

**BOB GOFF**

**SEM  
DISTRACÇÕES**

**Entenda Seu Propósito  
Redescubra Sua Alegria**

Tradução  
Maíra Meyer



**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL

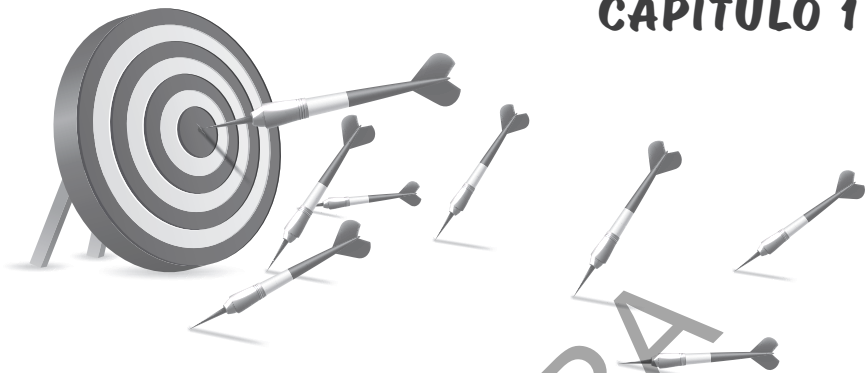
Rio de Janeiro, 2023

# SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	IX
ENTRE EM CONTATO COM BOB	XIII
1: A DESTRUIÇÃO DA DISTRAÇÃO	1
2: A FECHADURA DA ETERNIDADE	11
3: LIBERTANDO-SE AO VOLTAR PARA CASA	23
4: A FELICIDADE DA BUSCA	35
5: QUANTOS DEDOS ESTOU LEVANTANDO?	47
6: PASSE DE ACESSO ILIMITADO	57
7: JESUS NA SALA	65
8: NADA DE STALKEAR, POR FAVOR	75
9: FADAS DO DENTE E AVIÕES QUE ENCOLHEM	87
10: CONSIDERE-SE UMA ESTRELA	101
11: “CESSAR-FOGO!”	113
12: O BOTÃO ERRADO	123

13: O NARIZ DE PINÓQUIO	133
14: AS DESVENTURAS DE UM REJEITADO EM SÉRIE	143
15: PARE DE CORRER ATRÁS DO CAVALO	155
16: EXPULSOS DE ÁGUAS RASAS	165
17: “OH, MEU DEUS!”	177
18: CINCO MINUTOS A PARTIR DE AGORA	187
19: TERMINE SEU TRABALHO	199
EPÍLOGO	211
NOTAS	217
ÍNDICE	221

AMOSTRA



## CAPÍTULO 1

### A DESTRUIÇÃO DA DISTRAÇÃO

*A vida com propósito é como  
um cavalo usando antolhos.*

**A**lguns anos atrás, viajei com amigos para o Curdistão, um lugar próximo à fronteira do Irã. Havíamos inaugurado uma escola na região e estávamos construindo um hospital e um alojamento para refugiados. Certa manhã, acordamos cedo e fomos até o topo de uma montanha que dividia o Iraque e o Irã. Era uma área rochosa e sem descrição. Eu me lembrei de que três norte-americanos foram levados presos por guardas da fronteira iraniana uma década atrás por atravessarem para o Irã enquanto faziam trilha nessa montanha. Percebi como seria fácil

para alguém se confundir sobre em qual dos lados da fronteira estava. Nem sempre uma linha em um mapa corresponde a marcas no chão.

Enquanto caminhava com meus amigos, vimos uma placa indicando um campo minado separando os dois países. *Deve ser a fronteira*, pensei. Não entendi o idioma na placa, mas a caveira, os ossos cruzados e o desenho de uma explosão contavam a história com muita clareza. Decidi jogar algumas pedras no campo minado para ver se acontecia alguma coisa. Eu sei, eu sei, provavelmente não foi uma ideia lá muito boa, mas naquele momento foi a melhor má ideia em que consegui pensar. Após dez ou quinze minutos, voltei a olhar para a placa do campo minado e reparei que ela havia sido arrancada. Não estávamos no perímetro jogando pedras no campo minado; nós podíamos estar *dentro* do campo minado.

Seja honesto. De vez em quando, todos nós nos encontramos em lugares perigosos quando achamos que estamos em segurança. A distração é o que nos leva a esse tipo de campo minado. Não importa quem seja, de algum modo ou em algum lugar você atravessará e se encontrará no meio de algo do que pensou que estava apenas próximo ou na fronteira.

Você e eu precisamos reconhecer os sinais de que estamos ficando distraídos. Embora possamos notar nossa mente divagando, também precisamos nos atentar à natureza tortuosa de nossas atividades. Em vez de tomar decisões condizentes com o que Deus afirma que somos, talvez estejamos agindo como a pessoa que outros querem que sejamos. Talvez a comparação o esteja distanciando de si mesmo. Talvez pressões financeiras, inseguranças arraigadas ou fracassos passados estejam influenciando suas decisões atuais além da conta. Precisamos reconhecer essas coisas em nossa vida antes de darmos início ao trabalho corajoso de seguir em frente.

Tente o seguinte: reserve um dia inteiro para anotar como você está investindo seu tempo entre os projetos ou compromissos importantes de sua vida. Não anote apenas “Escrevi meu

artigo hoje” ou “Passei o dia me preparando para minha viagem do fim de semana”. Anote todas as coisas que o distraíram de escrever ou de se preparar para o fim de semana. Mais uma vez, seja honesto: “Fui aos correios. Expulsei o cachorro do vizinho de meu quintal. Comparei meu fracasso com o sucesso de outra pessoa. Comi um biscoito recheado.” Fale a verdade e admita que comeu três. Distrações como essas constituem o campo minado em que você está neste instante, não aquele em cujo perímetro você pensa que está. Milhares de distrações despercebidas estão se intrometendo em sua alegria e o impedindo de viver o tipo de propósito focado que trará a vida que você tanto almeja.

Não se sinta mal com as coisas que estão roubando sua atenção. Em determinado momento, todos ficamos distraídos. Isso é algo que já vem instalado em nosso sistema operacional. Distraímos-nos de nossos objetivos e propósitos maiores por circunstâncias temporárias. Podemos distrair uns aos outros e até nos afastar de Deus e do que realmente acreditamos que é verdadeiro. Infelizmente, o barco com todo o bem que poderíamos trazer ao mundo está sendo tão afundado pelas várias coisas que nos distanciam do cais, que não conseguimos mais voltar para a praia. Ficamos presos no passado, preocupados com o presente ou distraídos com o futuro. Não nos atemos mais à vida no lugar onde estamos. Em vez disso, nos afastamos dela e nos transformamos em indivíduos pouco semelhantes às pessoas que Deus queria que nos tornássemos.

Inaugurei com alguns amigos um centro de retiro chamado The Oaks, no sul da Califórnia, e fiz gravações com um grupo de pessoas divertidas e muito criativas. Elas me explicaram que tinham em mente uma cena final de encerramento em que colocariam algumas câmeras em drones e me filmariam segurando balões no topo de uma caixa-d'água de 18 metros de altura na propriedade. Tudo o que eu precisava fazer era subir no topo dela. Parecia outra ideia bem perigosa, então demos início aos preparativos imediatamente. A caixa-d'água fica em uma grande colina coberta de arbustos que chegam até a cintura de uma

pessoa. Pegamos uma pequena estrada até o topo dela com dezenas de balões coloridos saindo pelas janelas.

Quando cheguei até a base da caixa-d'água, olhei para cima e vi as dezenas de degraus que conduziam ao topo. Não seria fácil. O vento soprava bem forte, e, quando olhei para cima, fiquei 100% concentrado em contar os degraus, planejar meus movimentos e pensar em como poderia chegar ileso até lá junto com os balões. Se eu despencasse, ao menos poderia cair em cima dos balões, certo? Continuei em pé na base da caixa-d'água por longos minutos, olhando para cima e reunindo todos os detalhes que julguei necessários para orientar minha escalada. Por nenhum motivo específico, parei de olhar para cima, olhei para baixo e percebi uma cascavel enrolada a meus pés. *Cruzes!*

Se eu tivesse sido mordido, esta história teria sido muito melhor. Eu me perguntava se era flexível o bastante para erguer o tornozelo até o rosto e sugar o veneno para fora. Não vou mentir, teria sido quase uma postura de power yoga. Recuei devagar, grato por não ter tido uma distensão para salvar minha própria vida. Esse episódio me fez refletir. Às vezes ficamos tão ocupados olhando para cima e para a frente tentando descobrir os próximos movimentos em nossa vida — ou olhando para trás, para todos os lugares onde estivemos —, que não olhamos para baixo e descobrimos onde estamos realmente.

Em certo sentido, todos fomos mordidos por algo tão venenoso quanto a cascavel: a imensa quantidade de distrações que nos rodeiam. Passamos boa parte da vida lutando por foco, sem saber como interagir com familiares ou amigos. Preocupamo-nos com nossa popularidade e nossa fé. Questionamos nossos cursos universitários e escolhas de carreira. Às vezes, casais também se perguntam sobre suas escolhas. *Será que escolhi a pessoa certa? Eu sou a pessoa certa? Quem mudou? Eu? Você? Ambos? E o que faremos agora?*

Não é de admirar que estejamos confusos. Nascemos bebês e somos colocados nos braços de pais totalmente amadores sem nenhum manual de instruções e, em geral, nenhuma dica sobre como nos criar. A maioria de nós começa falido ou com

problemas, e alguns permanecem assim. Alguns ficam ricos, mas adquirem uma visão distorcida de riqueza; outros, ainda, nunca encontram a cura na busca pela plenitude. Some-se a isso o fato de estarmos seguindo um Deus que não podemos ver, por uma vida que não podemos mensurar, a um paraíso que não podemos compreender, por causa de uma graça que não obtemos. Repito: é de admirar que estejamos meio atrapalhados?

Na verdade, todos nós estamos tentando construir o avião enquanto o pilotamos — entendendo-o conforme prosseguimos. Isso significa mais rampas de saída que de entrada, mais chances de confusão que de certeza e mais ambiguidade que clareza. Trocando em miúdos, a maior parte da vida pode nos fazer sentir completa, intrínseca, absoluta e totalmente *distraídos*. Quando isso acontece, uma das primeiras vítimas é nossa alegria.

Toda essa imprecisão também cai direto nas mãos da escuridão. Não sou desses que veem o diabo em cada esquina, mas estou começando a perceber que ele tem um plano inteligente. Não acredito que ele queira nos destruir com um ataque óbvio e frontal. Não, acredito que o mal quer nos distrair de expressar nossos dons e de fazer o que viemos fazer. A escuridão raramente se contenta em nos ferir com um só golpe se pode nos machucar da mesma forma com milhares de cortes de papel. Honestamente, parece que o mal tem feito um bom trabalho em nos afastar da luta e nos enredar nas cordas da distração.

Sabe esses bloquinhos que colocam nas estradas e que fazem *tunc-tunc-tunc-tunc-tunc* se você desvia da pista? Eles se chamam “tachas”. Quero que este livro seja como as tachas na sua vida. Ouça: você está em um caminho. Está indo a algum lugar. Não me importo se você é piloto da NASCAR ou está esperando sua carteira de motorista chegar; é comum nos desviarmos uma vez na vida, outra na morte. E não do tipo maneiro de desvio, como os drifts que você vê nos filmes ou no TikTok — do tipo ruim, que o deixará deitado em uma vala. Este livro lhe dará algumas ideias sobre como retomar a estrada, refocar, voltar a ter clareza sobre seus propósitos duradouros e começar a viver



uma vida menos distraída e mais cheia de alegria agora mesmo. Ninguém pede permissão para se manter na estrada; e você também não precisa de permissão para viver sua vida. É só decidir neste exato instante que você se aterá à vida rica, significativa, bela e por vezes dolorosa que Deus já lhe deu.

Todos nós conhecemos alguém que não encosta o carro para pedir informações. Eu era uma dessas pessoas, e acho que agora sei por quê. A maioria de nós não quer que digam o que devemos fazer, mesmo que isso nos ajude. O fato é que não precisamos de mais informações; precisamos de mais exemplos. Fique perto das poucas pessoas que entendem como resistir às distrações e direcionam energia a seus propósitos mais duradouros, e você acabará absorvendo parte dessa objetividade. Imagine o que poderia acontecer se você focasse sua atenção no que realmente importa, em vez de em todas as coisas que não importam. Que exemplo maravilhoso de amor, propósito e alegria você seria para um sem-número de pessoas. Tanto vidas simples quanto grandes lendas se constituem dessas coisas.

Sejamos honestos um com o outro. Há muitas segundas opções disponíveis para todos nós. Se não estivermos cientes das alternativas, não perceberemos que, dentre todas as opções disponíveis, estamos nos contentando com as inferiores. Este livro não lhe dirá o que pensar ou o que fazer, mas espero que ele o lembre de quem você já é. Você é alguém com permissão para viver com uma quantia exagerada, impensável, totalmente absurda de foco, propósito, alegria e plenitude.

Aqui estão algumas perguntas que tenho para lhe fazer ao darmos início a essa jornada. Você está disposto a fazer o que for preciso para revelar as maravilhas que já cercam sua vida? Fará o trabalho corajoso de identificar o que o está distraindo de coisas melhores? E, por fim, está disposto a fazer o trabalho árduo e altruísta de compartilhar com outros a beleza que descobrir, em vez de guardá-la para si?

Fazer isso exige que coloquemos antolhos, como em uma corrida de cavalos no Kentucky Derby, ou um funil no pescoço de

um cachorro após ir ao veterinário. Precisamos bloquear nossa visão das coisas que importam muito pouco, parar de recorrer a padrões que não servem a nossos objetivos maiores, começar a reconhecer o que é temporário e transitório e, em vez disso, focar intensamente as coisas que durarão para sempre: nossa fé, nossa família e nossos propósitos. Quando direcionar a atenção para essas coisas, você encontrará a felicidade.

Se você já leu outros livros meus, sabe que venho focando minha Amada Maria desde o momento em que a vi. Ela me cativou por décadas, e ainda faz isso. É fácil não me distrair quando ela está por perto. Entre minhas inúmeras peculiaridades, uma delas é cantar para ela toda manhã. Não lhe contarei qual é meu repertório, mas afirmo que canto *muito mal*. Pavoroso, simples assim. Pense em unhas riscando uma lousa, mas mais patético, com mais aceno de braços e um barítono mais profundo. É como uma música ruim da Disney no tom de um cão uivando para a lua.

Quando canto para a minha Amada Maria toda manhã, ela costuma grunhir e cobrir a cabeça com um travesseiro. Eu disse a ela que isso faz parte do pacote platina que ela adquiriu quando me disse sim. Ela já me pediu algumas vezes para assinar um pacote alumínio ou papelão. Você sabe, os que não incluem uma serenata antes do amanhecer. Disse a ela que estão todos esgotados. Sei que, lá no fundo, ela adora isso. Continuo cantando minhas músicas horríveis porque elas me lembram de quem eu sou e a quem amo. A primeira coisa que as músicas me lembram a cada dia é do centro de minha vida — nossa família —, que, para mim, é mais importante que tudo, exceto minha fé. Mais importante que o lembrete, essas músicas são declarações do que farei com minhas prioridades. Ao uivar novos versos que componho a cada manhã, informo a minha Amada Maria, a mim mesmo e ao mundo qual é meu plano para o dia, e então procuro vivê-lo da melhor maneira possível.

Espero que este livro o ajude a encontrar sua música ou a cantá-la um pouquinho mais alto, caso já a conheça. Quero que

as palavras nestas páginas liberem versos para você que sejam repletos de amor, intenção, esperança, propósito e Jesus. Talvez seja hora de você cantarolar um pouco a cada manhã sobre a bela vida que recebeu, o curto período de tempo que tem para vivê-la e as pessoas que poderia impactar se deixasse seu amor e sua criatividade correrem soltos, em vez de amarrá-los ao passado.

Este livro não está cheio de fábulas. Pelo contrário, tem histórias para todos os lados. Por quê? Simples. Porque Jesus contou histórias. Na verdade, as Escrituras dizem que Ele nunca falou com ninguém sem contar boas histórias para ilustrar as verdades que desejava transmitir. As histórias não apenas nos dizem a verdade, mas também podem nos direcionar rumo a uma vida mais verdadeira. Coisas falsas são feitas para nos distrair com mentiras; a verdade, por outro lado, nos informa e guia por um caminho mais corajoso e duradouro.

Este livro também não contém um monte de fatos aleatórios. Nunca vi um punhado de fatos aleatórios e sem conexão se combinando para formar alguma coisa que mudou minha vida. No entanto, parece que o mundo de hoje está abarrotado de informações. Estamos afundando em informações. Em média, o conhecimento humano dobra a cada treze meses, mas esse dilúvio de informações não oferece mais clareza sobre nossa vida. Pelo contrário, às vezes parece que os fatos se tornam uma tela de fumaça pairando entre nós e a clareza da qual realmente precisamos. Você já notou que, mesmo quando os fatos parecem indiscutíveis, as pessoas ainda arrumam um jeito de passar um bom tempo discutindo sobre eles? Culturalmente, acho que todos nós sentimos que estamos meio tensos e mal-humorados neste exato instante.

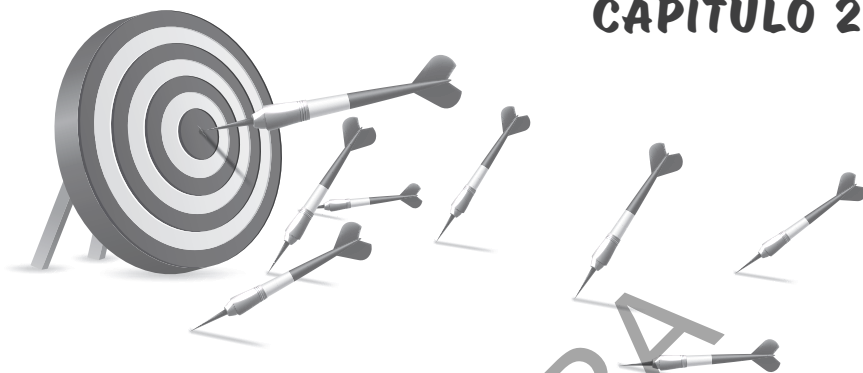
Você está disposto a aceitar por um momento que todo esse ruído é uma distração? Não estou sugerindo que optemos por viver na ignorância. Longe disso. Fatos podem ser úteis, mas raramente são *nobres*. Não precisamos de mais fatos para descobrir o propósito, a bondade e o altruísmo que almejamos; precisamos de uma fé firmemente embasada, de alguns bons amigos

e de alguns lembretes confiáveis. Espero que essas histórias ajudem você a descobrir no que acredita e por quê. Quero que este livro o empurre na direção de quem você está se tornando, e não que o deixe enrolado no eixo daquilo que você foi. Isso porque, quando você e eu estivermos hiperfocados e com as ideias claras, prometo que encontraremos nosso propósito. Encontre seu propósito e será mais feliz. A matemática é simples.

Lembre-se: o prazer da escuridão é ampliar a distração. Talvez isso esteja acontecendo em sua vida neste exato instante e você sequer se dá conta. A distração é muito sorrateira. Consertar tudo isso é, ao mesmo tempo, simples e difícil. A maneira de vencer as distrações é se cativar por algo muito maior e muito melhor, como o propósito e a alegria.

É esse nosso objetivo nas páginas deste livro, e quero que sigamos por esse caminho pelo resto de nossa vida. Se você estiver disposto a fazer o trabalho pesado necessário, prometo que o resultado será algo muito melhor do que aquilo com o que vem se contentando até agora. Você substituirá a distração que rouba sua alegria pelo tipo de propósito que nada pode levar embora.

Olhe para a frente. Prepare-se. Aqui vamos nós.



## CAPÍTULO 2

### A FECHADURA DA ETERNIDADE

*Cuide do coração e expanda a mente, e então sua vida plena se tornará seu legado.*

**E**u estava sentado na mesa de exames do médico... de novo. Fui um cara bem saudável a vida toda. Logo logo Rick entraria para ver o que estava acontecendo com minha frequência cardíaca. Ele já vinha trabalhando como médico de nossa família havia décadas, e eu literalmente já havia confiado minha vida em suas mãos em mais de uma ocasião. Ele já suturou cortes profundos e reimplantou um dedo parcialmente decepado de

um de meus filhos. Ele ficou ao meu lado alguns anos atrás, quando descobri que havia contraído uma forma agressiva de malária ao viajar pela África. Naquela ocasião, apostamos que eu estaria olhando para a Terra lá do céu até o fim da semana, mas Rick também me ajudou nessa.

Ele entrou, e trocamos as gentilezas costumeiras entre paciente e médico, compartilhando histórias como amigos. Então Rick colocou o estetoscópio no meu peito. Acho que ele tinha acabado de tirá-lo do freezer ou algo do tipo. Respirei afobado quando ele se inclinou e ouviu as batidas do meu coração. Ele fez perguntas sobre alguns dos sintomas que eu andava sentindo, como tontura logo ao levantar e respiração curta ao subir escadas. Bem, devo confessar que não sou um modelo de pessoa saudável, mas eu não achava que esses sintomas eram normais para minha forma física.

Em geral, Rick mantinha uma expressão neutra, mas não dessa vez. Observei enquanto ele franzia o cenho e focava cada vez mais a atenção em meu ritmo cardíaco. Sua preocupação foi inconfundível. Às pressas, ele trouxe um monte de equipamentos para a sala, pôs adesivos e cabos no meu peito e começou a registrar as leituras. A fita que saiu da máquina continha linhas como as de um sismógrafo. Se fosse um detector de mentiras disfarçado, ele tinha fios suficientes ligados a mim para me pegar no pulo.

Depois que Rick encerrou sua bateria de exames, ele me olhou direto nos olhos e disse que meu coração não estava batendo da maneira que deveria. Expôs algumas das causas prováveis e, no topo da lista, estava aquele caso grave de malária. Não entrarei em detalhes porque não entendi totalmente o que Rick disse, mas eu sabia que as notícias não eram boas. Resumindo, meu coração batia mais rápido quando eu estava sentado que o de algumas pessoas correndo uma maratona. Também não batia de forma consistente.

Pense desta maneira: em repouso, seu coração provavelmente bate de sessenta a cem vezes por minuto, se seu

condicionamento físico for mediano. Ele talvez seja um pouco mais lento se você for trincado e um pouco mais rápido se não for. Em vez do previsível *tum, tum, tum*, Rick registrou batidas cardíacas rápidas e esporádicas. Meu coração batia 220 vezes por minuto. Não era preciso um diploma em medicina para entender o que podia dar errado. Essa condição tem um nome pomposo e longo, mas, basicamente, parecia que eu não bateria nenhum recorde como “Atual Pessoa Mais Velha do Mundo”.

Mas tentarei mesmo assim. Verdade seja dita, eu gosto da marca de 150 anos, que é a idade que atualmente desejo atingir. Se eu ficar meio baixinho, dê um jeito de me enterrar na Ilha de Tom Sawyer na Disneylândia, certo? Mesmo que você precise me passar pelo portão dentro de um pote. Tenho um ingresso para a temporada, então eles não se importarão.

Ao longo de vários dias seguintes, Rick marcou consultas para mim com alguns cardiologistas bem inteligentes para confirmar suas descobertas e destrinchar os problemas principais. Após mais estetoscópios gelados, cabos, bipes e cenhos franzidos, os especialistas disseram que a única maneira de fazer meu coração voltar a bater normalmente era pará-lo momentaneamente e reiniciá-lo com um imenso choque elétrico. É isso mesmo que você leu. Eles teriam que parar *meu coração surtado* para ajudá-lo a encontrar um novo ritmo.

Fica a pergunta: você faria isso? Estaria disposto a morrer para ter uma vida mais duradoura? Arriscaria tudo pela chance de viver a vida com mais plenitude? Esse é o tipo de reinício que Jesus disse que aqueles que O seguissem teriam. Ele disse a Seus amigos que seria como morrer e começar tudo de novo. Ele disse que seria necessário algo tão drástico, invasivo e completo quanto uma reforma para que Lhe pertencêssemos totalmente — sem sermos distraídos por mais nada.

Todos nós podemos ser novas criações se quisermos. A dura verdade é que a maioria das pessoas não quer. Acomodamo-nos na vida segura e distraída que conhecemos, e não naquela que o único Deus prometeu que está disponível para nós. Claro,

podemos concordar que Jesus quer que sejamos novas criações. Porém, se continuarmos fazendo o de sempre, teremos de admitir que não há nada novo nisso. Um reinício total não é fácil e envolve riscos. Talvez uma tragédia ou perda colossal nos faça reiniciar. Ou o reinício pode ser o resultado de reservar um tempo para limpar a mente de manhã. Encontre um novo ritmo para seu coração. A minha sugestão simples é a seguinte: decida com antecedência fazer o que for preciso para corrigir seu coração, e então faça isso — ainda que isso mate todas as suas versões anteriores.

Você precisa se perguntar o que faz seu coração bater de formas que o tornem mais forte, mais corajoso, mais altruísta e mais amoroso. Descubra o que faz seu coração pular de alegria e o que o faz perder uma batida devido a disfunções e distrações. Esteja disposto a mudar tudo isso, se necessário. Nosso coração bate de formas ligeiramente diferentes, e fico feliz por isso. Alguns batem depressa, outros, devagar. Coisas que instantaneamente lhe arrepiam os cabelos podem ser um tédio para outras pessoas. O que o deixa totalmente entediado poderia animar por inteiro outra pessoa. O que o faz chorar talvez não chame a atenção de outro. Algo que para você não é grande coisa poderia atingir o outro até os ossos. Sejam pacientes uns com os outros quando isso acontecer. Todos temos problemas cardíacos; eles apenas se revelam de maneiras distintas. Alguém que não me conhece pode presumir coisas sobre meu coração sem saber como ele realmente está. No fim, estamos todos olhando para a eternidade através de um buraco de fechadura enquanto tentamos entender nossa vida hoje. Não se distraia pelo fato de ser diferente de todas as outras pessoas. Nossos corações foram feitos para baterem *juntos*, não *do mesmo jeito*.

Se você quer ofuscar os céus, pare de se distrair sendo outra pessoa. Seja você mesmo. Faça qualquer coisa a menos, e o dom único que Deus colocou em você nunca será 100% revelado. Jesus disse que uma relação rica com o Pai só é possível se tivermos uma relação rica uns com os outros. Trocando em miúdos, se



dissermos que amamos Deus, mas não amamos as pessoas que Ele fez, mesmo as estranhas, inseguras e falíveis como você e eu, teremos um problema cardíaco que precisará ser tratado. Não continue ignorando-o, medicando-o ou sendo indiferente a ele. Se deseja encontrar uma fé mais rica do que a que você tem neste exato instante, o remédio não é mais conhecimento, argumentos ou distrações. Seja “um” com as pessoas ao seu redor. Não é preciso confrontá-las para fazer parte da vida delas. Da mesma forma, não vá atrás apenas das pessoas fáceis. Se quiser subir para o nível de pós-graduação nessa área, encontre as pessoas difíceis ao seu redor e seja “um” com elas também. Se sua reação foi dizer *eca!* para essa nova forma de fazer as coisas, eu me identifico totalmente com você, mas o que quero é um novo ritmo cardíaco, não aquele defeituoso que acabei tendo. Ir a um lugar melhor exige um recomeço.

Os amigos de Jesus estavam distraídos discutindo quem se sentaria nas posições mais importantes ao lado Dele no céu. Jesus interrompeu essa briga tola ensinando-lhes algo que refletia clareza eterna. Ele disse que, a menos que eles mudassem e fossem como crianças, nunca entrariam no reino de Deus. Fui levado a pensar que, quando fazíamos uma oração, a combinação certa de palavras secretas de alguma forma abriria os portões do céu, mas evidentemente há mais envolvido. Jesus disse que o que faria o truque seria a fé de criança — não uma fé infantil.



**COMPARECI AO HOSPITAL PARA REINICIAR MEU CORAÇÃO.** Eles me deram aquela terrível camisola azul de hospital e me levaram para um quarto, a fim de me prepararem para o procedimento. (Aliás, alguém pode me explicar por que toda a sua parte de trás fica exposta para esse tipo de coisa, sendo que todo o procedimento é feito na parte da frente?) Havia uma corrente de ar, e eu estava tentando usar uma estratégia para evitar mostrar o traseiro para todo mundo que passasse. Foi aí

que entrou um cara de jaleco branco, afirmando ser a pessoa que pararia e reiniciaria meu coração. Essa foi toda a informação que recebi. Pense nisso por um segundo. Pelo que eu sabia, o cara poderia ser um pintor da Sherwin-Williams que encontrou um estetoscópio no chão e o enrolou no pescoço. Ainda assim, confiei nele para parar e reiniciar meu coração. Tudo isso leva à pergunta: de quanto mais informação você precisa antes de confiar em Deus para consertar seu coração?

O médico e sua equipe me fizeram subir na maca e me deitaram de costas. Eles me conectaram a todo tipo de monitor para garantir que não me matariam muito — só um pouquinho — quando parassem e, em seguida, reiniciassem meu coração. Quando o Dr. Sherwin-Williams (eu sei como ele se chama, e ele é um cara incrível) começou a checar os eletrodos, devo lhe dizer que eu era um misto de pavor absoluto e empolgação vertiginosa. Primeiro, eu nunca tinha feito nada parecido, e sou viciado em novas experiências. Segundo, cheguei à conclusão de que essa seria uma bela história se eu vivesse para contá-la. Terceiro, se aquilo realmente funcionasse, seria como ganhar um coração novo, mas sem todo aquele sangue, bisturis e cirurgias para um transplante. Claro, como em boa parte da vida, havia certo risco envolvido — mas as vantagens de um reinício me pareciam um acordo muito bom.

Os assistentes do médico me apagaram com algum tipo de medicamento intravenoso, e, em seguida, mergulhei em um borrão e, depois, no nada. Antes de apagar, imaginei o homem de jaleco branco esfregando alguns eletrodos, ligando o desfibrilador e, com a cara do Doc Brown de *De Volta para o Futuro*, com um olhar alucinado enquanto a máquina emitia um ruído constante e agudo. Aliás, aí vai uma pequena dica se algum dia você precisar fazer isso. Antes de lhe darem choques, eles pedem que você tire seus anéis ou quaisquer outras joias de metal, porque a voltagem é suficiente para queimar sua pele sob o metal. Outra dica: uma quantidade bizarra de pelos no meu tórax se queimou. Foi como uma depilação bem violenta.

E, então, eu acordei! Eu me sentia como Scrooge\* na manhã de Natal — um homem que ganhou uma segunda chance. Esperava ver alguns dos Muppets cantando para mim quando eu abrisse os olhos. Em vez disso, vi a equipe médica se debruçando sobre mim, checando todos os monitores para ver se eu estava estável. Quando ficou claro que eu estava em segurança, o médico olhou para mim com um sorrisinho e disse: “Aqui não é o outro lado da vida; funcionou.” Fiquei contente em ouvir isso, porque teria me decepcionado se descobrisse que o céu parece um quarto de hospital com contas para pagar e um seguro-saúde. Eu também tinha apostado com força que minhas roupas celestiais eternas teriam cobertura no traseiro. De uma hora para outra, passei a ter a frequência cardíaca de um estudante de 13 anos. E ainda tenho.

Em média, durante a vida, nosso coração bate cerca de 2,5 bilhões de vezes. É preciso um músculo bem forte para bater tantas vezes para enviar sangue e oxigênio dos dedos de seus pés às suas orelhas. Se você já apertou uma bola de tênis, esse é o esforço que uma só bombeada faz para nos dar vida. O que estou dizendo é: não é fácil ser seu coração, então cuide dele, certo? Faça isso com sua fé e também com seus relacionamentos. Cuide deles. Fique atento ao estresse a que você se submete e, pelo amor de tudo o que é mais sagrado, cuide de seu maravilhoso e insubstituível corpo. Queremos você aqui por algum tempo.

Meu coração tem um novo ritmo agora. Suas batidas são lentas e fortes. E o seu? Seu coração acelera enquanto você luta por coisas que não durarão? Está constantemente distraído por coisas sem importância? Vive com medo? Após o procedimento, o médico disse que a melhor coisa que eu poderia fazer por meu coração é não estressá-lo. Esse talvez seja um bom conselho

---

\* Ebenezer Scrooge, famoso personagem avarento da história “Um Conto de Natal”, de Charles Dickens. No conto, Scrooge é retratado como uma pessoa fria e gananciosa, até mudar de atitude após a visita de três fantasmas: o Natal passado, o Natal presente e o Natal futuro. (N. do T.)

para você também. Nosso coração é diferente de pessoa para pessoa, mas eles podem bater juntos mesmo que batam de um jeito diferente. Faça o que for preciso para chegar lá, mesmo que isso envolva levar um choque.



**NOS ÚLTIMOS ANOS, VENHO ME DIZENDO QUE QUERO** ser o cara que está disponível. É por isso que coloco meu número de celular na contracapa de mais de 1 milhão de meus livros. À primeira vista, essa poderia parecer uma ação que acabaria com qualquer tipo de produtividade na minha vida. Suponho que isso seja verdade, se você está apenas tentando viver uma vida eficiente e produtiva. Mas eu não estou, e aí vai o porquê: seremos conhecidos por nossas opiniões, mas lembrados pelo amor que demos às pessoas à nossa volta. Se eu me concentrar em um projeto e não estiver disposto a mudar de foco, perderei uma boa chance de demonstrar amor e gentileza à pessoa ao meu lado — e essa não é a vida que quero viver. Receber uma quantidade de telefonemas realmente absurda a cada dia é um lembrete e tanto de quanto desejo ser. Eles não são interrupções, são lembretes. O que você está fazendo para lembrar a si mesmo de quem deseja ser?

Essa disponibilidade teve uma nova guinada divertida nos últimos anos. Comecei a orientar pessoas incríveis, a fim de ajudá-las a cumprir as coisas grandes que querem realizar para si mesmas, seus familiares, suas carreiras e sua fé. Recebo ligações durante toda a semana desses novos amigos. Claro, marcar essas reuniões todos os dias faz com que minha agenda fique bem cheia, mas também ajuda a realizar meu sonho de estar extremamente disponível. Essa é minha hora; é meu único solo de sucesso; é a imagem de minha vida e, provavelmente, também estará na minha lápide. “Aqui jaz Bob Goff; estava sempre disponível (mas não está mais).” O que você quer que esteja escrito na sua lápide? “Aqui jaz [insira seu nome], que viveu uma vida

de distrações”? Se isso tem um fundo de verdade para você, a boa notícia é que é possível mudar de epitáfio.

Uma das coisas mais importantes que faço depois dessas ligações de orientação é anotar a conversa. Ao fim de cada ligação, passo bons cinco minutos refletindo sobre o que conversamos e preenchendo as lacunas que eu não havia notado. Por quê? Porque, se eu não fizer isso, é quase certeza que uma distração destrua possíveis ganhos meus. A maneira como processamos nossas conversas pode se tornar janelas para propósitos próprios importantes. Fazer anotações é uma excelente forma de evitar distrações, não somente porque elas nos ajudam a lembrar coisas que se alinham conosco, mas também porque nos auxiliam a apurar nossas opiniões.

Faça anotações ao ler este livro ou qualquer outro. Escreva como você aplicará as partes que fazem sentido para você. Se você não enredar imediatamente essas borboletas, eu lhe garanto que elas voarão. Faça isso, depois estude e refine essas anotações, e encontrará conexões entre as ideias que escreveu no meio da conversa e as que teve em outras conversas. Você identificará ideias significativas, parcialmente elaboradas e aplicáveis que pode incorporar em sua vida. Conforme você faz uso das ideias que escreveu, elas criarão um ciclo de feedback, ao passo que se tornam ideias mais completas e integrais. Se você não reservar um tempo para captar e processar seu mundo interno, perderá a oportunidade de descobrir algo maior e mais belo em seu coração.

Muitas das pessoas que trouxeram ao mundo uma quantidade considerável de conhecimento e beleza faziam anotações. Marco Aurélio, Beethoven, Lewis e Clark, Mark Twain... Cite uma pessoa que se destacou na história, na arte, na literatura ou na cultura geral, e aposto que acabou de identificar uma pessoa que fazia anotações. Benjamin Franklin não era um sujeito particularmente virtuoso, mas elaborou uma lista de treze virtudes, incluindo anotações sobre como ele as aplicou na prática todos os dias. Talvez você não queira atribuir pontos a seu caráter, mas estou certo de que terá vantagens se mantiver um registro deles.

George Lucas, o famoso diretor, escreveu o roteiro de *Star Wars* e também foi responsável pela trilha sonora de *Loucuras de Verão*. Naquela época, nessa indústria, a maneira de localizar uma cena era consultar o rolo de filme em que ela estava e o número do diálogo dentro daquele rolo de filme. Alguém perguntou a George Lucas sobre uma cena em *Loucuras de Verão* que estava no rolo dois, diálogo dois. George escreveu “R2D2” em suas anotações. Não estou brincando. Ele estava quebrando a cabeça para conceber um droide adorável, pegou o que teria sido uma nota completamente sem relação e... o resto é história. Para ele, o ato de fazer anotações se tornou uma forma de usar e aperfeiçoar a criatividade. Ela pode fazer o mesmo por você.

Paulo escreveu uma carta a seus amigos de um local chamado Corinto, e disse que, para ele, suas vidas eram como cartas de Deus para o mundo. Ele disse que elas não eram um monte de palavras entalhadas na pedra, mas que estavam escritas no coração das pessoas e no dele.<sup>1</sup> Se puser mãos à obra, anotando ideias, verdades e pensamentos que sejam importantes para você, estará em condições de afetar as pessoas de maneiras mais profundas e inexplicáveis que sequer teria imaginado. Se imaginar sua vida como um livro a ser escrito, comece a fazer anotações melhores. Ela se tornará uma obra-prima uma frase de cada vez.

Sócrates disse que uma vida sem análise não vale a pena ser vivida. Não concordo que tal vida não valha a pena, mas admito que tendemos a nos esquecer da autorreflexão. Se tem filhos pequenos ou um emprego estressante, você sabe como ninguém como a vida pode ser difícil. Em certos dias, você cai na cama exausto, só para se levantar e fazer o mesmo de novo... de novo... e de novo. Continue a viver assim e um dia acordará se perguntando aonde foram parar todos os anos. Não seja sugado na armadilha. Anote todas as lições que você aprende a cada dia. Uma vida sem reflexão é como o vapor.

Tiago, irmão de Jesus, afirmou em uma de suas cartas que nenhum de nós sabe o que acontecerá amanhã. Ele disse que nossa

vida é como uma névoa que aparece por pouco tempo e depois se dissipa.<sup>2</sup> Já vi isso acontecer, e você também. Meu horário favorito para escrever e refletir é de manhã cedo. Há orvalho na grama, e, no ar, muitas vezes há um pouco da neblina que se juntou de madrugada. Então, toda manhã, o orvalho se dissipa, a neblina se ergue e o dia começa. Fazer boas anotações é um truque para evitar que suas experiências e possíveis epifanias evaporem diante de seus próprios olhos. O truque é anotar o que você aprendeu com a aventura, para que isso não se perca depois.

Existem 2.500 criaturas na terra conhecidas como “insetos de um dia”. Em comparação, um dos animais de vida mais longa é um tipo de esponja abissal que pode viver mais de 1.100 anos. Se vivêssemos tanto assim, provavelmente acabaríamos parecendo com um bando de esponjas também. A maioria das pessoas vive como insetos de um dia, mas precisamos ser mais esponjosos fazendo coisas que durarão mais. No entanto, eu diria para não desprezar os insetos de um dia. É bom pegar emprestado um pouco do ponto de vista deles, porque, como disse Tiago, não sabemos o que o amanhã trará.

Há, inclusive, uma espécie de água-viva que, tecnicamente, não morre. Saca só: assim que essa água-viva fica bem velha, ela volta a ser uma água-viva jovem para poder crescer de novo. Quero ser esse tipo de pessoa, mas me atendo à sabedoria que reuni ao passo que volto a ter a fé de uma criança. Tipo Benjamin Button, exceto que não quero começar velho demais e ficar jovem; quero começar bem jovem e me tornar sábio. Quero aliar a sabedoria que ganho com o tempo a uma maior acumulação de fé semelhante à de uma criança. E você? Se está de acordo com essa abordagem de vida, o que poderia fazer para encontrar o caminho de volta para uma versão mais inocente, engajada e menos distraída de si mesmo?

Aqui está uma verdade certa, não importa quanto você viva: a clareza de propósitos, a energia sem distrações, o amor desprendido e os propósitos altruístas que você traz ao mundo serão seu legado. Em comparação, todas as outras coisas parecerão distrações.