

**JORDAN LEE DOOLEY**

**ABRACE  
SUA  
JORNADA**

**ENCONTRE CLAREZA E  
CONTENTAMENTO NAS DÚVIDAS,  
INQUIETAÇÕES E INCERTEZAS**



**ALTA BOOKS**

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2023

# Sumário

Introdução	1
1 Redefina o Sucesso	11
2 Abandonando uma Boa Ideia	25
3 Sonhe de Novo	41
4 Sempre na Trave	63
5 Quando as Coisas não Acontecem Como o Planejado (de Novo)	75
6 Quando um Sonho Se Torna um Eterno Pesadelo	85
7 Ganhos Inesperados de uma Dor Indesejada	103
8 A Adversidade Pode Trazer Clareza	119
9 Quando Todos Realizam Sonhos, menos Você	127
10 Arranque as Mentiras em que Você Acredita pela Raiz	143
11 Priorize Suas Próprias Prioridades	159
12 Tire o Máximo de Proveito dos Seus quase Sucessos	177
13 Termine Bem	193
Índice	203

# 1



## *Redefina o Sucesso*

Eu me senti enjoada, como se fosse vomitar. Conforme piscava com força para encarar os resultados de um projeto na tela do computador, meu coração batia mais forte. Eu havia investido dezenas de milhares de dólares nesse empreendimento. Dispus-me a correr o risco porque as previsões conservadoras me indicaram que eu teria um retorno três ou quatro vezes maior.

No entanto, os dados reais mostravam que o valor talvez nem mesmo cobriria meu investimento inicial.

*Como isso aconteceu?*, perguntava-me enquanto tentava encontrar algum sentido no que havia acontecido. *Deixei algo passar?* Eu havia pesquisado, planejado e tomado decisões bem pensadas. Tudo foi arranjado para o sucesso, e eu tinha muita certeza de que o investimento renderia uma recompensa generosa.

Examinei os números de novo e de novo, apenas para chegar à mesma conclusão: aquilo *não* era nada bom. Eu me senti tão estúpida! Como pude estar tão errada em minhas previsões? *Por que sou sempre tão ambiciosa?*

Ao perceber que o projeto poderia ser um grande fracasso, liguei para meu marido e lhe falei sobre minha preocupação. Ele me disse algumas palavras encorajadoras e sugeriu que fôssemos ao nosso restaurante italiano favorito naquela noite, para discutirmos possíveis planos de ação. Ainda sem acreditar que estávamos tendo aquela conversa, concordei com relutância, e ele fez uma reserva.

Naquela noite, enquanto meu marido enrolava seu linguine no garfo e eu provava meu risoto sem glúten, ele disse algo que eu não esperava: “J, sei que isso parece uma grande perda, e sua frustração com a situação é compreensível. Mas quero lembrá-la de que você não *tem* que fazer esse projeto acontecer. Era algo que você queria, mas é um extra. Não é porque você é boa em algo que é obrigada a fazer. E talvez esta seja uma lição de contentamento em uma fase que você disse que queria desacelerar. Talvez seja uma oportunidade de focar o que *está* funcionando, em vez de tentar constantemente fazer algo novo funcionar.”

Engoli em seco enquanto processava o que ele dissera.

Ele estava certo. Talvez eu tivesse deixado minha ambição por mais, mais e mais fugir do controle... de novo. De uma forma inesperada, foi como se, naquele dia, sentados a uma mesinha com um prato de macarrão, meu marido me desse permissão para reconsiderar tudo o que eu estava buscando e questionar se me permitiria aceitar que o que *estava* dando certo seria suficiente.

Depois de pagarmos a conta, voltamos para casa, vestimos roupas confortáveis e fomos ler sob as luzes de nosso terraço. O som dos grilos encheu o ar frio da noite, e eu respirei fundo enquanto pensava: *Uau, mesmo que o projeto não esteja dando certo, realmente gosto da minha vida neste momento.*

Claro, ainda havia aquele investimento perdido para compensar, mas o estranho foi que fui lembrada da necessidade de ser grata por

tudo que *estava* indo bem em minha vida. Fiz uma pausa, olhei em volta e absorvi tudo, percebendo que sentia gratidão em um nível mais profundo do que sentia havia tempos. Talvez porque quando uma decepção ou perda nos atinge, nos lembramos do quão boas são as coisas mais corriqueiras da vida

## O Jardim

Alguns dias depois de nosso jantar italiano, saí pela porta dos fundos de casa e vi meu marido organizando os materiais de jardinagem enquanto o sol se punha sobre o lago atrás dele. Era uma tarde do fim da primavera, e a luz dourada refletia na água e em seu corpo atlético. Semicerrei os olhos enquanto caminhava em direção a ele para oferecer ajuda.

Com as mãos sujas de terra, minha mente retornou para o último mês de agosto, a primeira vez que tentamos iniciar uma horta. Mais tarde, porém, descobrimos que a época de plantio da maioria dos vegetais no centro-oeste já havia passado. A motivação para começar o cultivo veio depois de um verão difícil para nossa família. Eu precisava de um hobby. Além disso, sabia que produtos orgânicos, frescos e caseiros eram muito mais saudáveis que os alimentos comprados no mercado, que ficam durante dias ou semanas nas prateleiras. Então, decidi experimentar a jardinagem. Não importava que eu nunca tivesse sido capaz de manter uma simples planta viva por mais de uma semana. (Minhas pobres suculentas, uma das plantas mais fáceis de cuidar, sempre murcharam devido ao fato de eu estar sempre ocupada.)

Mas eu me senti empoderada e determinada para fazer aquela plantação fora de época funcionar. Sonhando com os cestos de couve, espinafre e cenouras que colheria, pesquisei novas e deliciosas receitas para experimentar com meus futuros legumes e verduras. E para dar

sorte — ou pelo menos para completar o visual agrícola —, usei meu macacão no dia do plantio.

Semana após semana, reguei e capinei fielmente meu primeiro jardinzinho. Eu esperava ansiosa por aqueles brotinhos rompendo o chão. Cheguei até a parar de ir à seção de hortifruti do supermercado, certa de que colheria produtos melhores do que os que via lá.

Mas não foi exatamente isso o que aconteceu. Naquele primeiro ano, apesar do trabalho árduo, minha recompensa foi de quatro míseras folhas de couve. Não, não quatro pés. Quatro *folhas*. Apenas uma planta havia sobrevivido, me dando esse parco resultado. O resto da safra foi devorado por larvas ou morto por uma geada inesperada. Eu mal conseguia fazer uma salada com a minha “colheita”.

Ao colher as quatro folhas da planta, olhei para a terra, onde minhas cenouras deveriam ter crescido, mas infelizmente mal haviam brotado. Eu tinha falhado miseravelmente.

Não tinha?

Se formos avaliar o sucesso com base na colheita física, então, sim, eu havia falhado. No entanto, se pensarmos no meu crescimento pessoal enquanto aprendia sobre a escolha do tempo, sobre desacelerar, semear e cuidar de forma consistente, meus esforços foram um grande sucesso.

Talvez aquelas poucas folhas de couve não representassem um fracasso, mas mostravam as possibilidades. Em vez de ver a única planta sobrevivente como uma decepção, comecei a vê-la como prova de que eu *poderia* cultivar alguma coisa. Com poucas mudanças, como plantar no início da estação e criar uma estratégia mais eficaz para afastar as pragas, poderia obter um resultado melhor. Aquela couve me mostrou que posso sentir decepção e enxergar as possibilidades ao mesmo tempo.

Enquanto meu marido e eu trabalhávamos para preparar nossa horta para a primavera seguinte — ironicamente na mesma semana em que meu projeto havia fracassado e eu me sentia a própria derrota —, refletir sobre minha primeira experiência com jardinagem me fez pensar na forma como definimos sucesso.

Muitos enxergam o sucesso levando em conta os resultados: conseguir um ótimo emprego, uma promoção, lançar um grande projeto, encontrar o amor e se casar, comprar a casa dos sonhos etc. Conseguimos essas coisas e — *voilà* — temos sucesso, certo?

Essa ideologia sugere que, se não atingirmos nossas expectativas, não temos sucesso. Mas o que descobri com minhas tentativas de jardinagem — e com buscas mais significativas que discutirei mais tarde — é que o sucesso vai além da definição de atingir um resultado específico.

É isso o que eu quero que consideremos ao seguirmos juntas pelas próximas páginas — que podemos ser bem-sucedidas e ter uma vida maravilhosa *mesmo quando* um objetivo ou sonho leva mais tempo para ser alcançado ou quando as coisas não acontecem como planejamos. Precisamos apenas encarar o sucesso de forma diferente. Precisamos cavar além da superfície para encontrar o que é mais importante e garantir que crescamos com isso.

Em outras palavras, mesmo que aparentemente tenhamos falhado, se permitirmos que a experiência nos transforme nas mulheres que fomos feitas para ser, teremos sucesso muito além de qualquer conquista superficial.

Podemos obter grandes recompensas mesmo em meio às esperanças, aos planos e às metas que *quase* deram certo e mesmo nas situações mais difíceis. Na verdade, eu diria que nossos contratempos mais dolorosos podem nos preparar para a nossa vocação. Mas apenas se permitirmos isso.

Por favor, entenda, não estou tentando encobrir a dor e a decepção extremamente reais que acompanham os contratempos e as decepções. Confie em mim, eu já tive minha própria dose da mágoa que vem com esses sentimentos. Mas, como você verá nos próximos capítulos, seus maiores contratempos podem se tornar os fundamentos para o sucesso nas coisas que mais importam para você. O sucesso é possível, mesmo que pareça diferente do que imaginou no início.

## *O Sucesso não Vem em Tamanho Único*

Antes que possamos avançar na redefinição de como vemos e buscamos o que desejamos, precisamos, em primeiro lugar, esclarecer o que o sucesso significa para nós.

O que vem à sua mente quando você pensa em uma mulher de sucesso? Talvez a veja como uma mulher exemplar, usando um batom ousado, com um salário impressionante e um ar de confiança pelo qual você daria qualquer coisa. Parece que tudo o que toca vira ouro, e ela atinge cada meta que estabelece para si mesma. De alguma maneira, ela consegue fazer tudo mantendo seus relacionamentos e gerando receita em perfeito equilíbrio, nunca deixando de vencer qualquer concorrência que entre em jogo — tudo isso enquanto toma um Red Bull após o outro porque, como dizem por aí, *o sucesso nunca dorme*.

Ou talvez você imagine uma mulher de sucesso como alguém que tem uma casinha com cerca branca, filhos lindos e um marido adorável. Ela cozinha refeições de cinco pratos que deixariam uma apresentadora de programas culinários com inveja. Sua casa está sempre limpa e organizada, e ela tem uma horta que produz frutas e legumes



Quando escuta a palavra *ambição*, no que você pensa? Poderíamos seguir com a definição oficial: “Desejo intenso de obter riquezas, poder, fama etc. Desejo, intenção de alcançar um objetivo; ASPIRAÇÃO.”<sup>1</sup> Mas o que isso significa exatamente — em especial no que se refere a ser uma mulher bem-sucedida? Você já notou que, em alguns círculos, a ambição demasiada é considerada uma coisa vergonhosa para uma mulher? Alguns veem uma mulher ambiciosa como uma pessoa altamente competitiva e determinada a passar por cima de qualquer um que se coloque em seu caminho. Outros a veem como alguém disposta a correr grandes riscos, se expor e até sacrificar sua saúde ou família para obter o salário, a promoção ou a popularidade que procura. Afinal, isso se assemelha ao que certos movimentos que dominaram a internet por um tempo nos disseram sobre ambição.

Então, se queremos ser bem-sucedidas, temos que ter *esse tipo* ou *esse nível* de ambição — e se não o tivermos, isso significa que não temos chance de alcançar nossos objetivos?

Acho que não. Não acho que o tipo ou a quantidade de ambição que uma mulher tem deva ser a medida de seu valor ou sucesso, nem acho que ambição é algo do qual ela deveria se envergonhar de ter. Na verdade, acredito que a ambição é um dom que Deus gravou em nosso DNA. Afinal, é a ambição que nos dá a resiliência para recomeçar quando somos derrubados e a determinação para fazer algo significativo com nossa vida — seja em um negócio, na carreira ou no âmbito pessoal.

Por exemplo, aquele impulso que temos para terminar um projeto, alcançar uma meta de saúde ou causar impacto na vida dos outros com o trabalho que fazemos? Isso é ambição.

A verdade é que *todos* nós temos ambição. Talvez ela só seja diferente para cada um de nós. Se você deseja cuidar dos outros ou

---

<sup>1</sup> Aulete. verbete “ambição”, ><https://aulete.com.br/ambição>>.

fazer a diferença em seu espaço, então você é uma mulher cheia de ambição. Mas a ambição pode sair do controle, fazer com que nos comprometamos demais, nos levar ao esgotamento ou, como no meu caso, fazer-nos gastar demais em busca de mais dinheiro ou mais reconhecimento? É claro. E alguns tipos de personalidade são mais suscetíveis a isso do que outras (culpada).

A ambição é uma característica boa e necessária de se ter. Eu apostaria no fato de que você tem um forte desejo de fazer ou alcançar algo significativo, mesmo que não se importe com grandes salários, troféus ou promoções. Eu certamente tenho. Sou uma mulher determinada com uma lista de grandes objetivos que quero realizar tanto na minha vida pessoal quanto profissional. Um de meus maiores sonhos era ter uma família. Não é algo que o mundo normalmente considere glamoroso ou sexy, mas é significativo para mim. Muitos de meus outros sonhos empalidecem em comparação, embora tenha havido momentos em que perdi isso de vista enquanto me esforçava demais para obter conquistas na carreira. Dito isto, no fim das contas, tenho um impulso de construir minha carreira, mas estou ainda mais determinada a cuidar de meu casamento e de minha família.

Talvez ter uma família não seja uma de suas maiores ambições. Talvez você queira ser a primeira mulher a governar seu estado, ter um negócio próspero, mudar o sistema de saúde ou, até mesmo, se tornar uma dançarina profissional. Excelente!

Talvez você tenha grandes sonhos de mudar o mundo, ou talvez tenha sonhos de uma vida simples em uma cidade pequena. Talvez você se encontre em algum lugar entre esses dois sonhos (oi, eu também).

Independentemente disso, a ambição é o impulso que você sente para perseguir esses sonhos e objetivos importantes. Em sua essência, a ambição é realmente pura *determinação*. Determinação é o que usamos para levantar e tentar novamente após uma decepção,

para continuar cuidando de um membro da família que está doente quando a esperança diminui, para curar um casamento desfeito, para seguir uma jornada em prol de uma saúde melhor e muito mais.

A determinação — ou ambição — é uma coisa boa. Mas aqui mora o perigo: vivemos em um mundo que nos diz que é possível ter tudo e até dá a entender que *deveríamos* querer tudo. Devemos querer fazer mais, ter mais e ser mais. Somos incentivados a imaginar e materializar, ou concretizar, nossos grandes sonhos — para fazer as coisas acontecerem exatamente como gostaríamos —, como se a vida fosse algo assim tão simples.

Não me entenda mal. Eu concordo com a ideia de termos uma direção a seguir. No entanto, às vezes me pergunto se a ambição, em geral, perdeu o rumo. Talvez tenhamos nos acostumado a acrescentar objetivos e sonhos arbitrários aos nossos só porque alguém tem uma casa de praia chique, um corpo aparentemente perfeito ou um negócio de US\$1 milhão, e achamos que gostaríamos de ter o mesmo. Ou, mais provavelmente, porque não temos certeza do que realmente queremos de nossa vida. Então anotamos metas ou acrescentamos ideias que parecem boas aos nossos objetivos e arranjamos a determinação para alcançá-los — com muita chance de nos decepcionarmos no processo.

Mesmo que *sejam* os objetivos certos, quando não conseguimos alcançá-los, nossa decepção pode nos abalar e nos fazer questionar a direção que estamos seguindo. O resultado é que acabamos nos sentindo perdidas, confusas, desencorajadas e totalmente sem direção.

Quando o mundo nos diz que, se apenas seguirmos um checklist e persistirmos nessas metas, podemos ter tudo, é decepcionante — até mesmo abalador — quando as coisas não saem como imaginamos. Quando a realidade teimosamente se recusa a corresponder a essa expectativa, o que fazemos com nossa ambição?

Já tive minha quota de decepções e de sonhos interrompidos e postergados, ponderando como ou se eu deveria continuar. Eu me perguntei como manter minha ambição — minha determinação para seguir em frente — depois de decepções frustrantes, descontentamentos irritantes e até perdas dolorosas. Em meio a essas experiências difíceis e desafiadoras, no entanto, descobri uma verdade importante: a vida é mais como um jardim que precisa ser cultivado do que como um jogo a ser vencido. Quanto mais reflito sobre essa verdade, mais vejo como ela é simples e extremamente complexa ao mesmo tempo.

Então, vamos voltar brevemente à minha primeira experiência com jardinagem. A princípio, encarei minha aventura como um jogo: planto as sementes, rego, e as hortalças crescem. Então, colho e como os vegetais... ganhei! Depois de colher apenas quatro folhas de couve naquele primeiro outono, não tinha certeza se queria tentar novamente. Mas algo dentro de mim — chame isso de ambição — sabia que não poderia desistir ali. Não era um jogo. Era um projeto que precisava de paciência e atenção.

Embora cultivar um jardim ou horta seja um grande projeto, o fracasso obviamente não se compara a ver sonhos mais significativos desaparecerem. Então, como seguimos quando ficamos presos a falhas e decepções sobre as quais talvez não tivéssemos controle? Paramos por um tempo, fixamos nosso foco no que estamos buscando, nos lembramos de por que estamos em busca disso e, se necessário, mudamos de direção ou cavamos profundamente até encontrarmos coragem para continuar — talvez com alguns ajustes em nossa abordagem na próxima vez.

Como você logo aprenderá, sei por experiência própria o quão frustrante é quebrar a cara uma vez após a outra, não importa o que façamos. Sei o quanto dói sentir que, apesar de seus melhores esforços, você ficou em último lugar. Entendo como é difícil esperar. E sei como é sentir a raiva ferver quando surge algo que atrapalha todo

o seu trabalho, arruína os planos que foram perfeitamente definidos para o *grand finale*, fazendo com que sua vida pareça mais uma história de “quase” felizes para sempre.

Eu sei bem.

Mas também vi os frutos que brotam nas ruínas. Esse tipo de fruto geralmente não cresce de forma rápida, vistosa ou divertida. Na verdade, costuma ser lento e quase sempre passa despercebido, escondido do mundo. É do tipo com raízes profundas — o tipo que molda mulheres ambiciosas como você e eu.

Então, embora eu não tenha todas as respostas sobre o que fazer quando seus sonhos *quase* dão certo, mas não dão, ou quando seus planos acabam em uma dolorosa decepção, tenho um desafio para você. Quando se deparar com um momento decepcionante, ouse fazer a si mesma estas três perguntas:

1. **O que eu quero de verdade?** Em outras palavras, o que o sucesso significa para você? O que você realmente valoriza em um mundo que diz que você deve querer tudo?
2. **Por que quero isso?** Em outras palavras, por que você está perseguindo esse desejo? Para mim, esta é a pergunta mais importante, porque será a base e a ajudará a manter o foco no que mais importa, para que possa perseguir os objetivos certos para *you*. Isso é muito melhor do que se esforçar para fazer algo só porque você viu alguém fazer ou porque sente que tem algo a provar.
3. **Como cuidarei disso?** Em outras palavras, como você cultivará a vida que tem pela frente — mesmo que alguma meta, objetivo ou resultado pareça fora de alcance?

Essas três perguntas são essenciais diante da decepção, porque é durante momentos de desilusão que desaceleramos e reavaliamos. Claro, você pode ficar cabisbaixa, desanimar e tentar fingir que não está acontecendo. Ou pode ser corajosa e optar por abraçar o que a experiência lhe trouxe e descobrir que é capaz de viver uma vida da qual gosta, mesmo que não tenha chegado onde imaginava. Sabe por quê? Porque como eu disse antes, a vida é mais como um jardim que precisa ser cultivado do que como um jogo que você precisa vencer. E você só colherá frutos onde plantou, e não onde acha que deveria ter plantado.

AMOSTRA

## 2



# Abandonando uma Boa Ideia

Você já teve que tomar a decisão de abandonar um sonho ou alguma boa ideia? Eu já, e é uma das decisões mais difíceis de se tomar, porque pode parecer contraproducente, principalmente se tudo parece estar no caminho certo. Nós nos perguntamos “*Por que fazer isso?*”, mesmo que, lá no fundo, saibamos que o que está funcionando agora pode não ser o ideal em longo prazo. Pode ser um relacionamento, uma carreira ou um compromisso que assumimos que parece funcionar no momento (*ele me faz companhia, esse emprego paga as contas* etc.), mas não nos satisfaz, não nos desafia, nem serve a um propósito maior em nossa vida (*ele não compartilha meus valores, o trabalho me esgota* etc.).

Você pode precisar tomar uma decisão difícil: continuará na zona de conforto, mesmo sabendo que isso não é o certo para você? Ou abrirá mão do plano, mesmo que magoe a si mesma ou outra pessoa? Esse é um “quase lá” estranho e, muitas vezes, inevitável — não é algo inesperado que nos derruba, mas um evento que nos obriga a tomar uma decisão consciente. Contarei a história de um sonho que