

Medidas imediatas
para melhorar sua vida

DECISÃO PODEROSA

O Primeiro Passo Para
Uma Vida Melhor

MIKE BAYER

*Autor de O Melhor de Mim: Seja Você
Mesmo a Cada Dia Mais*



ALTA LIFE
EDITORA
Rio de Janeiro, 2021

SUMÁRIO

PREFÁCIO xi

INTRODUÇÃO 1

PARTE 1 BASES PARA UMA VIDA MELHOR

1. A DECISÃO DE SER O MELHOR DE MIM 9

2. OS QUATRO Os 33

3. VISUALIZANDO SUA “VIDA MELHOR” 61

PARTE 2 A FORÇA

4. A FORÇA QUE IMPULSIONA DECISÕES 83

5. ADIVINHAÇÃO OU APURAÇÃO DOS FATOS 105

6. SUPERGENERALIZAÇÃO OU PENSAMENTO
OBJETIVO 131

7. MENTALIDADE RÍGIDA OU MENTALIDADE
RELAXADA 155

8. PROPÓSITOS CONFUSOS OU PROPÓSITOS
CLAROS 183

9. RACIOCÍNIO EMOCIONAL OU RACIOCÍNIO
BASEADO EM EVIDÊNCIAS 211

PARTE 3 CRIANDO UMA VIDA MELHOR

10.SUA EQUIPE DE TOMADA DE DECISÃO 239

11.AGINDO DE FORMA AUTÊNTICA 261

NOTAS 289

AMOSTRA

PARTE 1

**BASES PARA
UMA VIDA
MELHOR**

1

A DECISÃO DE SER O MELHOR DE MIM

Tem algo que todos nós, cada um de nós, fazemos, em média, cerca de 35 mil vezes por dia, em todos os segundos da nossa vida. Quando estamos felizes, tristes, cansados ou cheios de energia. Às vezes parece muito fácil e, às vezes, assemelha-se com pura agonia. É algo que fazemos quando estamos tentando conquistar o amor da nossa vida, ou nos afastar de alguém que *pensávamos* que fosse essa pessoa. Alguns o utilizam para ganhar muito dinheiro, e outros perdem tudo em consequência dele. Algumas pessoas gostam de fazê-lo sozinhas e outras esperam que terceiros ajam por elas. Com frequência o rotulamos como “bom” ou “mau”. É instintivo, intuitivo, pode exigir muita atitude ou nenhuma.

Estou falando de *decisões*.

A maioria daquelas 35 mil decisões diárias não terá um grande impacto em nossas vidas; eu as chamo de decisões no piloto automático. Quando digo piloto automático, estou falando de coisas que todo ser humano precisa fazer. Fazemos escolhas para comer, ir dormir, quando ir ao banheiro. Obviamente, ao lidar com questões desse nível, é preciso resolvê-las antes de tudo, porque elas podem ameaçar sua capacidade de sobrevivência. Mas o que conversaremos neste livro é como tomar decisões conscientes, alinhadas com uma vida melhor. Afinal, sejamos francos: uma vida melhor não cai simplesmente em nosso colo.

Temos que criá-la! Temos que tomar uma atitude em sua direção.

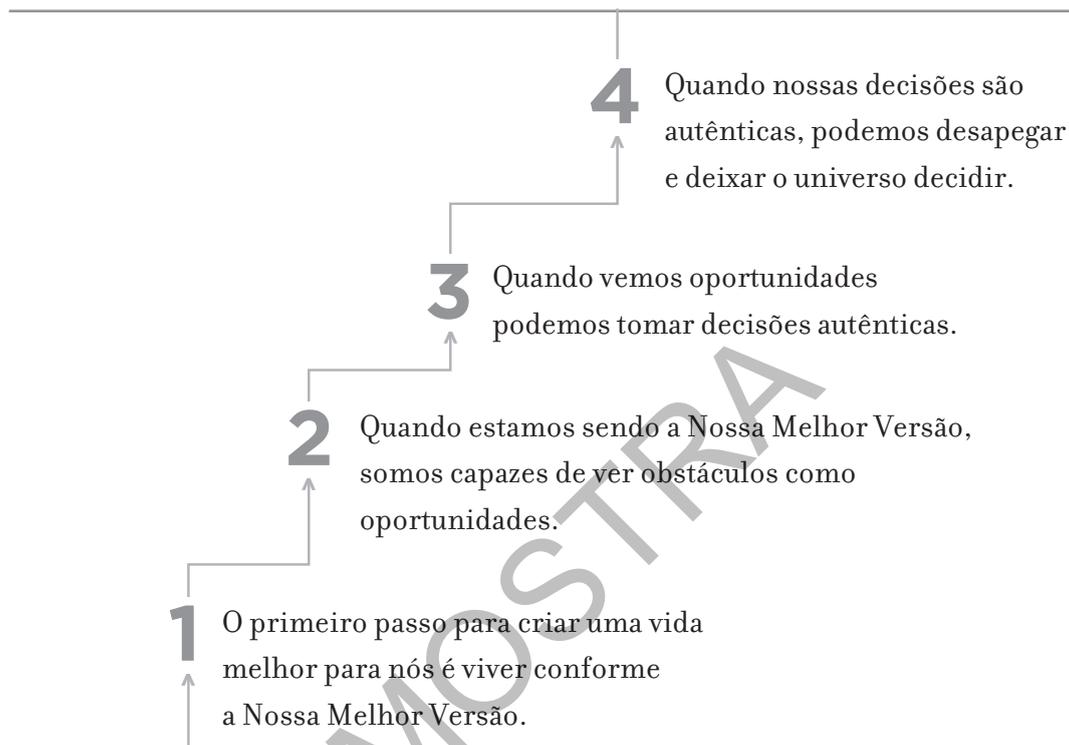
Como life coach, trabalhei com milhares de clientes nos últimos 18 anos, cujas histórias e situações variam muito. Atuei com celebridades, empresários, corporações, indivíduos que moram nas ruas e pessoas comuns. Algumas tiveram dificuldades em suas vidas pessoais com relacionamentos, enquanto outras queriam ganhar duas vezes mais do que já ganhavam. Ajudei pessoas com salários de seis dígitos a se tornarem milionárias e ajudei milionários a simplificar suas vidas e se concentrar em suas famílias, não em suas finanças. Mas algo que percebi com certa frequência foi que as mudanças que precisavam ser feitas em suas vidas se reduziam a tomar *decisões autênticas*. Ou seja, tomar uma atitude em suas vidas que seja proveniente da sua verdadeira pessoa, aquela que habita o fundo de seu ser.

Este livro, em parte, tem a ver com o modo de tomar essa atitude — como tomar os tipos de decisões que podem colocá-lo em um caminho positivo na vida. Provavelmente, você toma muitas decisões todos os dias que poderiam determinar o curso de seu futuro. E o denominador comum em todas essas decisões é *você*. Por isso, quero que se conscientize não só do tipo de decisão que está tomando, mas do *que o está levando* a tomá-las. Por que tomamos decisões autossabotadoras? Por que não nos mantemos concentrados em nossos objetivos ou por que passamos anos lutando com padrões de pensamento? Se, por exemplo, eu tomo uma decisão para melhorar minha saúde, mas meu sistema de crenças diz que sou incapaz, terei que me esforçar muito mais. Não será inspirador, não será divertido, e parecerá trabalho.

É isto que faremos, juntos, neste livro: identificar o que é autêntico para você, ajudá-lo a se alinhar com essa autenticidade e, por fim, lhe auxiliar a tomar decisões a partir daí. Como resultado, acredito que você se sentirá melhor, conquistará mais do que deseja em sua vida e reduzirá aquilo que não quer.

Este livro fala sobre mudança de paradigma, o que acredito ser vital que façamos agora mesmo: quero que pare de pensar em tomar a melhor decisão para sua vida e, em vez disso, *tome a decisão com o Melhor de Si Mesmo*. Essa é sua Decisão Poderosa. E, até o fim deste capítulo, mostrarei por que ela é tão importante. Antes de prosseguir, quero compartilhar com você os quatro maiores princípios deste livro:

O PARADIGMA DA DECISÃO PODEROSA



Veremos muito os termos “o Melhor de Mim” e “eu autêntico” ao longo deste livro. Neles, o conceito não é nem negativo, nem positivo; é apenas *você*. Trata-se de estar alinhado com sua verdade. E, se acreditar na prática espiritual, então se trata de estar alinhado com ela também. Você é único. Você é original. Não há ninguém igual a você e nunca haverá. Trata-se de abraçar sua essência, sua alma, de estar no momento — o aqui e agora — com clareza.

Trata-se de como você existe e como se expressa.

**AGORA, SE JÁ LEU O MELHOR DE MIM:
SEJA VOCÊ MESMO, MELHOR A CADA
DIA, ENTÃO:**

- A. Você é ótimo e estou feliz que tenha se interessado o bastante para comprar este livro.
- B. Você, provavelmente, deve estar ciente dos exercícios do Melhor de Si Mesmo e do Antagonista, que estão nos primeiros dois capítulos. Quero fazer uma breve recapitulação daqueles exercícios, porque eles são a base do trabalho que faremos juntos. Mesmo que já tenha feito os exercícios, eu o incentivaria a refrescar a memória apenas porque eles podem ser muito úteis para conectá-lo com o seu eu autêntico.

Meu objetivo é trabalhar com você, leitor, da mesma forma que eu faria como life coach; na verdade, quase sempre uso esses mesmos exercícios com meus clientes e em minha própria vida, simplesmente porque são muito úteis. (É bom lembrar que os exercícios neste livro são adequados para qualquer idade e qualquer estilo de vida.) Também recomendo usar um diário, assim você terá mais espaço para escrever, e um marcador de texto ou caneta, para poder assinalar o que quiser. Em meu livro *O Melhor de Mim*, as pessoas me marcaram online, compartilhando fotos das seções do livro que assinalaram. Adoro ver isso. Você pode fazer o mesmo com este livro!

Criei os exercícios do Melhor de Si Mesmo/Antagonista no livro *O Melhor de Mim* para ajudá-lo a compreender quem você realmente é — seu eu autêntico e integral que leva para todas as áreas de sua vida. Assim como é importante identificar os aspectos que acha que são os mais representativos de quem você é — O Melhor de Si Mesmo —, é também muito importante estar familiarizado com os aspectos de si mesmo que não representam sua melhor versão. Ao fazer esse exercício, você conseguirá destacar os aspectos mais autênticos de si mesmo, um processo incrivelmente fortalecedor. Isso lhe permitirá descobrir quem você é em um nível profundo, em seu âmago. Conforme seguirmos com o livro, ele o ajudará a *agir* a partir desse ponto central.

As ideias do Melhor de Mim e do Antagonista foram inspiradas na metáfora de um anjo em um ombro e o diabo no outro. Queria explorar esse conceito (e tirá-lo de qualquer contexto religioso), porque acho que todos podemos nos relacionar com ele e todos já nos flagramos nos comportando em um extremo ou no outro. Com frequência falamos ou pensamos “eu não era eu mesmo” ou “não sei por que fiz aquilo”, e isso geralmente quer dizer que o Antagonista estava no comando. O exercício do Antagonista o

ajudará a identificar pensamentos, sentimentos e comportamentos que são o contrário do Melhor de Si Mesmo. É uma armadilha fácil de cair, nos apegarmos às nossas piores ideias sobre nós mesmos e presumir que esse é o nosso verdadeiro eu. Mas elas têm origem no nosso ego ou no nosso medo, e não são de forma alguma nosso autêntico eu. Essas percepções negativas são apenas histórias: elas podem ter surgido em sua infância, no modo como experimentou mágoa, dor e medo, ou de situações na vida (abuso emocional, negligência, trauma) que criaram uma perspectiva que o afasta de quem você realmente é.

Não é preciso fazer os exercícios do Melhor de Si Mesmo/Antagonista até o fim; eu lhe darei uma visão geral, assim compreenderá os conceitos básicos. Para o exercício do Melhor de Si Mesmo, primeiro é preciso dar um passo atrás e olhar de fora para si mesmo. Quando estamos em nossa melhor versão, nos sentimos alinhados com a vida e “operando em nosso melhor”. Para mim, considero o Melhor de Mim sábio, equilibrado, criativo, espiritualizado, otimista, compassivo, divertido e inteligente. O Melhor de Mim não se altera por nada; ele é calmo e seguro. No livro *O Melhor de Mim*, depois de definir claramente os aspectos mais



autênticos de nós mesmos, criamos uma figura ou uma imagem que representa nossa melhor versão. A minha figura é um mago chamado Merlin. O escolhi porque, na minha concepção, magos são criativos e poderosamente brilhantes. Merlin é a representação de como me sinto quando estou alinhado com o que realmente sou. Ele é incrivelmente útil quando preciso viver com fé e quando

estou lidando com alguma adversidade. A conexão com Merlin me ajuda a ser completamente sincero. Quem me dera poder me comportar como Merlin o tempo todo! Porém, como sabemos, a vida está constantemente em movimento e se transformando. Dessa forma, novos fatores de estresse e desafios podem nos abalar e nosso Antagonista pode ser ativado.



Mesmo quando a vida está indo bem, ainda lutamos, de vez em quando, com nosso ego, medo, ansiedade, estresse, depressão e raiva. Embora sejam batalhas reais, elas não são um aspecto autêntico de quem nós somos. Esses sentimentos acontecem conosco, mas eles *não nos representam*. Também compartilharei com você que um de meus Antagonistas (porque todos têm mais de um), chamado Angelos, sempre surge de alguma forma de medo. Às vezes, é medo de falhar, de não estar preparado ou por ter que enfrentar algum sentimento desconfortável. Quando Angelos está no comando, me vejo afastando as pessoas. Faço isso porque esse meu lado quer ser deixado sozinho, e em tal estado me sinto insuportável. Fico preso no problema, facilmente me irrita e me torno uma companhia desagradável, até mesmo para mim!

Como notará na ilustração, Angelos é um bruxo. Escolhi um bruxo porque, assim como o mago, essa figura da ficção é normalmente capaz de fazer magias, mas, no caso de Angelos, ele não pode conjurar nenhum feitiço.

O processo de criar nosso Antagonista é poderoso porque nos permite adicionar elementos de humor aos nossos aspectos que realmente não gostamos, e criamos uma nova energia em torno

dele ao fazer isso. Com que frequência olhamos para esses aspectos de nós mesmos que abominamos, mas nos sentimos incapazes de mudar? Apenas presumimos que “é assim que nos conectamos”, “somos iguais aos nossos pais” ou os atribuímos a algum outro elemento sobre o qual não temos nenhum controle. Contudo, quando criamos e concretizamos nosso Antagonista, subitamente temos uma ferramenta para trazer aqueles elementos de nós mesmos à vida para que então, de fato, os controlemos. Não somos mais escravos de nossas qualidades inferiores, não mais caímos como presas no comportamento de autossabotagem. Em vez disso, criamos uma caricatura daqueles elementos, nos dando um novo nível de consciência, e até mesmo poder, sobre eles; uma habilidade para observá-los com objetividade renovada e, dessa forma, conseguir reprimir essas tendências e decidir deixar nossa melhor versão assumir o controle.

Aqui está a importância e a razão pelas quais o Melhor de Mim/Antagonista é tão fundamental para tomar uma atitude e aprimorar nossas vidas: o Melhor de Mim é capaz de perceber oportunidades nas quais o Antagonista vê apenas obstáculos. Essas são características universais do Melhor de Mim e do Antagonista. Quando estamos sendo nossa melhor versão, acreditamos que, a despeito do quão ruins sejam as circunstâncias externas, ainda há oportunidades disponíveis para nós. Quando estamos nos comportando como Antagonista, ou em outras palavras, quando não estamos sendo autênticos, nos concentramos nos problemas e não conseguimos ver as possibilidades de crescimento. É assim também quando, apesar de não estarmos efetivamente em perigo, nossa reação é lutar, fugir, congelar ou apaziguar.

VOCÊ JÁ TOMOU DECISÕES AUTÊNTICAS NO PASSADO

Acho que este é um bom lugar para você começar a perceber que já tomou muitas decisões como o Melhor de Si Mesmo. Na introdução, compartilhei com você algumas das decisões que tomei com o Melhor de Mim. Agora, vamos passar um tempo observando as decisões passadas que acreditamos terem sido tomadas em seu melhor interesse e cujo resultado foi positivo. Com isso, você pode começar a atribuir essa boa qualidade das tomadas de decisão a si mesmo.

Relembrando sua vida até este momento, pense em três decisões suas que você categorizaria como tomadas pelo Melhor de Si Mesmo, que sentiu que estavam alinhadas com o que você é, mesmo se for apenas em retrospecto. Talvez tenha decidido ir para a faculdade e isso abriu grandes oportunidades em sua carreira. Ou talvez tenha se casado e sente que fez a coisa certa. Vou fazer uma pausa aqui para dizer que, mesmo que um casamento acabe, se você tirou algo positivo dele, ainda pode pensar nisso como uma boa decisão. Talvez tenha decidido não fazer alguma coisa e está muito feliz com essa escolha, porque ela poderia lhe ter sido prejudicial. Quando se aprofundar nessa questão, verá que há milhares de decisões que você tomou que devem tê-lo levado a uma vida melhor, e se quiser escrever mais do que três, por favor, escreva!

Ao tomar consciência e assumir o crédito por essas decisões autênticas que tomou no passado, você diz a seu cérebro que é capaz de tomar decisões com o Melhor de Si Mesmo. Para alguns, talvez se trate de escolher a integridade em vez do dinheiro. Para outros, seria escolher fazer terapia em vez de ignorar questões emocionais intensas. Talvez tenha passado por certas situações nas quais você decidiu não se corromper. Pode ser que tenha tomado a decisão de ficar sóbrio ou ajudar alguém a ficar sóbrio. Ou decidiu se casar com alguém — ou se divorciar de alguém. A questão é: vamos carregar sua bateria de tomada de decisões reconhecendo que você é capaz de fazer escolhas para sua vida que são de seu próprio interesse.

Se estiver sendo honesto consigo mesmo sobre as melhores decisões que anotou, é provável que olhe para essa lista e fique orgulhoso. Uma lista como essa ajuda a nos sentir melhor, porque podemos ver a verdade do que escolhemos e que nos levou a ter uma vida melhor. Considere todas as repercussões provenientes de cada uma dessas decisões; é fantástico! Isso porque, quando as tomou, você estava alinhado com seus valores e, com isso, gerou mudanças positivas em sua vida.

VOCÊ ESTÁ A UMA DECISÃO PODEROSA DE DISTÂNCIA

Entendo se você está atualmente vivendo na escuridão, ou se sentindo completamente sobrecarregado — tanto em nível pessoal quanto profissional. Talvez esteja em um momento que parece que seu mundo está desmoronando, ou as paredes se fechando à sua volta, e não sabe o que fazer em seguida. Talvez um relacionamento recente tenha chegado, inesperadamente, ao fim. Ou talvez um ente querido tenha falecido e ele era seu porto seguro. Pode ser a perda de um trabalho e você não tinha um plano B. Ou pode ser um diagnóstico; um declínio drástico de sua saúde. Ou, quem sabe, esteja muito deprimido. Se algo assim aconteceu em sua vida, e você está se sentindo consumido pela intensidade de tudo isso:

Quero que saiba que você está a uma
Decisão Poderosa de permitir que o
universo lhe devolva a alegria de viver.

Seu primeiro passo, comum a todos nós e em todas as situações, é encontrar uma oportunidade. Acredito que, enquanto estivermos vivos e respirando, sempre haverá uma oportunidade em todo obstáculo que enfrentarmos. Independentemente do ponto onde você estiver começando, a jornada à frente apoia-se na esperança, na alegria e em se reconectar com o Melhor de Si Mesmo. Você merece ter paz e experimentar a felicidade em sua vida de novo, e chegará lá. Talvez ainda não consiga ver as oportunidades, mas tudo bem. O fato de ter decidido começar a ler este livro e ter se aberto às ideias contidas nele é um grande começo.

FICANDO ALINHADO

Passei mais de 18 anos da minha carreira ajudando as pessoas a tomar decisões autênticas. Ao fazer isso por meio de pesquisas obsessivas, sessões de coaching e introspecção, descobri uma verdade fundamental e universal: se estamos conectados com nossa espiritualidade, quando tomamos qualquer decisão temos infinitamente mais chances de que ela nos leve a uma vida melhor em vez do contrário. Quando falei sobre o universo decidir os resultados de nossas vidas, nesse contexto ele se refere às forças fora de nosso controle pessoal, seja o que for que você acredite que elas sejam.

Decisões que tomamos e que estão enraizadas em nossos valores e crenças autênticos são as que podemos olhar para trás, anos depois, e ver que foram elas que nos moldaram. Elas nos levaram a uma trajetória que nos parece certa, o caminho da vida que fomos feitos para percorrer. Se você for cristão — católico ou protestante, ou qualquer outra variação dessa fé —, então seu sistema de crenças pode se alinhar com o que Jesus faria, ou o que a Bíblia diria. Se for muçulmano, então suas crenças muito provavelmente serão baseadas nos ensinamentos do Alcorão. Se for judeu, então elas devem ser derivadas da Torá. E, se fizer parte do programa dos 12 passos, seu sistema de crenças pode incluir algo do que já foi dito acima, ou você pode acreditar em um poder superior ao qual não dá um nome. Talvez acredite em energia como no carma, ou adote algum outro sistema de crença espiritual que esteja alinhado com a forma que escolheu para existir neste mundo como o Melhor de Si Mesmo. Caso seja ateu ou diga que não tem nada espiritual a que se agarrar, eu o convidaria a pensar em sua espiritualidade como sua bússola moral, suas decisões do que é certo e errado, com a qual está alinhado seu sistema de valores e sua crença sobre o que é possível quando está sendo seu eu autêntico.