

0

Gênio



Preguiçosa



KENDRA ADACHI

Prefácio de Emily P. Freeman

Gênio
Preguiçoso

Abrace o que importa,
LIVRE-SE DO QUE NÃO IMPORTA
e faça acontecer


ALTA LIFE
EDITORA
Rio de Janeiro, 2021

O Gênio Preguiçoso

Copyright © 2021 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. ISBN: 978-65-5520-478-0

Translated from original The Lazy Genius Way. Copyright © 2020 by Kendra Joyner Adachi. ISBN 9780525653912. This translation is published and sold by permission of WaterBrook, an imprint of Random House, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2021 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2021 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

A191g Adachi, Kendra

O Gênio Preguiçoso: abraça o que importa, livre-se do que não importa e faça acontecer / Kendra Adachi ; traduzido por Michela Korytowski. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2021.
240 p. ; 14cm x 21cm.

Tradução de: The Lazy Genius Way
ISBN: 978-65-5520-478-0

1. Autoajuda. 2. Pensamentos. 3. Gerenciamento de tempo. I. Korytowski, Michela. II. Título.

2021-4119

CDD 158.1
CDU 159.947

Elaborado por Odílio Hilario Moreira Junior - CRB-8/9949



Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br

Produção Editorial
Editora Alta Books

Gerência Comercial
Daniele Fonseca

Editor de Aquisição
José Rugeri
acquisition@altabooks.com.br

Produtores Editoriais
Illyabelle Trajano
Maria de Lourdes Borges
Thales Silva
Thiê Alves

Marketing Editorial
Livia Carvalho
Gabriela Carvalho
Thiago Brito
marketing@altabooks.com.br

Equipe de Design
Larissa Lima
Marcelli Ferreira
Paulo Gomes

Atuaram na edição desta obra:

Tradução
Michela Korytowski

Copidesque
Luciere Souza

Capa
Marcelli Ferreira

Diretor Editorial
Anderson Vieira

Coordenação Financeira
Solange Souza

Coordenação de Eventos
Viviane Paiva

Assistente Editorial
Mariana Portugal

Equipe Ass. Editorial
Beatriz de Assis
Brenda Rodrigues
Caroline David
Gabriela Paiva
Henrique Waldez
Raquel Porto

Equipe Comercial
Adriana Baricelli
Daiana Costa
Fillipe Amorim
Kaïque Luiz
Victor Hugo Moraes

Revisão Gramatical
Daniel Salgado
Aline Vieira

Diagramação
Catia Soderi

 **Ouvidoria:** ouvidoria@altabooks.com.br

Editora afiliada à:



alabr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
DIREITOS REPROGRÁFICOS

ASSOCIADO



Amostra

SUMÁRIO

Agradecimentos 9

Sobre o autor 13

Prefácio 15

INTRODUÇÃO 23

(Por favor, não pule)

COMO PENSAR COMO UM GÊNIO PREGUIÇOSO 29

DECIDA UMA ÚNICA VEZ 41

Princípio do Gênio Preguiçoso #1

COMECE PEQUENO 57

Princípio do Gênio Preguiçoso #2

FAÇA A PERGUNTA MÁGICA 69

Princípio do Gênio Preguiçoso #3

VIVA A ESTAÇÃO 81

Princípio do Gênio Preguiçoso #4

DESENVOLVA AS ROTINAS CERTAS 95

Princípio do Gênio Preguiçoso #5

DEFINA AS REGRAS DA CASA 109

Princípio do Gênio Preguiçoso #6

COLOQUE TUDO NO SEU DEVIDO LUGAR 123

Princípio do Gênio Preguiçoso #7

DEIXE AS PESSOAS ENTRAREM 135

Princípio do Gênio Preguiçoso #8

ORGANIZE EM LOTES 151

Princípio do Gênio Preguiçoso #9

ESSENCIALIZE 169

Princípio do Gênio Preguiçoso #10

SIGA A ORDEM CORRETA 181

Princípio do Gênio Preguiçoso #11

PROGRAME O DESCANSO 195

Princípio do Gênio Preguiçoso #12

SEJA GENTIL COM VOCÊ MESMA 209

Princípio do Gênio Preguiçoso #13

COMO VIVER COMO UM GÊNIO PREGUIÇOSO 223

Notas 237

Amostra

COMO PENSAR COMO UM GÊNIO PREGUIÇOSO

Meu primeiro trabalho depois que terminei a faculdade foi na igreja onde passei meus anos do ensino médio e onde, alguns meses antes, eu me casei. Muitos dos meus colegas de trabalho me conheciam desde a época que eu ainda nem dirigia, mas agora eu era adulta com um marido e um cargo.

Estava ansiosa para provar que eu fazia parte daquela comunidade.

Uma vez por mês tínhamos uma reunião matinal de equipe, e a gente se revezava para organizar um café da manhã para todos. Quase todos os meses, sempre tinha o mesmo cardápio, bolinhos de mercado e salada de frutas, e me lembro de pensar: *Eu posso fazer melhor do que isso.*

Eu acabei me responsabilizando pelo café da manhã, não por gentileza, mas porque eu queria que o *meu* café da manhã fosse o melhor. Sim, eu morro de vergonha de compartilhar publicamente essa arrogância, mas sendo uma perfeccionista fanática, eu era obcecada em marcar pontos, evitar o fracasso e impressionar. Comparações e julgamentos estavam dentro das expectativas.*

* Se eu fosse descolada o bastante para ir a festas na adolescência, não teria me divertido nelas de qualquer maneira.

A maioria do pessoal dividia a organização do café da manhã, mas eu não. Eu faria tudo isso sozinha. Pensava que pessoas fracas e medíocres é que pedem ajuda. Confiantes por fora, mas desmoronando por dentro, essas fazem as coisas sozinhas.

Claro, perfeição era o meu padrão — e não apenas para a comida. Apesar do fato de não termos dinheiro, fiz a extravagância de comprar alguns pratos da Pottery Barn, assim a comida pareceria bonita. Eu comprei uma toalha de mesa de linho: as de plástico da igreja fariam meus pratos parecerem feios. E comprei uma dessas suqueiras de vidro que você vê na revista *Southern Living*, porque a perfeição não serve bebidas em jarras plásticas. Flores naturais, guardanapos chiques — já deu para entender.

Para o menu, eu pensei no café da manhã que tive na casa de amigos, que deixou todos impressionados com suas rabanadas: apetitosas, douradas, e uma candidata definitiva para o melhor café da manhã. Era a escolha perfeita.

Mas aqui vai o melhor: eu não sabia fazer rabanadas. Sabia fazer um molho de macarrão razoável e estava no básico de um cookie de chocolate quase perfeito, mas minhas habilidades culinárias não eram exatamente versáteis. Talvez se eu tivesse seguido uma receita, as coisas teriam sido diferentes.

Infelizmente, na época, eu achava que seguir receitas também era para os fracos. Então, decidi fazer não um, mas dois tipos de rabanadas para trinta pessoas, sem nenhuma instrução.

Caso você não saiba como fazer rabanadas, vou explicar rapidamente. Você praticamente faz um sanduíche, usando um pão rico em manteiga como o brioche, e dentro do sanduíche coloca algo bem gostoso como queijo, geleia ou Nutella. Então você mergulha esse sanduíche em um molho com base de ovo, açúcar e leite integral e o frita na manteiga quente até que o pão fique crocante e dourado. E no final, você polvilha com xarope ou açúcar de confeiteiro e enfia na boca com um garfo ou uma colher. É maravilhoso.

Agora veja como *eu* fiz.

Para as rabanadas #1, eu coloquei queijo processado entre as fatias de um pão de forma comum e empilhei os sanduíches em uma travessa — literalmente um em cima do outro. Receita completa.

Para as rabanadas número #2, eu fiz sanduíches com cream cheese e geleia de framboesa com o mesmo pão de forma comum e os empilhei também.

Então, coloquei o pão no forno. Para *assar*.

Não havia nada de ovos ou manteiga. Eu simplesmente esquentei os sanduíches esquisitos e pensei que era a Martha Stewart. Quando os tirei do forno, percebi que eles pareciam um pouco diferentes daqueles dos meus amigos (mas talvez isso fosse bom, será que eu tinha feito melhor?), cortei os sanduíches em triângulos, e os coloquei nos meus pratos chiques. Tentando disfarçar a feiura.

Uma hora mais tarde (eu estava agoniada, só imaginando em como eles deveriam estar horrorosos), a reunião da equipe começou. Eu sentei lá no fundo e chamei zero atenção para mim, não porque estivesse com vergonha, mas porque não queria que os meus colegas de equipe soubessem que eu *queria que eles soubessem* que eu era a responsável por essa obra de arte da culinária.

Eu me sentei à mesa, vendo meus amigos e colegas de trabalho fazerem fila para o café da manhã, “humildemente” esperando os elogios começarem.

Eu nem preciso dizer que *não* houve elogios.

O café da manhã estava nojento. Sério, muito nojento. Eu podia notar, não apenas a decepção na sala, mas também aquele estranho jogo social de fingir que gostou, conforme as pessoas tentavam agradecer ao cozinheiro misterioso pelo café da manhã, que mais tarde precisariam reforçar com barrinhas de cereal.

Talvez eu tenha sido dramática ao quase me demitir do meu emprego por causa desse fiasco, mas essa reação seria compreensível. Eu estava humilhada. Tinha tentado impressionar para provar a todos que eu podia fazer tudo: preparar uma mesa perfeita,

fazer uma comida perfeita e receber os elogios com uma humildade perfeita. Em vez disso, provavelmente causei uma intoxicação alimentar em alguém. *Eu me importava demais com as coisas erradas.*

Caso você esteja se perguntando, definitivamente *não* é assim que um gênio preguiçoso pensa.

ESFORÇAR-SE DEMAIS

Quando você se interessa por algo, você tenta fazê-lo da melhor forma possível. Quando você se interessa por tudo, você não faz *nada* bem, o que te obriga a se esforçar ainda mais. Bem-vindo ao mundo do cansaço.

Se você se encaixa no segundo caso, provavelmente seus esforços para ser um humano aperfeiçoado deixaram a desejar, assim como os meus. Intelectualmente, sabemos que não podemos fazer tudo, mas mesmo assim tentamos. Durante esses últimos dez anos, eu fiz muita autorreflexão e terapia tentando descobrir por que ser perfeita, literalmente em tudo, parecia ser a resposta.

A história de cada um é diferente, e a minha envolve abuso. (Sim, isto é algo inesperado, e agora você sabe que eu gosto de ir direto ao ponto, sem enrolação). Meu pai e minha vida familiar eram algo imprevisível e, quando criança, eu aprendi que minhas escolhas tinham o poder de afetar a minha segurança. Se eu ficasse quieta, tirasse boas notas e mantivesse o meu quarto limpo, ele não ficaria violento. Embora minhas ações nem sempre tivessem uma correlação direta com ele, eu vivia como se tivessem. Eu associava segurança com valor e amor e, conseqüentemente, via minhas escolhas como única medida do meu valor. Eu achava que precisava ser a filha, a estudante e a amiga perfeita para ter alguma importância.

Eu tentava tanto ser o bastante, mas meu pai não parava de me dizer como ser ainda melhor. Eu lembro de me sentir tão sem valor quando criança, não entendendo por que ele achava que eu deveria ter cabelos loiros em vez de castanhos, por que minhas

notas 10 eram esperadas e não celebradas, e por que minha mãe e ele eram tão infelizes. Naturalmente, eu achava que o problema era eu, que não estava tentando o suficiente ou não era perfeita o suficiente para fazer da nossa casa um lugar feliz. O sentimento de inadequação era avassalador e acabou minando para os meus outros relacionamentos.

Eu era a aluna preferida de todos os professores. Eu terminava meu dever de casa primeiro e sem nem um erro. Eu era a líder e monitora de classe mais confiável e tinha as melhores notas em 95% dos testes padronizados que eu fazia. Nenhum aluno é perfeito, mas eu cheguei bem perto, acreditando que este era o único jeito de ser amada.

Eu também tentava ser a amiga perfeita. Eu não arrumava confusão, guardava meus problemas para mim mesma e era um camaleão a cada relacionamento. Ninguém sabia que eu tinha vergonha por ter pais divorciados, que desesperadamente queria ser bonita, ou que me sentia um erro e estava prestes a desmoronar. Eu acreditava que deixar as pessoas verem as minhas falhas e imperfeições colocaria a nossa amizade em risco, e isso simplesmente não era um opção.

Esta é a ironia da perfeição: os muros que impedem que a sua vulnerabilidade seja vista também impedem que as pessoas conheçam você como realmente é. Eu sempre tentei me esconder atrás da perfeição porque achava que ser eu mesma não era o suficiente. Talvez você se sinta assim também.

Esta é a ironia da perfeição: os muros que impedem que a sua vulnerabilidade seja vista também impedem que as pessoas conheçam você como realmente é.

Eu não estou tentando me meter na sua vida, mas provavelmente você sente vergonha, medo ou insegurança sobre algo e se esforça muito para tentar esconder. Todos nós fazemos isso porque somos todos humanos, e nem sempre tem a ver com algo tão sombrio como o abuso infantil. Cada história conta, mas lembre-se de que essas histórias sempre vêm acompanhadas de mentiras que acreditamos sobre nós. Eu, você e aquela moça bonita da loja de

departamento, todas temos histórias que nos mantêm nos esforçando demais nas coisas erradas, e quanto mais nos esforçamos, mais fortes se tornam as mentiras.

Você é muito alta e ocupa muito espaço.

Você não é tão boa quanto a sua irmã.

Você puxou ao seu pai.

Você não é esperta, bonita ou atlética o bastante.

É sua culpa ela ter ido embora.

E conforme ficamos mais velhas, esses pensamentos e sentimentos de vergonha não desaparecem, eles apenas mudam a forma.

Você não cozinha tão bem.

Como você se atreve a não querer filhos.

Você trabalha demais.

Você deve estar fazendo algo errado, por isso ainda não se casou.

Você não é uma boa mãe por deixar seus filhos assistirem a televisão.

Ninguém quer ser seu amigo.

Esforçar-se demais para impressionar os outros, se esconder, ou lutar com a vergonha que te incomoda consome mais energia do que você pode aguentar. Agora acrescente nisso lavar roupas e dar caronas coletivas. Sério, é complicado.

Quando se esforçar demais te faz se sentir fracassada, você fica apenas com uma opção: desistir.

NÃO SE ESFORÇAR DEMAIS

Logo depois do desastre do café da manhã na igreja, eu joguei a toalha. Chega de querer impressionar. Chega de se importar. E fui longe demais. Eu me enganei pensando que tinha apenas duas opções: me esforçar demais ou não fazer nada. Esqueci que o tentar em si não é o problema. É bonito tentar quando se trata de

coisas que na verdade importam, mas eu definitivamente adotei a abordagem do “não tô nem aí”.

Embora uma das minhas maiores alegrias seja demonstrar meu amor pelas pessoas cozinhando para elas, eu pedia pizza quando meus amigos me visitavam porque eu achava que fazer uma comida caseira era me esforçar demais. Embora um lar calmo e arrumado seja bom para a minha mente agitada, eu deixava a minha casa uma bagunça porque limpar a casa era me esforçar demais.

Eu parei de me importar e de tentar, e de alguma forma eu *ainda* me sentia cansada.

Eu nem imaginava que você poderia se sentir tão exausta por não se esforçar quanto por se esforçar demais. Administrar a indiferença e o modo de sobrevivência consome tanta energia quanto administrar regras e perfeição. Ainda assim, eu dizia para mim “cabelo bagunçado, não me importo”, para esconder o fato de que me importava profundamente. Eu precisava de algo que parasse esse pêndulo maluco que ficava oscilando entre se importar demais com as coisas erradas e não se importar com nada.

Você não precisa ser perfeita, e não precisa desistir. Você simplesmente pode ser você.

Felizmente, este é o presente do Gênio Preguiçoso. Você pode se importar. Pode se conhecer e ser você mesma — de verdade. Você não precisa ser perfeita, e não precisa desistir. Você simplesmente pode ser *você*.

Pare de tentar o que não importa, e não tenha medo de tentar o que importa.

Porque *vale a pena*.

O ESFORÇO NÃO É A ÚNICA COISA QUE É REAL

A nossa cultura é obcecada em ser verdadeira, mas estamos usando a medida errada.

Conforme digito essas palavras, meu filho do meio está em casa com uma intoxicação alimentar, e ele e minha filha estão assistindo

televisão porque estou cansada de falar com eles. Eu não tomo banho há uns dias, e tenho brigado com o meu marido. Se eu compartilho isso no Instagram, você talvez possa pensar: *eu adoro ela por ser tão verdadeira*.

Mas se eu compartilhar um dia que estou jogando futebol com meus filhos, que o jantar está pronto às quatro da tarde, e eu estiver usando maquiagem? Eu ainda estaria sendo verdadeira?

Sim, estaria, e você também.

Eu sou totalmente a favor de deixar a perfeição de lado, mas de algum modo nós confundimos ordem com estar sendo falso.

Eu sou totalmente a favor de deixar a perfeição de lado, mas de algum modo nós confundimos ordem com estar sendo falso.

*Ela até pode ter a barriga retinha, os filhos podem até comer pepinos em vez de salgadinhos e até estar comprando tudo o que eu gostaria, mas provavelmente ela deve ter transtorno alimentar e deve estar devendo no cartão de crédito, então até que estou indo bem.**

Eu quero parar de julgar as mulheres que têm uma vida organizada, presumindo que elas têm algo a esconder. Quero parar de aplaudir o caos como o único indicador de vulnerabilidade.

As suas lutas e inseguranças não estão alinhadas com as minhas, como se fosse um desfile. Precisamos parar de “querer ser mais real” do que os outros. Essa vida é o motivo pelo qual você e eu estamos cansadas, e podemos deixar isto para trás.

Então, da próxima vez que você estiver procurando por defeitos em pessoas aparentemente perfeitas, esperando que isso te faça se sentir melhor, pare. Dizer para si mesma que você é melhor do que alguém é tão perigoso quanto dizer que você é pior. Nós não

* Se este livro tivesse recurso de GIF, Jennifer Lawrence estaria revirando muito os seus olhos para mim agora.

conseguimos medir a autenticidade de uma pessoa com base em quão verdadeira a sua luta é. Esse tipo de medida é falha.

Em vez disso, convide as pessoas para a sua casa quando ela estiver suja e quando estiver limpa. Seja uma mãe maravilhosa mas que às vezes dá uns gritos com os seus filhos. Curta um smoothie verde sem sentir a necessidade de jurar nunca mais comer doces.

Você pode ser verdadeira quando a vida está em ordem e quando está desmoronando. A vida é bonita dos dois jeitos.

SEJA UM GÊNIO COM AS COISAS QUE IMPORTAM

Talvez eu não conheça você pessoalmente, mas eu sei de uma coisa: você se preocupa em ter uma vida significativa. Todos nós nos preocupamos. Faz parte do ser humano. E nesta cultura de jeitinhos e atalhos, é natural achar que o objetivo é fácil. Mas você não pode usar atalhos para uma vida significativa.

Você não está escolhendo ser totalmente um gênio ou totalmente preguiçosa, em vez disso, você é um Gênio Preguiçoso.

Alguns anos atrás, fiz um episódio do podcast *The Lazy Genius* sobre fazer pão. E eu recebi vários comentários que diziam “mas isso não parece nada preguiçoso”. Claro que não é preguiçoso. Pão caseiro é algo que *importa* para mim. Misturar e sovar a massa na mão, passar uma tarde assistindo-a crescer, me envolver numa prática que já faz parte da humanidade por séculos... por que eu gostaria de usar um atalho para isso? Mas se fazer pão caseiro é algo que não importa para você, a escolha é fácil. Passe isso à frente e tenha um bom dia.

Os princípios do Gênio Preguiçoso irão ajudar você a aprender não apenas sobre o que precisa de atalhos, mas também como criá-los. Irão te ensinar como perceber o que importa e conquistar espaços importantes no seu dia para cultivar o crescimento nessas áreas.

Lembre-se, não se trata de ser totalmente preguiçosa ou genial, você pode escolher. Se você e eu nos envolvemos em cada

prioridade sem um filtro para saber o que fica e o que precisa seguir em frente, com o tempo nos encontraremos em uma encruzilhada: esfalfando-nos, preocupando-nos com tudo ou desistindo e não nos preocupando com nada.

O Gênio Preguiçoso oferece um caminho diferente: seja um gênio com o que importa e seja preguiçoso com o que não importa.

Você tem a permissão para deixar fluir, pensar, ir devagar ou querer se apressar e continuar, apesar das dificuldades. Independentemente da sua escolha, tenha certeza de que estará focada no que importa para você e não no que importa para o Instagram, para a sua sogra, ou para aquela voz na sua cabeça que diz que você não é o bastante.

Toda escolha importa porque cada escolha importa para alguém, mas mantenha apenas aquelas que importam para você. Já que você vive como um indivíduo único, maravilhoso e poderoso, conserve as que importam e livre-se das que não importam, assim, você irá empoderar as mulheres da sua vida a fazerem o mesmo.

Estou feliz porque estamos nessa juntas.

RECAPITULANDO

- A perfeição te mantém seguramente escondida, mas também impede que as pessoas conheçam você de verdade.
- A ordem nem sempre é falsa, e o caos nem sempre é vulnerável.
- Seja um gênio com as coisas que importam e preguiçoso com as coisas que não importam.
- Use uma receita da primeira vez que for fazer rabanadas.

— UM PEQUENO PASSO —

Dê um sorriso para aquela moça bonita da loja de departamento sem julgá-la ou se julgar. Eu e você sabemos que você irá a uma loja de departamento hoje, então você já terá essa chance.

Agora vamos dar uma olhada no nosso primeiro princípio.

Amostra