men. E adivinha só? A primeira cena que vi ser gravada foi na Mansão X — o mesmo lugar que passei dias intermináveis procurando quando era criança. Foi um momento surreal. Pense em seus sonhos. Como eles são? Aquele que está sempre presente, queimando na sua cabeça? Imagine isso em detalhes intensos. Visualize isso. Sinta. Acredite. E trabalhe diariamente para isso.

Surpreendentemente, essa não é a melhor parte da história. Quando voltei de viagem, havia um pacote me esperando em casa. Era enorme, do tamanho de uma TV grande de tela plana. Eu abri e lá estava uma enorme fotografia minha emoldurada, com todo o elenco dos X-Men. A foto tinha um bilhete do presidente, que dizia:

Jim, muito obrigado por compartilhar seus superpoderes conosco. Sei que você procura a sua escola de super-heróis desde a infância. Aqui está a foto da sua turma.

Veja a superfoto em cores em LimitlessBook.com/classphoto.

FICANDO SEM LIMITES JUNTOS

ilimitando

i-li-mi-tan.do (verbo)

O ato ou processo de deixar de lado percepções imprecisas e restritivas do potencial de alguém e abraçar a realidade de que, com a mentalidade, motivação e métodos corretos, não há limitações.

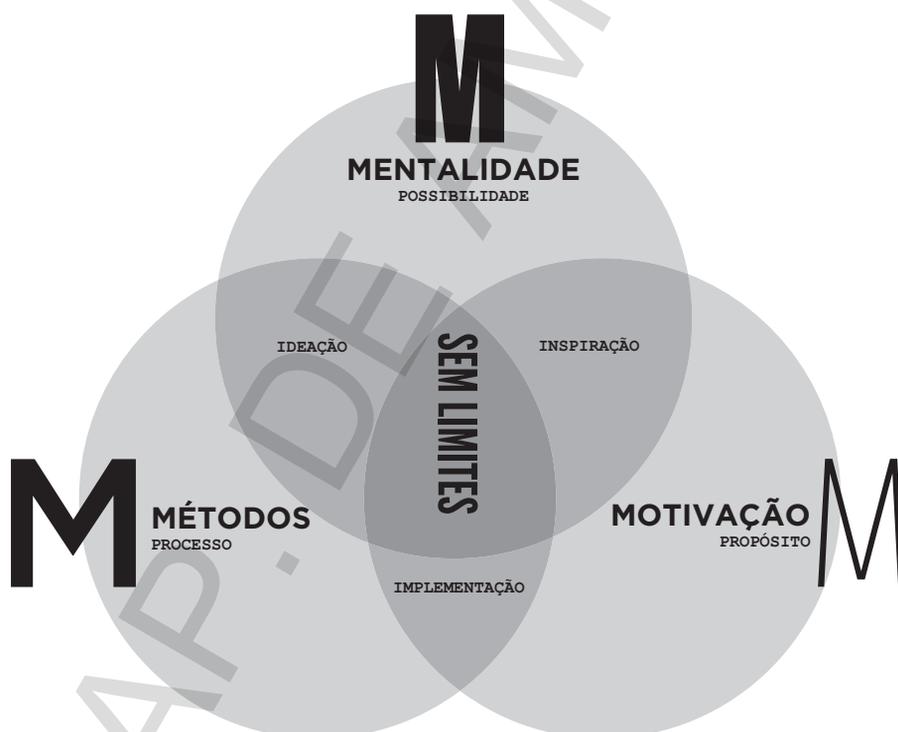
Durante grande parte da minha vida, me permiti ser definido por minhas restrições visíveis. Tive o que achava ser um problema terrível quando criança e estava convencido de que isso havia definido o caminho para um futuro comprometido. Mas, com a ajuda de pessoas fundamentais, descobri que minhas restrições não eram realmente restrições. Eram apenas obstáculos que eu devia aprender a superar ou limitações que precisava desaprender. E, quando fiz isso, o que poderia aprender a ser ou fazer a cada dia se tornou sem limites.

Tornar-se ilimitado não é apenas aprendizado acelerado, leitura dinâmica e ter uma memória incrível. Sim, você aprenderá como fazer tudo isso e muito mais. Porém, ser ilimitado não é ser perfeito. Trata-se de progredir além do que você acredita ser possível atualmente. Assim como você aprendeu os limites por meio da sua família, cultura e experiências de vida, agora pode desaprendê-los. Essas restrições são apenas obstáculos temporários que você

pode aprender a superar. O que descobri ao longo dos meus anos de trabalho com pessoas é que quase todo mundo limita e reduz seus sonhos para se ajustar à realidade atual. Nós nos convencemos de que as circunstâncias em que vivemos, as crenças que aceitamos e o caminho que seguimos são quem somos e quem sempre seremos. Mas há outra escolha. Você pode aprender a ilimitar e expandir sua mentalidade, sua motivação e seus métodos para criar uma vida sem limites. Quando você faz o que os outros não fazem, pode viver o que eles não vivem. Ao ler este livro, você está dando um passo importante. Lembre-se: um passo em direção a algo melhor pode mudar completamente o seu destino.

Ao dar passos, é essencial ter um mapa, um modelo de sucesso. Munido disso, não há prova ou dragão que você não possa superar. Então, aqui está ele:

O Modelo Sem Limites



O MODELO SEM LIMITES

Você pode aprender a ser, fazer, ter e compartilhar sem restrições. Escrevi este livro para lhe provar isso. Se você não está aprendendo ou vivendo em sua capacidade máxima, se há uma lacuna entre as suas habilidades atuais e a realidade desejada, aqui está o motivo: há uma limitação que deve ser retirada e substituída em uma das três áreas:

- Limitação na sua Mentalidade — você acredita pouco em si mesmo, em suas capacidades, no que merece ou no que é possível.
- Limitação na sua Motivação — você não tem a motivação, o propósito ou a energia para agir.
- Limitação em seus Métodos — você foi ensinado e está atuando em um processo que não terá efetividade na geração dos resultados desejados.

Isso se aplica a um indivíduo, família ou organização. Todos temos nossa própria história de batalhas e esforços. Seja qual for a sua situação, aqui está a melhor parte: você não está sozinho. Vou ajudá-lo a se tornar sem limites à sua maneira, dentro da estrutura em três partes que você está prestes a aprender: Mentalidade Sem Limites, Motivação Sem Limites e Métodos Sem Limites. Deixe-me explicar:

- Mentalidade (o QUÊ): crenças, atitudes e suposições profundamente enraizadas que criamos sobre quem somos, como o mundo funciona, do que somos capazes e o que merecemos, e o que é possível.
- Motivação (o PORQUÊ): o propósito que você tem para agir. A energia necessária para que alguém se comporte de uma maneira específica.
- Método (o COMO): processo específico para realizar algo, geralmente uma instrução ordenada, lógica ou sistemática.

Outra observação sobre a ilustração da página anterior: você verá que na interseção entre mentalidade e motivação, coloquei a palavra *inspiração*. Você está inspirado, mas não sabe quais métodos usar ou onde canalizar sua energia. Já onde motivação e métodos se cruzam, você tem *implementação*. Nesse caso, seus resultados serão limitados ao que você sente que merece, do que é capaz e no que acredita ser possível porque não possui a mentalidade adequada. Onde mentalidade e método se sobrepõem, você tem a *ideação*. Suas ambições permanecem na mente porque falta energia para fazer algo a

respeito. Na interseção das três se situa o estado sem limites. Aqui você tem o quarto I, de *integração*.

No decorrer deste livro, você encontrará exercícios, estudos, ferramentas mentais e os resultados de um trabalho empolgante sendo realizado tanto na fronteira da ciência cognitiva e do desempenho quanto na sabedoria antiga (por exemplo, como as civilizações antigas se lembraram de gerações de conhecimento antes do advento do armazenamento externo, como a máquina de impressão). Abordaremos os três M, um de cada vez:

- Na Parte II, Mentalidade Sem Limites, você aprenderá o que é *possível* quando erradicar as crenças que representam limites.
- Na Parte III, Motivação Sem Limites, você descobrirá por que seu *propósito* é seu poder, e as chaves para liberar seu impulso e energia.
- Na Parte IV, Métodos Sem Limites, você descobrirá como aprender da melhor maneira possível com *processos* comprovados — as ferramentas e técnicas que o impulsionarão à vida que você deseja e merece.

E, no final do livro, apresentarei um plano de 10 dias para iniciar seu progresso rumo a uma semana e uma vida sem limites.

Ao terminar o livro, você terá a habilidade de não ter limites em qualquer área importante para você, seja ela acadêmica, da saúde, da carreira, nos relacionamentos ou no crescimento pessoal. Como nunca estudei de verdade na escola dos X-Men, criei para você a nossa *Kwik Learning Academy* [Academia de Aprendizagem Rápida, em português], em que pessoas de todas as idades de 195 países treinam conosco diariamente para liberar seus superpoderes mentais. Considere *Sem Limites* o seu livro. Será uma honra ser o seu Professor Xavier e estou muito animado por você ter decidido embarcar nesta jornada comigo. A aula começa agora. E aqui está a melhor parte: este momento não poderia ser mais propício.

“Agora, nós já aceitamos o fato de que a aprendizagem é um processo necessário de acompanhamento de mudanças ao longo de uma vida. E a tarefa mais premente é ensinar às pessoas como aprender.”



-PETER DRUCKER