

TOME UMA ATITUDE, PORR★!

Pare de Sonhar Pequeno.
Transforme sua Vida.

★ NOOR HIBBERT



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2022

Sumário

Sobre a Autora	xi
1 O Bom, o Ruim, o Feio	1
2 Tem Tudo a Ver com as Vibrações	23
3 Mentalize, Consiga! #otimismo	43
4 Adeus, Mania de Comparação	63
5 Dê uma Vaia para as Mentiras	75
6 É Hora de Fazer um Facelift Energético	89
7 Escolha Você	105
8 Sua Palavra é sua Varinha	123
9 Nem Todo Carma é Criado da Mesma Forma	137
10 O Google Não Tem Todas as Respostas	151
11 A Gratidão Faz Bem	165
12 O Poder de seus Grupos	179
13 Não Apenas Faça, Arrase	193
Epílogo: Namastê, vadias	205
Leitura Adicional	207
Tome uma Atitude e Escreva, Porra!	208

1



O Bom, o Ruim, o Feio

Esta é sua única vida: faça dela o tipo de vida “foda-se, sim”.

Você provavelmente pegou este livro porque há uma voz lá dentro sussurrando que você está destinada a realizar mais na vida e porque há uma parte sua que quer ser mais feliz. Digo, feliz para caralho! Se definirmos as razões pelas quais fazemos o que fazemos na vida, a razão básica é que queremos ser e nos sentirmos felizes. Queremos ter empregos que amamos, para que possamos ser felizes, um parceiro para nos fazer felizes, ter um corpo que amamos, para que possamos nos olhar no espelho e nos sentirmos felizes, além de experimentar coisas no mundo que nos tragam felicidade. A felicidade nos faz sentir bem, e sentir-se bem é o objetivo da maioria dos seres humanos.

A maioria das pessoas com quem converso e que não está sentindo o nível de felicidade que realmente acredito que todos merecemos se sente dessa forma porque, lá no fundo, elas sabem que estão destinadas a realizar muito mais. O fato é que eu acredito que fomos colocados neste planeta para fazermos coisas extraordinárias, sermos extremamente ricos e termos tudo o que desejamos. Estamos destinados a ter uma vida de estrelas do rock, em nossa versão de um filme de Hollywood, em que somos a estrela principal. Mas, em algum momento entre o nascimento e a idade adulta, muitos de nós nos perdemos em um sonho muito diferente. Se você está em um trabalho que a aborrece e que não faz nenhum sentido para você, se está falida e tem sempre mais meses do que dinheiro, está com algum sintoma físico que não desaparece, em um relacionamento que a suga emocionalmente ou sente como se tudo fosse um desperdício inútil de tempo, então deixe-me dizer uma coisa, minha cara: você embarcou na vida errada e precisamos mudar isso — juntas.

Tudo sobre mim

Quem sou eu e por que você deveria se importar em dispender de algumas horas de seu precioso tempo para me escutar? Sou uma coach de mindset transformacional e meu objetivo é ajudar as pessoas a transformarem suas vidas pessoal e profissionalmente, para que possam se tornar

extremamente felizes por terem tudo que desejam. Sim, você pode ter tudo. Você pode ter um trabalho que a empolgue, um relacionamento que a satisfaça, um corpo que faça você se sentir incrível e até a saúde financeira que você acha que é apenas para as “outras” pessoas. Você pode ter sua fatia do bolo e comê-la. Minha missão é ajudar as pessoas a se tornarem mais conscientes disso, a pararem de viver a vida no piloto automático e a se mostrarem para o mundo — a assarem o bolo mais saboroso e devorá-lo, fatia por fatia.

Também sou apenas uma garota normal, mãe de três seres humanos incríveis que, de fato, foram um enorme incentivo em minha decisão de fazer mudanças em minha vida. Adoro sair com minha roupa de ginástica (mesmo quando não estou nem perto de uma academia ou sequer tenho a intenção de ir a uma), sou viciada em meditação, sou vegana e adoro viajar. Estudei psicologia na universidade e tenho um certificado de pós-graduação em negócios e coaching executivo e outro em psicologia de coaching. Sou obcecada pelo funcionamento interno da mente humana e pelo comportamento humano, muitas vezes louco.

Escrevi este livro com o objetivo de chamar sua atenção e lhe apresentar uma nova perspectiva de como a vida pode ser ilimitada e aberta a diversas possibilidades. Quero lhe dar a chance de transformar seu pensamento e fazê-la entender que, em qualquer situação em que se encontre agora, você tem o poder de mudar de forma consciente, em seus próprios termos. Este livro é sobre ajudá-la a fazer aquilo que você precisa para realizar seus sonhos e, finalmente, realizar as coisas que mais deseja — aquelas que farão com que você, finalmente, se sintam... sim... feliz!

É por isso que você comprou este livro — ou porque você sabe que não está vivendo todo seu potencial, ou porque fica bem nesse papel, mas, por dentro, gosta de se sentir uma fraude. Talvez você esteja vivendo uma vida que sabe que não foi feita para você, ou não esteja se parecendo com a pessoa 100% autêntica que você sabe que pode ser. Qualquer que seja a razão, você sabe que há mais por aí e quer aprender

como conseguir. Quero que este livro seja o ombro amigo de que você precisa e o metafórico “chute na bunda” para que você possa seguir em frente. Este é o momento de fazer o que for preciso para mudar *qualquer coisa* que precise ser mudada.

Entendo que existe uma variedade de livros por aí que fala sobre desenvolvimento pessoal — diabos, eu tenho muitos deles, mas este livro é diferente. Meus clientes pagam muito bem para trabalhar diretamente comigo e, sinceramente, sei que o preço não é acessível a todos; portanto, essas páginas são sua chance de eu te pegar pela mão e obter o sucesso que você deseja pelo custo de dois cafés e umas calorias a menos. Este livro não é apenas sobre teoria, é sobre prática. Trata-se de mudar hábitos, sacudir a poeira, organizar sua rotina e ir mais fundo, de uma maneira que você jamais se sentirá confortável — mas quem disse que mudar é fácil?

Se fosse para jogarmos todas as cartas na mesa, eu certamente apostaria tudo, porque acredito que este livro pode ajudá-la! Passei muitas horas de minha vida conversando com coaches particulares, voei um número absurdo de quilômetros por todo o mundo para participar de seminários em que tive que abraçar mais estranhos do que jamais me pareceu normal, e investi em mais audiolivros de autoajuda do que meu telefone pode armazenar, mas fiz tudo isso em busca do tipo de mudança que compartilharei com você neste livro. Prometo seriamente levá-la, passo a passo, a uma jornada de autoconhecimento e transformação pessoal que mudará sua mente, para ajudá-la a ser, fazer e ter tudo o que quiser. Estou ouvindo um *amém*?

Sei que o que vou lhe ensinar é bastante impressionante, porque já passei por essa jornada e ainda estou nela. Você pode estar se perguntando como uma garota de classe média, que veio do Oriente Médio e mora em uma parte rica de Londres, está qualificada para falar sobre dor e felicidade. Afinal de contas, meus irmãos e eu crescemos em uma bela casa, estudamos em uma escola particular e tivemos pais com bons empregos. No entanto, por dentro, minha vida parecia muito diferente.

Deixe-me falar um pouco mais sobre minha família e minha infância, para que você consiga entender de onde eu vim. Meu pai é iraquiano, religioso e muito tradicional em relação à nossa criação. Ele era bastante rigoroso, tinha pavio extremamente curto e tentava desesperadamente nos proteger dos perigos do mundo ocidental, incluindo sexo, drogas e rock&roll. Se ele tivesse conseguido o que queria, não teríamos assistido a filmes com classificação de 12 anos até os 18 anos, e ele teria nos proibido de assistir a filmes com classificação de 18 anos até morrermos. Que Deus nos livrasse de ver dois humanos se beijando — isso teria sido o fim do mundo!

Meu pai trabalhava longas horas como advogado, achava desconfortavelmente difícil demonstrar afeto por seus filhos e teve um casamento turbulento com minha mãe. Ela era totalmente o oposto dele em todos os sentidos. Costumava nos levar escondido a um McDonald's que não estava de acordo com as regras da Lei Islâmica, nos deixava, em segredo, vestir roupas que meu pai odiava, e assistíamos a filmes que não eram permitidos quando ele não estava por perto. Ela é iraniana, mas tem uma atitude muito ocidental, chama todos e qualquer pessoa de “Querido(a)!”. Até isso irritava meu pai. O resultado disso foi uma infância em uma “zona de guerra” e, eventualmente, o divórcio de meus pais. Eu me afastei de meu pai por muitos anos depois disso e sempre senti a ausência de um modelo masculino forte em minha vida, embora nosso relacionamento tenha sido muito difícil para começo de conversa. Eu amava meu pai, mas nunca o entendi e nunca entendi o modo dele de pensar sobre como a vida deve ser.

Foi aos 4 anos de idade que percebi que me sentia diferente — e isso doeu. Quando digo diferente, quero dizer não totalmente branca e com um nome que as pessoas nunca conseguiam pronunciar. Eu estava no recreio da escola, fazendo o que sempre fazia, quando uma garota se aproximou de mim de forma corajosa e me perguntou por que minhas sobrancelhas eram tão grossas e por que eu era tão feia. Isso doeu! Não consegui responder nada, mas passei o restante do dia inspecionando as sobrancelhas de todas as outras crianças da escola. As minhas, que

se juntavam, eram muito diferentes de todas elas, e percebi, naquele momento, que eu era diferente. Fui para casa, chorei, culpei meus pais e carreguei o fardo da sobrançelha grossa até os 11 anos, até o dia em que peguei uma pinça e comecei o que só pode ser descrito como um “massacre da sobrançelha”. Embora as sobrançelhas finas fossem moda no final dos anos 1990, eu estava horrível, e minha pobre mãe quase teve um ataque cardíaco.

Além do insulto por causa da sobrançelha, passei a maior parte do início da adolescência sendo intimidada, me sentindo excluída e sem saber a que grupo eu pertencia. Eu queria mudar a cor de meu cabelo, meu nome, meus pais e ser apenas uma garota “comum”. Sentia uma dor intensa por dentro que não conseguia mudar e, aos 16 anos, fui medicada com Prozac, ao mesmo tempo em que bebia Malibu, que tinha escondido debaixo da cama, na tentativa de me sentir normal, e passava o tempo tentando me machucar muito gentilmente (eu realmente não gostava tanto da dor). Então, deixe-me dizer uma coisa, sei como é se sentir triste, confuso e se perguntar repetidas vezes: “A vida é para ser tão difícil assim?”

Aos 20 anos, eu já havia experimentado um sofrimento extremamente doloroso pelo acúmulo de diversas mágoas, a angústia causada por andar pelo campo minado emocional do divórcio de meus pais e, depois, por tentar me estabelecer em uma vida universitária que tinha seus altos e baixos. Me tornei versada na linguagem de vitimização, e meu estado padrão podia ser definido como “dramático”. Lutei para me encaixar em minha família, nas turmas de amigos, na vida como um todo, tentando encontrar relacionamentos que não me deixassem louca. Quando sua expectativa de como o mundo deve ser é muito diferente do que ele realmente é, você tende a sofrer de depressão. Quando você luta constantemente para aceitar quem é, sofre de ansiedade. Quando você não sabe qual é seu objetivo de vida e não consegue se aceitar, isso se manifesta em doenças físicas. Eu tinha vergonha de quem era porque não era popular, magra ou inteligente. Eu me sentia diferente e *detestava* ser diferente. Por que eu não conseguia me encaixar?

Para ser sincera, mesmo depois de passar por algumas de minhas piores experiências, ainda passei a maior parte de meus 20 anos confusa, sem saber qual era meu objetivo de vida e como eu podia me recompor, para que pudesse me sentir feliz e me tornar a protagonista em meu próprio filme de Hollywood. Se você olhasse agora minhas fotos antigas do Facebook, veria uma garota que passava a maior parte do tempo bebendo, bêbada ou de ressaca. Uma garota que buscava consolo em drogas pesadas e que se rebelou contra tudo o que foi ensinada a acreditar estar certo. Veria uma garota em uma jornada interminável para encontrar a Alma Gêmea e, ainda assim, encenar de forma desastrosa o filme *Como Perder um Homem em 10 Dias* repetidas vezes. (Adoro esse filme!)

Então, deixe-me dizer uma coisa, posso ser “qualificada” academicamente para ajudá-la, mas também participei ativamente de todas as etapas da escola da vida (às vezes, bastante dolorosa) e tive cicatrizes para provar cada passo. A primeira coisa que quero lhe dizer é que, onde quer que você esteja agora, não é onde precisa estar na semana, no mês ou no ano seguinte. Descobri um segredo que drasticamente mudou meu modo de enxergar as coisas. Esse segredo me ajudou a passar de um ganho de 138 libras por semana em salário-maternidade para um salário de seis dígitos por ano, me proporcionando liberdade para viajar quando quiser, matricular minhas filhas nas melhores escolas, investir em propriedades e, até mesmo, permitir que meu marido se aposente em seu trabalho. Isso me ajudou a ter o corpo com que sempre sonhei, um casamento que faz meu coração bater forte e um relacionamento com minhas filhas que floresce a cada dia. Também me ajudou a construir um relacionamento mais autêntico e amoroso com meus pais, para que eles me aceitassem totalmente, assim como minhas escolhas e meu estilo de vida. Nunca pensei que seria capaz de dizer isso quando era mais jovem, mas, atualmente, meu pai é um de meus melhores amigos e um leal apoiador, e consigo ser eu completamente. Basicamente, agora tenho “mel” em mim.

Porém, mais importante do que isso, esse segredo me ajudou a ser feliz. Não do tipo “feliz na rede social”, mas *realmente* feliz. Como deitar

na cama sentindo uma sincera gratidão por me sentir tão, tão feliz! Parei de me preocupar com o que todos esperavam de mim. Parei de querer agradar a todos e me encaixar. Parei de focar no que os outros tinham e no que eu não tinha e comecei a construir uma vida possivelmente um pouco egoísta, inteira sobre mim. E tenho usado esse segredo para ajudar meus clientes em todo o mundo a mudar drasticamente suas vidas.

E, agora, vou compartilhar tudo com você neste livro.

Tudo sobre você

Como uma rainha do drama confessa e intrometida, se recuperando de depressão e que sofre de ansiedade, estou em uma posição privilegiada para lhe mostrar que existe uma maneira de transformar sua vida, e vou ajudá-la a tomar essa medida. Sei que é um imenso trabalho, mas estou disposta a assumi-lo porque, se eu consegui mudar minha história, você também consegue mudar a sua. Você tem esse poder. Se você não gosta de sua história, este é o momento de reescrevê-la. Também quero que saiba que você não precisa esperar até que sua vida se torne sufocante e você chegue ao fundo do poço, se afogando nas próprias lágrimas antes de realizar uma mudança. Chegou sua hora!

Então, deixe-me contar meu segredo: mudar sua vida começa por mudar sua forma de pensar. Talvez você já tenha ouvido isso um zilhão de vezes e pensado que é um monte de besteira; ou talvez nunca tenha ouvido isso até este momento. Seja qual for sua experiência, você precisa ouvir isso (novamente).

Eis uma ressalva: *mudar sua forma de pensar não é simples ou fácil*. Na verdade, eu diria que é uma das coisas mais difíceis para a maioria dos seres humanos, e é por isso que acabamos em um planeta repleto de um grande número de pessoas que se sentem paralisadas e, até mesmo, sem esperança. Desde o momento em que nascemos, somos lançados em um mundo em que nos são impostos pensamentos, ideias e experiências que nos levam a formar um conjunto de crenças a respeito do mundo.

As crenças são, essencialmente, os princípios orientadores que fornecem um direcionamento e um significado a respeito da vida. As crenças são os filtros predefinidos para nossas percepções do mundo. São como “comandos internos” para o cérebro sobre como entender o que está acontecendo, quando acreditamos que algo é verdadeiro.

Desde a infância, funcionamos como esponjas que absorvem *tudo* — o grande, o bom, o ruim e a p*rra realmente feia. Se nossos pais estão falidos e preocupados com dinheiro, começamos a formar crenças a respeito disso. Se nossos pais nos demonstrarem amor e se fazemos parte de uma família divertida e amorosa, desenvolveremos crenças a respeito disso. Se seus pais discutem o tempo todo, você formará uma visão de mundo com base nisso. Nós nos tornamos condicionados a enxergar o mundo de determinada maneira, com base em como foi nossa experiência na infância. Tudo isso constrói e determina nossa visão de mundo.

Nosso cérebro é formado por diversas partes, mas há duas coisas que precisamos compreender bem. Temos uma mente consciente e uma mente subconsciente e, na maioria das vezes, nossa mente subconsciente comanda todo o programa, com base nos acontecimentos passados em nossa infância, conforme explicado anteriormente. Isso forma um modelo enraizado em nosso cérebro, que guia nossos pensamentos e governa nossas ações quando adultos. Analisando de uma perspectiva psicológica, precisamos alterar esse modelo, a fim de garantir que ele nos sirva para obter sucesso e felicidade em todas as áreas de nossas vidas. E mudar nosso inconsciente exige algum trabalho e pode, honestamente, ser tão doloroso quanto fazer uma depilação íntima com cera.

Muitos de nós sentimos que não temos controle sobre nosso destino porque vivemos de acordo com um modelo imposto por nossos pais e professores, pela cultura, pela mídia e pelo governo. Ao nascer, ganhamos uma paleta repleta de cores bonitas, o que nos permite pintar a vida mais incrivelmente vibrante. No entanto, à medida que os anos passam, somos condicionados a acreditar que a vida é uma cadeia interminável que envolve comer, dormir, trabalhar e repetir tudo no dia seguinte. Acabamos acreditando que a vida é limitada e restrita. De forma trágica,

em vez de acreditar nos artistas poderosos que somos e nos comportarmos de acordo com isso, nos tornamos vítimas de nossa história. Todas as vezes em que adotamos uma atitude por medo e carência, tiramos uma cor de nossa paleta e diminuimos nosso potencial para pintar uma imagem incrível de como a vida deve ser. É por isso que tantas pessoas não se sentem realizadas e a vida parece tão... bege. Em resumo, esquecemos quem realmente somos.

A maioria das pessoas com quem falo diz a mesma coisa. Elas se sentem insatisfeitas, como se estivessem falhando, e se sentem perdidas sobre o caminho que devem escolher na vida. Na maioria das vezes, a vida delas carece de paixão, propósito e excitação porque, naquele momento, a paleta não tem cores o suficiente para pintar uma imagem verdadeiramente bonita. Acreditamos na história de que ganhar dinheiro é difícil, que devemos lutar por uma vida “confortável”, ser gratos pelo que temos e não queremos mais. Somos convencidos de que a vida é trabalhar e que sonhar é para idiotas. Acreditamos que amor e sucesso é para os outros, então é melhor arregaçar as mangas e ir à luta. Adotamos crenças autossabotadoras que dizem: “Quem sou eu para ter tudo isso?”

As pessoas trabalham duro de cinco a sete dias na semana para comprar bens materiais que acreditam que lhes trarão felicidade e que representam sucesso. Quando atingem o objeto, percebem que isso não as satisfaz; então elas se endividam para comprar mais coisas e preencher o vazio, apenas para acordar todas as manhãs e ainda se sentirem infelizes... e falidas. E o ciclo se repete.

Um excelente exemplo disso são as inúmeras celebridades que acabam se tornando alcoolistas e viciadas em drogas. Lembro-me de sempre pensar: “Como eles podem se sentir deprimidos, são ricos?!” Como Russell Brand diz incisivamente em seu livro *Recovery: Freedom from Our Addictions* [*Reabilitação: Liberdade de Nossos Vícios*, em tradução livre]: “Fomos ensinados que liberdade é ter liberdade para perseguir nossos desejos insignificantes e triviais. A verdadeira liberdade é estar liberto de nossos desejos insignificantes e triviais.” Enquanto seguia minha jornada de desenvolvimento pessoal, percebi que sucesso e felicidade não é sobre

ter dinheiro ou objetos materiais — é algo muito mais profundo do que muitos de nós se importam em explorar em nosso moderno e movimentado mundo ocidental.

Com o intuito de deixar tudo superclaro neste livro, quero detalhar algumas coisas, dizer qual é o significado delas e por que acho que são fundamentais. Eu lhe darei definições do que quero dizer quando “falar em psicologia” para que você possa entender alguns conceitos importantes. Explicarei esses conceitos e direi por que eles são relevantes para fazer mudanças em sua vida. Ilustrarei minhas ideias com histórias sobre pessoas como você, porque posso garantir uma coisa — pode haver bilhões de pessoas no mundo, mas nossos padrões de comportamento são quase sempre muito previsíveis, e as coisas que nos impedem são praticamente todas iguais. Também lhe passarei exercícios e ações práticas de “Tome Uma Atitude, Porra!” para que você possa compreender o que estou ensinando e realmente obter resultados. Por fim, quero que você, sem constrangimentos, *tome uma atitude, porra!*

Para começar, quero dar alguns exemplos sobre como é o condicionamento que não nos serve e o efeito que nossas experiências da infância podem ter no futuro. Talvez você se identifique com um deles.

A HISTÓRIA DE LUCY

Lucy cresceu em uma casa da “classe trabalhadora”. Seus pais trabalhavam em período integral, por isso, tiveram pouco tempo de qualidade com os filhos. Eles lutavam para sobreviver e discutiam muito por causa disso. Quando Lucy teve a própria família, ela estava sempre com medo de não ter dinheiro suficiente. Ela e o marido trabalhavam e, embora estivessem melhor financeiramente do que os pais de Lucy, ela ainda discutia com ele sobre dinheiro. Lucy também nunca se esforçou para conseguir um emprego melhor porque ela não via motivo para isso, pensava que ficaria ainda mais tempo longe da família. Os “modelos” de Lucy sabotavam seu potencial para construir uma vida de abundância para a família.

A HISTÓRIA DE RICHARD

Richard veio de uma família de acadêmicos muito estudiosos e, por isso, seguiu esses passos e se tornou professor. Ele trabalhou para se tornar diretor. Sua família estava orgulhosa, mas ele não se sentia realizado. Ele apenas havia seguido o caminho de seus pais. Então, decidiu pedir demissão e iniciar o próprio negócio. No mundo dos negócios, ele se sentiu um pouco desconfortável com o julgamento das pessoas por ele não estar mais atuando na área acadêmica. Ele acreditava que não estava fazendo um “trabalho adequado”, apesar de ganhar até cinco vezes a mais do que o salário de professor. O modelo de Richard estava interferindo em seu sucesso e em sua felicidade.

Ao observar esses exemplos por meio da perspectiva da psicologia, é possível ter insights imediatos a respeito da maneira como todos nos comportamos; respondemos às nossas experiências com respostas prontas, formadas sob circunstâncias específicas. Para entender por que reagimos dessa forma, podemos usar os princípios psicológicos para esclarecer nosso comportamento.

Esses são apenas dois exemplos, mas você já conseguiu perceber que a psicologia é fundamental para entender o que está nos impedindo e nos deixando insatisfeitos e infelizes. Ela é a base de todos os princípios que compartilharei neste livro — princípios que a ajudarão a analisar e a reescrever esse modelo, que é o principal fator que a está impedindo de alcançar todo seu potencial. É como ter uma Ferrari novinha e linda. Você se sente nela, sabendo que ela pode levar você a uma jornada maravilhosa, mas, quando liga o motor e acelera, ela não se move. Você leva a Ferrari para uma oficina mecânica, e, lá, o engenheiro informa que ocorreu um erro de programação.

Você é a Ferrari. Tem todo o potencial, a beleza e o poder para realizar qualquer jornada e, no entanto, está lutando para entrar em movimento em virtude de uma programação defeituosa. É o momento de reprogramá-la, querida.

Sua arma secreta

Deixe-me esclarecer uma coisa: este não é apenas mais um livro sobre psicologia e mindset, pois já vi pessoas lerem esses livros e, ainda assim, não sentirem que têm o sucesso que desejam na vida. Na verdade, eu era uma dessas pessoas. Eu tinha lido alguns livros sobre mindset, criando meu primeiro negócio e estava ganhando muito dinheiro. Era uma pessoa de sucesso por fora — mas algo dentro de mim não parecia certo. Então percebi que, embora melhorar seu mindset seja absolutamente importante, também há outro fator fundamental na transformação de sua vida e na obtenção de uma sensação de sucesso. E é algo que muitas pessoas não conseguem entender, é como uma “arma secreta”, que está à sua disposição a qualquer momento.

Quero deixar isto claro desde o início: sucesso não significa simplesmente riqueza financeira. O sucesso também nunca é definido da mesma forma por todas as pessoas. O sucesso, para uma pessoa, pode ser ter um relacionamento amoroso e, para outra, um corpo saudável, em forma e tonificado. Minha ideia de uma vida extraordinária será totalmente diferente da sua e a sua será totalmente diferente da de outra pessoa. Definiremos como será sua vida extraordinária em breve, e você terá total liberdade para puxar uma paleta de cores totalmente nova, com as cores que desejar, e pintar a imagem da maneira que quiser. Você não é um robô. A vida é sua, e chegou o momento de vivê-la. Você não precisa acreditar que só conseguirá ter sucesso em uma área de sua vida. Sentir-se verdadeiramente feliz é ter sucesso em todas as áreas de sua vida, e é exatamente isso que eu quero para você — essa “arma secreta” está aqui para ajudá-la.

Para ser totalmente transparente, quando ouvi falar nessa arma secreta pela primeira vez, não acreditei nela, pois, após anos tendo que engolir à força uma crença religiosa, decidi me tornar atea. Mas, como minha vida se desdobrou em algo muito melhor do que eu podia sonhar, agora posso dizer sincera e totalmente que essa forma de pensar pode aumentar seu sucesso e sua felicidade em dez vezes. Tudo o que

peço é que, enquanto compartilho isso com você, não faça nenhum julgamento ainda. Você acabou de começar a ler este livro e a seguir os passos que estou lhe ensinando; assim que terminar, poderá fazer seu julgamento. Combinado?

Está bem. Vamos lá. Entre no *universo*.

Eu deixei claro que não sou religiosa. Mas acredito em uma inteligência universal e no que, em alguns capítulos, será chamado de “D-EuS” ou Deus. Está bem, ninguém chama Deus de “D-EuS”, me processe! Mas, às vezes, uma garota gosta de encarnar sua “garota má” interior. Na verdade, gosto de me imaginar um pouco como uma pessoa espiritualmente fodona, quebrando todas as regras que eu imaginava serem certas para uma pessoa espiritualizada. Sou 50% Deepak e outros 50% Tupac (o *rapper* norte-americano).

Quando eu era pequena, lembro-me claramente de me sentir confusa e de fazer uma pergunta complexa à minha mãe: “O que há dentro de mim que me fazia enxergar além da visão?” Eu sabia que havia algo dentro de mim que olhava para fora, mas, quando criança, eu não conseguia compreender o que era. Sabia que, se fechasse os olhos, conseguia ouvir uma voz dentro de minha cabeça.

Como seres humanos, existimos em múltiplas dimensões ao mesmo tempo. Há uma parte física: a parte que você vê no espelho e que interage com outras formas físicas, como seres humanos, objetos e assim por diante. Essa parte é tangível e executa ações físicas no mundo físico. Existe, também, outra parte: nossa essência interior, não física, que alimenta e dá vida a nosso ser físico, que é composta de nossos pensamentos, sentimentos e crenças. Ambas as partes física e não física de nossa existência são inseparáveis, feito unha e carne.

A espiritualidade é uma prática para fazer a conexão entre essas duas partes de seu corpo. Como seres humanos, estamos acostumados a usar uma abordagem “de fora para dentro” para julgar quão felizes somos, o que define o espírito da jornada de nossa vida em direção a um destino que nunca nos satisfará de verdade. Para mim, a espiritualidade é um

lembrete do que você é: um “puta de um sucesso”. É a prática sagrada de ouvir seu interior para perceber o próprio potencial. É, também, a fé inabalável de que há algo que realmente segurará as pontas nessa jornada da vida, a cada passo de seu caminho, se você permitir.

Deixe-me esclarecer alguns mitos sobre o que significa ser uma pessoa espiritualizada. Não uso calça de fibra de bambu, não tenho uma folha de lótus, é provável que me vejam falando “foda-se” em vez do mantra hindu “Om”, e, sim, raspo minhas axilas. Eu costumava acreditar que ser espiritualizada era para pessoas que não eram normais. Após anos sofrendo com *bullying* e tentando desesperadamente me encaixar (tanto que implorei à minha mãe que mudasse meu nome de registro), senti que eu nem sequer conseguiria contemplar algo, ou que isso poderia interferir de forma tão grandiosa em minha busca eterna em ser totalmente “normal”. E, sendo totalmente sincera, até a palavra “espiritualizada” me dava arrepios... e muito! Mas minha vida precisava mudar e, francamente, eu estava disposta a me abrir para qualquer coisa, pois o que fizera até ali não havia funcionado.

Se você conseguir entender e aproveitar o poder do Universo em sua busca por transformação, achará a jornada dez vezes mais fácil e preencherá seus dias com mais alegria. Você pode ler todos os livros de sucesso sobre mindset do mundo, mas o segredo é utilizar a incrível fonte de energia a seu alcance para tornar seus sonhos realidade.

Vou falar, no capítulo seguinte, de forma mais aprofundada sobre como e por que o Universo pode aumentar sua chance de sucesso, mas preciso que você confie em mim. Quando reunimos psicologia e espiritualidade, criamos uma união como nenhuma outra e abrimos as portas para que a *magia* entre em sua vida. Minha vida melhorou radicalmente quando comecei minha jornada de desenvolvimento pessoal, mas mudou ainda mais quando comecei minha jornada espiritual e fiquei obcecada em construir a vida dos meus sonhos, ao entender e usar os fundamentos que ensino neste livro. Acredito nisso porque não é apenas algo que eu mesma experimentei, mas também vi acontecer com centenas de clientes e colegas. Se conseguir explorar essa inteligência