

# O QUE REALMENTE IMPORTA

**Superando as Distrações em Busca de uma  
Vida Mais Significativa**

Joshua Becker



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2023

# SUMÁRIO

## PARTE 1 O OBJETIVO E OS OBSTÁCULOS

1. Uma Vida sem Arrependimentos 3  
*O Começo, Tendo em Vista o Fim*
2. Distraídos do Significado 19  
*Deixando que Fatos Menores Sobrepujem os Maiores*

## PARTE 2 DISTRAÇÕES DE UMA VONTADE PARALISADA

3. Sonhos Ofuscados 33  
*Superando a Distração do Medo*
4. Ferido 53  
*Superando a Distração dos Erros do Passado*

## PARTE 3 DISTRAÇÕES DAS COISAS MENORES

5. O Monstro do Eu 73  
*Superando a Distração da Felicidade*
6. O Suficiente É Isto: Suficiente! 89  
*Superando a Distração do Dinheiro*
7. O Lixo no Caminho para o Seu Objetivo 113  
*Superando a Distração dos Bens Materiais*

## SUMÁRIO

8. Popular	133
<i>Superando a Distração da Aclamação</i>	
9. Até a Praia Fica Entediante	151
<i>Superando a Distração do Lazer</i>	
10. Luzes Piscantes	171
<i>Superando a Distração da Tecnologia</i>	
<b>PARTE 4</b>	<b>FIM DO LIVRO, COMEÇO DE UMA</b>
	<b>VIDA MAIS SIGNIFICATIVA</b>
11. Viva a História que Você Quer que Seja Contada	197
<i>E Espere Surpresas</i>	
<i>EXERCÍCIO BÔNUS: Descubra Seus Propósitos</i>	213
<i>Notas</i>	225
<i>Índice</i>	235



# 1

## **Uma Vida sem Arrependimentos**

*O Começo, Tendo em Vista o Fim*

Não recebemos uma vida breve, mas a fazemos breve; dela não somos carentes, mas pródigos...

A vida será longa se souberes utilizá-la.

— SÊNECA, *SOBRE A BREVIDADE DA VIDA*

Bronnie Ware, uma enfermeira australiana que passou muitos anos cuidando de pessoas nas últimas semanas de suas vidas, perguntava regularmente aos pacientes sobre os arrependimentos que tinham ou o que teriam feito diferente. Um tempo depois, ela publicou um artigo sobre suas descobertas, chamado “Regrets of the Dying” [“Arrependimentos que as Pessoas Têm Antes de Morrer”, em tradução livre]. Nele, Ware escreveu sobre a clareza de visão fenomenal que as pessoas adquirem no fim da vida e os temas que constantemente vinham à tona durante essas conversas. O artigo foi compartilhado milhões de vezes na internet e virou livro em 2012<sup>1</sup>.

É uma premissa fascinante, não é? Do que as pessoas mais se arrependem?

Não vou colocar a lista aqui. Em vez disso, quero lhe fazer uma pergunta: quanto você quer saber o que está nela? O quão tentado você se sente a pesquisar no Google sobre esse artigo, neste momento, para que possa ver os maiores arrependimentos que as pessoas têm no final de suas vidas? E o mais importante, de onde vem esse desejo de saber os arrependimentos de

pessoas prestes a morrer? A intensidade do seu interesse não é a prova de que você está preocupado que a *sua* vida possa estar sendo desperdiçada?

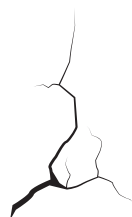
(Agora que deixei você pensando a respeito disso, se ainda quiser saber o que está na lista, pode ir até a primeira nota de referência no final deste livro e encontrá-la.)

Por que uma lista de arrependimentos de pessoas que estavam morrendo viralizou? Porque todos sabemos que seremos nós a estar perto da morte um dia e não queremos ter arrependimentos quando chegarmos lá. E acredito que também porque *nós já estamos começando a ter arrependimentos sobre as nossas escolhas de vida.*

Para as pessoas de meia-idade, e até mesmo pessoas no início da vida adulta, é comum ter uma ansiedade incômoda, de que estamos desperdiçando nosso tempo e recursos com coisas que não são importantes, enquanto não focamos o suficiente as coisas e as pessoas que realmente importam. E podemos facilmente imaginar que vamos nos arrepender disso algum dia se não começarmos a mudar. Mesmo assim, continuamos colocando o irrelevante acima do indispensável.



Mesmo assim, continuamos  
colocando o irrelevante acima  
do indispensável.



Algo tem que mudar. E temos uma quantidade de tempo limitada pela frente para fazer essa mudança.

Sempre tomaremos algumas decisões imprudentes pelo caminho, que desejaremos poder desfazer. Então provavelmente não é possível viver uma vida sem *nenhum* arrependimento. Porém é possível, sim, fazer mudanças que nos tiram do caminho fácil, que nos leva a mergulhar nas coisas banais e imediatas, e que nos coloquem em um caminho mais intencional, que conduza a uma vida que nos satisfaça e ressoe conosco para além da nossa

própria existência mortal — uma vida bem vivida. Dada a escolha, nós todos queremos uma vida de menos arrependimentos e mais plenitude, não é?

Um dia, não muito tempo atrás, fui forçado a enfrentar algo que eu *tinha que fazer* antes de morrer. E quero lhe contar isso agora, porque é algo relacionado a você.

## Uma Única Coisa

Em outubro de 2019, eu me reuni com diversos membros da minha equipe em uma conferência chamada Start Finishing [“Comece a Terminar”, em tradução livre], no K’ é Main Street Learning Lab, um local de eventos da comunidade de Mesa, no Arizona. Charlie Gilkey, autor do livro com o mesmo título da conferência, era o apresentador do dia. Charlie nos disse que queria que fôssemos objetivos e aplicássemos os princípios do workshop ao projeto mais importante de nossas vidas. Para nos ajudar a determinar qual seria tal projeto, ele disse: “Fechem os olhos e respondam à seguinte pergunta: se você morresse hoje, qual seria o projeto que você ficaria mais decepcionado por não ter conseguido concluir?”

Depois de nos fazermos a pergunta, compartilhamos uns com os outros qual projeto achávamos ser o mais importante. A jovem perto de mim mencionou um projeto artístico que ela queria concluir. Uma mãe falou sobre o desejo de preparar os dois filhos adolescentes para a vida. Na minha vez, sem hesitar, respondi à pergunta de Charlie: “Se eu fosse morrer hoje, ficaria muito desapontado por nunca ter tido a chance de escrever o livro no qual venho pensando há muito tempo.”

Aposto que você pode adivinhar que livro era esse.

É o que você está lendo neste momento.

Há algum tempo, estive pensando em escrever um livro que pegasse os princípios do minimalismo pelos quais eu sou conhecido e expandisse a ideia de como as distrações nos mantêm afastados do significado, do propósito e da satisfação. E naquele exato momento no Laboratório de Aprendizagem, escrever *O que Realmente Importa* se tornou minha prioridade. Porque há uma mensagem que me guia mais do que qualquer outra — e não é ajudar

as pessoas a limparem seus guarda-roupas, mesmo que isso seja muito útil. A principal mensagem, que mais arde em meu coração, é o convite para se viver uma vida intencional e significativa. Tirando a minha fé e a minha família, essa mensagem é aquilo pelo qual eu mais quero ser lembrado quando eu partir.

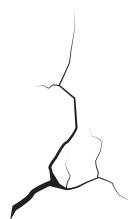
Venho lendo, escrevendo e falando sobre esse assunto há anos, o que me deu a oportunidade de conhecer vários pontos de vista e histórias. Agora, reuni todos os insights mais importantes em um único livro, dando ênfase especialmente ao modo como alcançar o foco necessário para você viver de acordo com suas prioridades. Em *O que Realmente Importa*, quero lhe mostrar o que você precisa eliminar da sua vida para fazer a transição para uma existência mais intencional.

Viver uma vida com propósito não é importante apenas para mim ou para alguns outros como eu. É importante para todos nós, porque todos temos, pelo menos, uma única coisa (e provavelmente mais do que uma) que sentimos que *temos que fazer* antes de morrer. E não estou falando de coisas da lista do que fazer na vida do tipo “andar de balão”. Estou falando de viver de uma maneira que faça diferença. Estou falando de saber que nossas vidas importam e têm impacto no mundo de maneira positiva, que nossas existências têm significado.

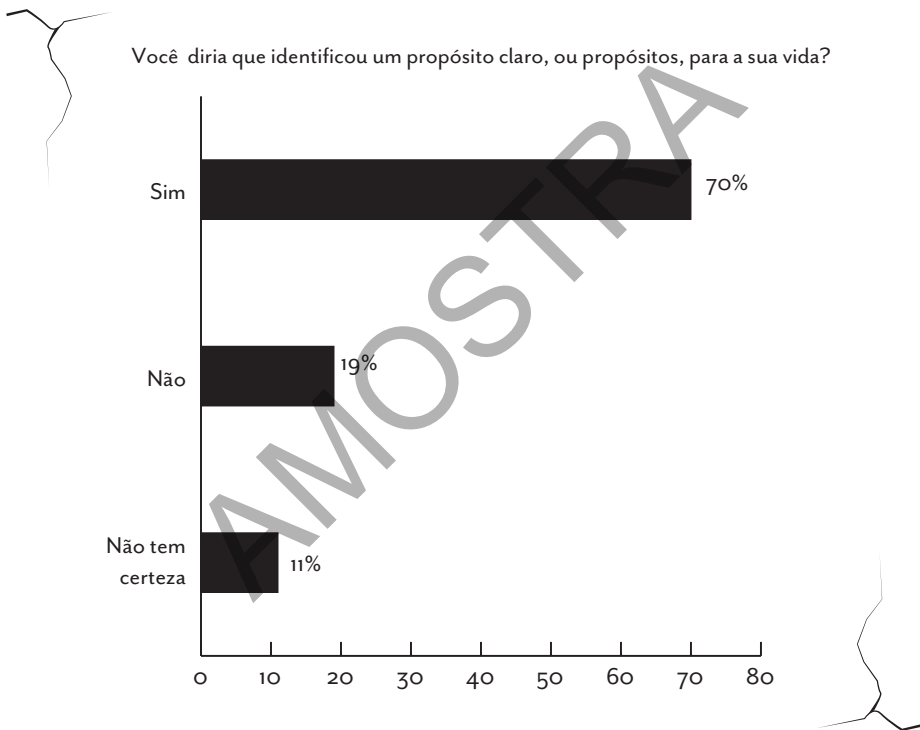
Isso me leva até você. Deixe que eu lhe faça a mesma pergunta que Charlie Gilkey fez para mim: se você morresse hoje, qual seria a única coisa (ou algumas poucas coisas) que o deixaria mais decepcionado por não ter conseguido concluir? Por favor, não ignore essa pergunta. Pare e pense sobre ela. Identifique quais são seus maiores objetivos, clara e precisamente.



Se você morresse hoje, qual seria a única coisa (ou algumas poucas coisas) que o deixaria mais decepcionado por não ter conseguido concluir?



Enquanto me preparava para escrever este livro, encomendei uma pesquisa representativa em nível nacional — a pesquisa “O que Realmente Importa” — que continha várias perguntas relacionadas aos temas deste livro<sup>2</sup>. Farei referências às descobertas da pesquisa regularmente nos próximos capítulos e creio que você vai achar os resultados fascinantes. Para começar, uma das perguntas que fizemos foi: “Você diria que já identificou um propósito claro, ou propósitos, para a sua vida?” Fiquei feliz em ver que 70% dos entrevistados responderam que sim; 19% responderam que não, enquanto 11% não tinham certeza.



Você sabe qual é o seu propósito, ou quais são seus propósitos? Se a resposta for não ou você não tem certeza (como 30% dos participantes da pesquisa), eu lhe convido a seguir para o exercício “Descubra Seus Propósitos” no final deste livro. Ele vai ajudá-lo a pensar metodicamente nos desejos que estão na intersecção de suas paixões, de suas habilidades e das necessi-



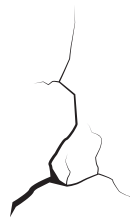
dades do mundo. Você verá a quais ações de serviço você está mais apto e inclinado a fazer.

Se você faz parte dos 70% e acha que sabe qual é o seu propósito, isso é ótimo. No entanto, eu o encorajo a manter a mente aberta, porque este livro certamente vai ajudá-lo a aperfeiçoar ou a redefinir as coisas que importam para si ao longo do caminho.

Neste momento, quero que você comece a acreditar que *não é tarde demais* para reorientar sua vida para seus propósitos. Você pode fazer algo *agora* para viver a vida que deseja viver e chegar ao fim dela com menos arrependimentos.



Você pode fazer algo *agora* para  
viver a vida que deseja viver.



O tema deste livro não é uma mensagem de “como ser feliz”, embora eu acredite que viver uma vida alinhada com seus valores e paixões é o jeito mais rápido para alcançar a felicidade, tanto no curto como no longo prazo. Este livro trata de muito mais do que a forma como você se sente; ele trata de como você pode viver a única vida que você possui e como mantê-la focada nas coisas que realmente importam. Eu iria ainda mais longe e diria que o mundo *precisa* que você viva em prol do que realmente importa para si, pois você passa a seu estado mais produtivo e influente quando está oferecendo sua contribuição singular.

Provavelmente não há realização maior para você *e* para os outros do que escolher viver uma vida significativa focada no que realmente importa.

## Como Fazer com que Sua Vida Seja Longa o Suficiente

Na faculdade, eu tinha um professor que nos ensinava: “Façam questão de ler livros dos séculos passados, porque todos os escritores vivos estão

nadando na mesma correnteza cultural e ideológica. Contudo, um livro de séculos atrás terá uma perspectiva diferente e vai desafiar seu modo de pensar de novas maneiras.”

Tentei viver seguindo esse conselho. Na verdade, muitas das minhas ideias sobre Deus, minimalismo, viver com propósito e outros assuntos que importam para mim foram fundamentadas por homens e mulheres sábios de eras passadas. Eles trazem uma nova perspectiva de uma forma que estudiosos e especialistas modernos não são capazes de fazer. E descobri que temas que ecoavam em épocas e lugares diferentes geralmente são temas que ainda podem nos mostrar o caminho para uma vida melhor.

Tendo isso em mente, quero compartilhar uma citação que significa muito para mim, há anos. Ela é de Sêneca, o Jovem, um filósofo romano que nasceu aproximadamente na mesma época que Jesus de Nazaré.

Não dispomos de pouco tempo, mas desperdiçamos muito dele. A vida é longa o bastante e nos foi generosamente concedida para a execução das ações mais importantes, caso toda ela seja bem aplicada. Porém, quando se dilui no luxo e na preguiça, quando não é despendida em nada de bom, somente então, compelidos pela necessidade derradeira, aquela que não havíamos percebido passar, sentimos que já passou. É assim que acontece: não recebemos uma vida breve, mas a fazemos breve; dela não somos carentes, mas pródigos...

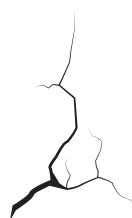
A vida será longa se souberes utilizá-la.<sup>3</sup>

Há muita coisa nesse excerto. Peço que você o leia novamente e talvez até mesmo pegue uma caneta e sublinhe as expressões-chave que chamem sua atenção. Comece com “mas desperdiçamos muito dele”.

A afirmação ousada de Sêneca é o que eu falo ao me referir à vida intencional. É viver com propósito. É gastar nosso tempo limitado em “ações mais importantes” em vez de “no luxo e na preguiça” ou “em nada de bom”. Porque, se fizermos isso, vamos descobrir que a vida é longa o suficiente para fazermos o que importa de verdade.



Como chegar ao fim de  
nossas vidas com o mínimo  
de arrependimentos: *basta  
escolhermos bem. Colocarmos  
de lado as satisfações inferiores  
para buscar significado em nossas  
vidas. E fazer isso todo santo dia.*



Sêneca nos indica a resposta para o dilema de como chegar ao fim de nossas vidas com o mínimo de arrependimentos: *basta escolhermos bem. Colocarmos de lado as satisfações inferiores para buscar significado em nossas vidas. E fazer isso todo santo dia.*

## Tornando-se Significativo

Para mim, aprender como viver com propósito não foi uma epifania instantânea, embora tivessem existido muitos momentos de súbita inspiração ao longo do caminho. Foi mais um crescimento gradual do meu entendimento, influenciado pelas coisas que aconteciam na minha vida ao longo de muitos anos.

A minha criação de fé me preparou para pensar sobre prioridades e para ir em busca das coisas importantes da vida. Isso fez com que eu focasse questões relacionadas ao que importa e ao que não importa para a eternidade. Então, quando eu era jovem, virei pastor e passei minha vida ajudando os outros a encontrarem o próprio caminho por meio de ensinamentos bíblicos. Portanto, tenho que dar muito crédito à minha família e à minha tradição religiosa por me sintonizarem com as questões que estamos abordando neste livro (a propósito, *O que Realmente Importa* não é um livro religioso, mas, visto que a minha fé me moldou, mencionarei meu próprio histórico religioso de vez em quando). Apesar dos benefícios do meu passado, foi apenas depois de eu ter me tornado um minimalista no início dos

meus 30 anos que meu espaço mental foi liberado, e eu me vi forçado a enfrentar de verdade questões de prioridade.

Se você leu algum dos meus livros ou as postagens em meu blog nos últimos doze anos, sabe o quão importante é, para mim, viver de maneira simples.<sup>4</sup> Na verdade, uma das grandes paixões da minha vida é inspirar e ajudar as pessoas a possuírem menos coisas. O minimalismo é uma coisa que me importa muito. No entanto, para mim, o minimalismo, por si só, sempre foi um meio, e não o fim.

Defino *minimalismo* como “a promoção intencional das coisas que mais valorizamos, por meio da eliminação de qualquer coisa que nos distraia delas”. Não é algo negativo; é positivo. Não é essencialmente “desentulhar” ou organizar; é gerar liberdade. Porque quando temos menos bens materiais, economizamos energia, tempo e foco valiosos, que podemos direcionar para buscas mais significativas.

Eu experimentei os benefícios dessa realidade na minha própria vida. O minimalismo me deu a habilidade de realmente explorar o tópico de uma existência significativa em mim mesmo e no que eu via no mundo. Comecei a pensar: *“Acumular mais e mais bens materiais é uma realização tola, quando paramos para pensar sobre isso, mas essa não é a única realização tola que existe. Então quais são algumas das outras distrações que eu vejo em minha vida? Ou na vida das pessoas próximas a mim? É possível viver com menos arrependimentos? Se sim, o que tanto impede as pessoas de desfrutarem de uma vida plena de forma que elas nem estejam percebendo?”*

Aos poucos, comecei a testar minha recém-descoberta liberdade para ver o que eu poderia fazer que ajudasse outras pessoas e me trouxesse felicidade. E para ser honesto, desde que a minha família descartou a maioria dos nossos bens materiais em 2008, tenho realizado muito mais em minha vida do que jamais pensei. E não porque eu seja especial, mas por que tenho propósito.

Posso destacar algumas coisas para você?

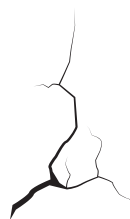
Tudo isso começou com um blog, o *Becoming Minimalist*, onde eu escrevo crônicas sobre minha jornada e meus pensamentos desde a primeira

semana que comecei a praticar o minimalismo. O blog hoje em dia já alcançou 60 milhões de pessoas com a mensagem transformadora de se possuir menos. Criei uma página no Facebook, que também se chama *Becoming Minimalist*, que agora tem uma audiência de mais de 50 milhões de pessoas por mês. Meu canal no YouTube contabiliza milhões de minutos assistidos mensalmente. Escrevi quatro livros, comecei duas revistas digitais, desenvolvi um aplicativo e criei um curso online chamado Uncluttered, que já ajudou mais de 70 mil famílias a eliminar os excessos em suas casas. Viajei pelo mundo fazendo palestras, participei de vários documentários e fui entrevistado ou tive textos publicados em importantes veículos de comunicação ao redor do mundo.

Vem sendo uma aventura interessante. Porém não estou compartilhando esses fatos com um tom de orgulho (embora eu *seja* orgulhoso deles). Estou compartilhando essas conquistas para provar uma coisa: eu acredito, sem sombra de dúvidas, que minhas conquistas nos últimos anos estão *diretamente* relacionadas à minha busca por uma vida focada nas coisas que acredito que realmente importam.



Minhas conquistas nos últimos anos estão *diretamente* relacionadas à minha busca por uma vida focada nas coisas que acredito que realmente importam.



Por exemplo, como resultado do meu sucesso em promover o minimalismo, em 2015, fundei e custeei uma organização sem fins lucrativos chamada Hope Effect, que está atuando para mudar a maneira como o mundo cuida dos órfãos. Trabalhamos com prefeituras e governos estaduais em nações emergentes para encontrar soluções para a assistência a órfãos, com foco em alocar as crianças em famílias amorosas em vez de instituições de acolhimento. No momento em que este livro estava sendo escrito,

estávamos atuando em cinco cidades ao redor do mundo para oferecer melhores cuidados às crianças órfãs.

Embora cada um de nós seja dotado de diferentes paixões, diferentes personalidades e diferentes capacidades, ter uma vida focada nas coisas que importam na maioria das vezes *sempre* vai resultar em mais conquistas e realizações do que jamais pensamos ser possível. Isso se mostrou verdadeiro para mim e pode ser verdadeiro para você, embora as conquistas particulares vão variar bastante. E o resultado líquido de tudo isso é uma vida com mais satisfação serena e menos arrependimentos carregados de ansiedade.

É possível viver esse tipo de vida. Eu mesmo a tenho experimentado — e testemunhei isso na vida do meu próprio herói.

## Uma Vida Bem Vivida

Em 2012, meu avô de 90 anos, Harold Salem, pediu para que eu fosse até seu escritório. Eu conhecia aquele escritório muito bem. Vovô era pastor na mesma igreja em Dakota do Sul havia 53 anos, e os objetos em seu escritório sempre permaneceram os mesmos: a grande escrivaninha de madeira, a máquina de escrever, as prateleiras de livros e até mesmo a gaveta onde ele escondia doces. Eu o visitava toda vez que estava na cidade.

Contudo, ser chamado especificamente para encontrar o Vovô em seu escritório em um determinado dia e hora era novidade. Senti que aquela conversa não seria cheia de risadas e piadas ou sobre seu amado time de beisebol, o Minnesota Twins. Porém eu não sabia por que ele havia me convidado. E ele não quis me contar até que eu sentasse à mesa, à sua frente.

Ele começou nossa conversa assim: “Joshua, eu gostaria que você lesse as Escrituras no meu funeral. Este é o versículo que quero, e essa será a hora em que ele vai ser lido no velório.” Ele deslizou uma folha de papel na minha direção, e ela estava intitulada como “Velório de Harold Salem”. A passagem específica que eu lia da Bíblia estava claramente destacada, assim como os nomes de todo mundo que estava envolvido no funeral. Até mesmo os minutos definidos para cada parte estavam claramente listados.

Foi algo sombrio fazer uma prévia de como seria o funeral de um homem saudável, que estava sentado bem na minha frente.

O fato que meu avô havia planejado o próprio funeral não me surpreendia. Ele era esse tipo de cara. Como pastor por mais de 70 anos, ele havia participado de inúmeros velórios, e eu tinha certeza de que, ao longo do caminho, ele havia percebido como fazer pedidos específicos para o seu funeral é útil para aqueles que eventualmente vão planejá-lo.

O que mais me surpreendeu naquele momento, ao ponto de ficar na minha cabeça por anos depois, foi a segurança com que meu avô abordou não apenas o próprio funeral, mas também o fim de sua vida. Com segurança nos olhos, ele falou sobre a vida que viveu, a obra que realizou, e seu desejo de se reunir novamente com sua esposa de mais de 50 anos. Meu avô não se lamentava, de qualquer maneira visível, da chegada do fim dos seus dias na Terra. E deixe-me lhe contar algo importante: há poucas coisas mais inspiradoras do que olhar nos olhos de um homem que não teme a própria morte.

Vovô viveu até os 99 anos, com a mente afiada e trabalhando até o fim. Em dezembro de 2020, ele faleceu depois de uma luta breve contra uma pneumonia. Apesar de termos seguido as restrições do coronavírus, nós fizemos o funeral do jeito que ele planejou. E naquele dia, durante o meu discurso, contei aos ouvintes sobre o exemplo do Vovô de ter vivido de uma forma em que teve poucos arrependimentos.

A vida dele foi longa o bastante, como Sêneca afirmou, porque ele soube como a utilizar.

### **A Única Frase que Você Precisa Usar Diariamente para Definir Sua Intenção**

Um antigo mentor meu, Robert Thune Sr., foi a primeira pessoa a compartilhar essa ideia comigo. Ele disse: “Todas as manhãs, antes de eu começar o meu dia, eu defino minha intenção com uma frase simples que começa assim: ‘Hoje, eu me comprometo a \_\_\_\_\_.’” Eu sigo esse conselho e acho que você deveria tentar também.