

# DISCIPLINA É LIBERDADE

MANUAL DE CAMPO

EDIÇÃO EXPANDIDA

AMOSTRA

JOCKO WILLINK



ALTA BOOKS  
EDITORA

Rio de Janeiro, 2022

# SUMÁRIO

PARTE 1: REFLEXÕES	8
PARTE 2: AÇÕES	147
COMBUSTÍVEL: ALIMENTANDO A MÁQUINA	194
REPARO E MANUTENÇÃO: PREVENÇÃO DE LESÕES E RECUPERAÇÃO	210
APÊNDICE: EXERCÍCIOS FÍSICOS	217

AMOSTRA

PARTE 1:

# REFLEXÕES



AMOSTRA

# ◊ CAMINHO

As pessoas procuram o atalho. ◊ caminho curto.

E se você veio aqui procurando isso: Não vai encontrar.

◊ atalho é uma mentira.  
Cortar caminho não leva a lugar algum.

Optar pelo mais fácil não o fará ficar como você deseja ser: Mais forte. Mais inteligente. Mais rápido. Mais saudável. Melhor.

LIVRE.

Alcançar seus objetivos, superar os obstáculos e ser sua melhor versão possível não acontecerá do nada. Não acontecerá cortando caminho, pegando atalhos nem buscando o caminho fácil.

NÃO EXISTE UM CAMINHO FÁCIL.

# DA DISCIPLINA

Existe apenas trabalho árduo, dormir tarde, acordar cedo, praticar, treinar, estudar, suar, sangue, repetição, labuta, frustração e disciplina. DISCIPLINA.

## TEM QUE HAVER DISCIPLINA.

Disciplina: A base de todas as boas qualidades. O controlador da execução diária. O princípio essencial que supera a preguiça, a letargia e as desculpas. A disciplina derrota as infinitas desculpas que dizem: Hoje não, agora não, preciso descansar, farei isso amanhã.

Qual é o caminho? Como você fica mais forte, mais inteligente, mais rápido, mais saudável? Como fica melhor? Como consegue a verdadeira liberdade?

Só existe um caminho.

## O CAMINHO DA DISCIPLINA.

# POR QUÊ

Por quê?

Muitas e muitas vezes me perguntam: Por quê?

◊ que me motiva.

Quando eu era mais jovem, estava me preparando para a guerra.

Sabia que, em algum lugar, outro homem também estava se preparando.

Esse homem era meu inimigo.

Ele trabalhava, treinava, planejava e se preparava para me encontrar no campo de batalha.

Eu não sabia quando. Nem onde.

Mas sabia que, em algum ponto, nos encontraríamos.

E eu queria estar pronto.

Pronto mentalmente.

Pronto fisicamente.

Pronto emocionalmente.

Então eu treinei. E me preparei. E fiz tudo que podia para ficar pronto para esse dia.

Quando me tornei líder, adotei a mesma abordagem.

Preparei meus homens do mesmo modo: Treinar brutalmente e sem misericórdia para podermos lutar brutalmente e sem misericórdia.

E chegou o dia.

Encontramos o inimigo no campo de batalha.

Estávamos prontos, lutamos  
e vencemos.

Então, um belo dia, acabou.  
Eu não era mais um soldado; não era mais um líder  
de homens.

Não estava mais me preparando ou  
preparando meus homens para a guerra.

Então, o que me motiva agora?

A resposta é simples:

Os homens que não voltaram para casa.

Marc, Mikey e Ryan.

Não, não são apenas eles.

Há outros.

Centenas de outros.

Milhares de outros.

Incontáveis outros.

Que lutaram e morreram para me abençoar com a  
liberdade.

E, por eles,

farei com que cada dia, cada minuto, e cada  
segundo valham a pena.

Viverei para honrar seu sacrifício —

Uma vida digna do preço que pagaram,

por mim,

por nós.

Não vou desapontá-los.



# DE ONDE

De onde vem a disciplina?

A resposta é simples.

A disciplina vem de dentro.

A disciplina é uma força interna.

Com certeza a disciplina pode ser imposta por uma pessoa, como um instrutor militar, ou um guru de autoajuda na TV, mas a verdade é: Essa pessoa não lhe dará uma disciplina real.

Por ser uma disciplina vinda de fora, falta a ela força. Ela não sobreviverá. Não se sustentará sozinha. O que você busca,

o que você precisa, é a **AUTODISCIPLINA.**

A autodisciplina, como o próprio termo sugere, vem da **PRÓPRIA** pessoa. **VOCÊ.**

Ela surge quando você toma uma decisão de ser disciplinado.

Quando você decide ser melhor.

# VEM A DISCIPLINA?

Quando você decide fazer mais, SER mais. A autodisciplina acontece quando você decide deixar uma marca no mundo.

Se você não se considera disciplinado:

É porque não decidiu ser disciplinado.  
AINDA.

É porque não a desenvolveu. AINDA.  
Porque não se tornou. AINDA.

Então, de onde ela vem?

Ela vem de *você*.

Portanto, tome a decisão.

Assuma o compromisso.

Torne-se a disciplina — aceite seu poder frio e implacável.

E ela o tornará melhor, mais forte, mais inteligente, mais rápido e mais saudável do que qualquer coisa. E o mais importante:

Ela o libertará.

# SUPERANDO A PROCRASTINAÇÃO:

As pessoas querem saber como deixar de ser preguiçosas. Elas querem saber como parar com a procrastinação.

Elas têm uma ideia em mente... Talvez até uma *visão*.

Mas não sabem por onde começar, então perguntam.

E dizem: “Por onde eu começo?” “Qual é o melhor momento para começar?” E minha resposta é simples:

**AQUI e AGORA.**

Só isso.

Quer se aperfeiçoar?

Quer melhorar?

Quer entrar em um programa de treinamento, uma dieta saudável ou iniciar um novo negócio?

Quer escrever um livro, produzir um filme, construir uma casa, um computador ou um app?

# QUANDO E POR ONDE COMEÇAR

Por onde começar? Você começa exatamente AQUI.  
Quando começar? Você começa exatamente AGORA.  
Você começa a agir.  
SIGA em frente.

A realidade é esta:

A ideia não se materializa sozinha.

O livro não se escreve sozinho. Os pesos na academia não se movimentam sozinhos.

## VOCÊ TEM QUE FAZER.

E tem que ser agora. Então, pare de pensar. Pare de sonhar.

Pare de examinar cada aspecto e ler tudo o que pode, debatendo os prós e os contras...

Comece logo.

Dê o primeiro passo e Faça Acontecer.

## CORRA ATRÁS.

## AQUI e AGORA.

# A PESSOA

As pessoas não são quem você quer que sejam. Mate seus ídolos. Com certeza há coisas que podemos aprender com as pessoas, mas elas não serão o que você acha que são, mas o que devem ser.

As pessoas, mesmo aquelas que você colocou em um pedestal, serão culpadas, fracas, egocêntricas, condescendentes. Elas serão preguiçosas, autoritárias, limitadas. Elas não serão perfeitas. Nem de longe.

Tudo bem. Aprenda com as fraquezas delas. Claro: Aprenda com seus pontos positivos, imite-as e copie-as naquilo que fazem bem. Mas é igualmente importante aprender com as falhas delas.

Veja o que não fazer.

# QUE VOCÊ PODE CONTROLAR

Porque não é possível controlar as outras pessoas. Você não pode fazer com que elas sejam o que você deseja. Não pode fazer com que elas sejam quem você deseja.

A única pessoa que você pode controlar é você. Então, foque tornar-se quem deseja ser:

*Mais rápido. Mais forte. Mais inteligente. Mais humilde. Menos egocêntrico.*

Discipline seu corpo. Liberte sua mente.

Levante cedo e siga em frente.

Corra atrás e torne-se a pessoa que deseja ser.

E você torna-se essa pessoa com:

*Uma. Pequena. Decisão. Por. Vez.*

# CONTROLE

Quando as pessoas pensam nas palavras “controle da mente”, imaginam pessoas controlando as mentes de outras. Não eu.

Penso em controlar minha própria mente.

Sem dúvida, somos seres físicos e obviamente devemos aceitar nossa estrutura física.

Mas nós *somos* nossas mentes.

E não vou filosofar sobre o que isso significa e onde “VOCÊ” realmente está — uma alma, um cérebro ou um coração, ou algum outro lugar imaginado. O que de fato sei é: Sua mente, a coisa que está lendo e compreendendo estas palavras exatamente agora, isso É VOCÊ.

E isso você pode controlar. Você é a máquina e pode controlá-la.

As pessoas me perguntam: “Como fico mais resistente?”

SEJA MAIS RESISTENTE.

“Como acordo cedo?”

ACORDE CEDO.

“Como me exercito regularmente todo dia?”

FAÇA EXERCÍCIOS REGULARMENTE TODO DIA.