

























































Como o treinador dele disse: “Ele pode ser o melhor em termos de visualização... durante a competição, ele já está com o sistema nervoso programado.”<sup>7</sup>

Nas Olimpíadas de Beijing, Phelps *teve mesmo* um problema com seus óculos. Na prova dos 200 metros de nado borboleta, começou a entrar água em seus óculos assim que ele pulou. E quanto mais ele nadava, mais água entrava. No final da competição, Phelps já não conseguia enxergar a parede de chegada e estava praticamente nadando às cegas.

Foi exatamente esse o problema que ele havia imaginado. E não importava — Michael estava preparado para esse obstáculo e tinha praticado isso mentalmente tantas vezes que não *precisava* enxergar. Ele participou da competição como havia imaginado, ganhou a medalha de ouro e quebrou o recorde mundial.

A lição tirada de tudo isso? Não importa se a história aconteceu no passado, se aconteceu com você ou se *nem sequer* aconteceu. Você está contando histórias para si mesmo, e elas estão mudando você.

## SUAS HISTÓRIAS O LEVAM À DIREÇÃO A — OU PARA LONGE DE — SEU DESTINO

Então o cérebro adora histórias. Em um nível neurológico, ele efetivamente não sabe a diferença entre ficção e fato, entre imaginação e realidade e entre presente e futuro. Em cada caso, uma história pode fazer *coisas reais acontecerem no cérebro e no corpo*.

Mas aqui está a peça final do quebra-cabeça. Não apenas a mente é hipnotizada pelo chamado sedutor das histórias, como as histórias também *mudam a maneira como nos comportamos*.

Em 1964, um psicólogo de Harvard chamado Robert Rosenthal chegou a uma escola primária em São Francisco com um teste de QI completamente novo. Rosenthal havia recebido a permissão do diretor para administrar esse novo teste de QI — o Teste de Aquisição Inflexível de Rosenthal em Harvard — para os alunos da escola primária Spruce.<sup>8</sup>

Os resultados foram animadores. Em cada sala de aula, o teste revelou pequenos grupos de crianças que tinham “potencial incomum” para se desenvol-