

**DESPERTE SEU PODER,  
SEU PROPÓSITO E SEU PORQUÊ**

**VOCÊ  
SE DEVE  
ISSO**

**ERIC THOMAS**

**PALESTRANTE DE RENOME MUNDIAL E  
FINALISTA DO AUDIE AWARDS**



**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2024



# SUMÁRIO

|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | Prefácio   | XIX |
| INTRODUÇÃO | <i>Você é o único que pode mudar sua vida</i>  | 1   |
| CAPÍTULO 1 | <i>É Você versus Você: Quando você assume a liderança, torna-se o CEO da própria vida.</i>                             | 8   |
|            | Você pode ser uma Vítima ou um Vencedor, a Escolha é sua   | 21  |
|            | A Tarefa   | 29  |
| CAPÍTULO 2 | <i>Você Nunca Está Nessa Sozinho: Você só está sozinho quando diz isso a si mesmo.</i>                                 | 32  |
|            | Se Rodeie de Apoio   | 39  |
|            | A Tarefa   | 53  |
| CAPÍTULO 3 | <i>Descubra o seu Superpoder: Ao encontrar e canalizar o seu superpoder, Você se Move em direção ao seu propósito.</i> | 56  |
|            | Para Ativar Seu Superpoder, Desligue-se do Mundo Externo e se Sintonize a Você   | 62  |
|            | Apaixonando-se por seu Superpoder  | 71  |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | Você é Mais Poderoso ao Ser Você Mesmo   | 74  |
|            | A Tarefa   | 77  |
| CAPÍTULO 4 | <i>Qual É o seu Por Quê?: Ao encontrá-lo, você pode levar o seu superpoder e a sua vida a outro nível.</i> | 80  |
|            | Seu Porquê é a Razão por Trás da Razão   | 88  |
|            | Seu Porquê está Além do Extrínseco   | 92  |
|            | Seu Porquê Pode Ser Encontrado ao Olhar para Dentro  | 97  |
|            | A Tarefa   | 99  |
| CAPÍTULO 5 | <i>Caminhe em seu Propósito: Mover-se com consciência de seus dons é caminhar em seu propósito.</i>        | 102 |
|            | Torne-se Consciente, Então se Torne Você   | 106 |
|            | O Poder se Torna Propósito Quando se tem um Plano  | 111 |
|            | Seu Porquê é o que Impulsiona o Propósito  | 115 |
|            | A Tarefa   | 120 |
| CAPÍTULO 6 | <i>Coloque-se em Território Milagroso: Você pode atrair seu próprio milagre.</i>                           | 122 |
|            | Milagres são Produtos da Intenção  | 126 |
|            | Receber Milagres Não é um Ato Passivo  | 132 |
|            | Milagres Podem Surgir nos Lugares mais Óbvios  | 137 |
|            | Prepare-se para o seu Milagre, Visualize-o   | 146 |
|            | A Tarefa   | 150 |
| CAPÍTULO 7 | <i>Torne-se uma Ameaça Tripla: o Conhecimento é o novo dinheiro.</i>                                       | 152 |
|            | Educação é mais do que a Escola,   |     |
|            | Educação é Conhecimento  | 155 |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | Trate sua Educação como Questão de Vida ou Morte                                   | 158 |
|            | Apaixone-se pelo Aprendizado   | 163 |
|            | Sua Mente é a Ferramenta; a Educação é a Pedra de Amolar                           | 167 |
|            | O Conhecimento lhe Dá Controle Sobre sua Vida                                      | 170 |
|            | Expressar-se lhe Dá o Controle Sobre como Você Opera no Mundo                      | 172 |
|            | Código Linguístico é uma Parte Natural da Expressão                                | 173 |
|            | Aprenda sua Própria Linguagem  | 179 |
|            | Excelência é a Expressão em sua Forma Mais Clara                                   | 182 |
|            | Você Precisa Querer a Excelência   | 183 |
|            | A Tarefa   | 188 |
| CAPÍTULO 8 | <i>Sacrifique o Bom pelo Ótimo: O bom é bom, mas não é ótimo.</i>                  | 192 |
|            | A Inquietação pode Impulsioná-lo a ser Ótimo                                       | 194 |
|            | O Desconhecido é o Lugar Mais Interessante para se Estar                           | 197 |
|            | A Visão que o Mundo Tem para Você nem Sempre se Alinhará com o que Você Vê para Si | 200 |
|            | A Grandeza Não é Fácil   | 202 |
|            | Deixar o Bom pelo Ótimo deve ser Emocional   | 208 |
|            | A Tarefa   | 210 |
| CAPÍTULO 9 | <i>Você é um Negócio: Todos podem ser empresários começando com o que têm.</i>     | 212 |
|            | Comece Onde Você Está, Com o Que Você Tem  | 216 |
|            | Saia com as Pessoas do Ramo  | 218 |
|            | Conheça o seu Valor Literal  | 225 |

|             |   |     |
|-------------|---|-----|
|             | Mantenha a Perspectiva  | 230 |
|             | A Vida Após o Sucesso Pede que Você<br>Pense Como um Empresário             | 232 |
|             | Aprenda com os seus Antepassados  | 234 |
|             | Abrace Ser um Estranho  | 236 |
|             | Você se Deve Ser Exatamente Quem É  | 239 |
|             | Você é um Empresário  | 244 |
|             | Seus Dons São o seu Negócio   | 247 |
|             | A Tarefa  | 249 |
| CAPÍTULO 10 | <i>Você se Deve Isso: Ninguém lhe deve nada.<br/>Mas você se deve tudo.</i> | 252 |
|             | Conhece a Ti Mesmo  | 254 |
|             | Faça de Si uma Prioridade   | 257 |
|             | Sua Vida é Seu Legado   | 263 |
|             | Índice  | 265 |



# PREFÁCIO

Me tornei fã de E.T. [apelido de Eric Thomas] logo de cara, na primeira vez que ouvi sua voz. Tem um quê de especial nela — a paixão, o impulso, o fogo. E isso sempre me fisga. Há anos, E. [abreviação de Eric] me envia mensagens antes dos jogos ou quando sabe que estou passando por alguma dificuldade, e, quando sua voz soa, ela sempre causa impacto. O trabalho de E. é atemporal. Dá para acessar o YouTube e assistir a um de seus discursos, e a única maneira de saber quando foram gravados é checando o registro de data e hora. Quando ele fala, é como um sermão. Se você já esteve na igreja para ouvir o pastor e pensou: *cara, acho que ele está falando comigo*, ouvir E.T. é assim. Sempre parece que ele está falando diretamente com você.

O trabalho e o legado de E. me fazem pensar em meu avô, que abriu o primeiro posto de gasolina pertencente a um negro na Carolina do Norte. Me fazem pensar em meu pai, que treinou a mim e a meu irmão nos esportes e na vida. Também me faz pensar nos meus próprios filhos, de quem desejo que tenham orgulho de mim e que tenham a experiência de sucesso que eu tive na vida. E. fala sobre ter um porquê. Para mim, meu porquê era mais odiar perder do que gostar de ganhar. Isso mudou ao longo dos anos. Assim que entrei na NBA, senti que precisava provar meu valor — para a liga, para minha família, para todos com quem cres-

ci. Agora tenho a chance de mostrar aos meus filhos como é o trabalho duro. Eu mostro a eles como é se preparar. Posso mostrar como é ter compromisso. Acho que E. faz isso por todos nós. Mostra-nos como é o trabalho duro e o comprometimento.

Em minha própria carreira, me atraio por pessoas como eu. Estou na minha 17ª temporada e ainda me sinto como no começo — você não vai me superar. Me atraio por pessoas com a mesma ética de trabalho. Às vezes, basta olhar nos olhos de alguém para saber que aquela pessoa tem um fogo. E gente assim pode estar no meu time a qualquer momento. Basta olhar para E.T. e ver o quanto ele dá duro. E ver sua paixão e seu comprometimento. Ele voou pelo país para vir me ver jogar. Ele veio falar em meus acampamentos de liderança juvenil em todos os Estados Unidos. Ele aparece 100%, todas as vezes, sem pedir nada em troca. E não é só para mim. É para todos. Eu o vi dar seu número de telefone para crianças porque ele sabia que elas precisavam de alguém para conversar. Ele faz isso porque é sua vocação. É seu chamado treinar todos nós da maneira que precisarmos. É sua vocação estar em *nossa* equipe.

Temos isso em comum: E. também está no seu time.

— *Chris Paul*  
*Estrela da NBA,*  
*Filantropo*  
*e Empreendedor*



# INTRODUÇÃO

## **VOCÊ É O ÚNICO QUE PODE MUDAR SUA VIDA**

Se você está segurando este livro nas mãos agora, ele é para você. Eu o escrevi para você. Você pode até pensar que é loucura, que há milhares de pessoas segurando este mesmo livro em suas mãos, lendo a mesma linha, mas é verdade. Estou falando diretamente com você.

*Você se Deve Isso* é um manual para ajudá-lo a entender seu poder e propósito. É um guia — com muitas das minhas próprias dificuldades e dos meus triunfos — para o conduzir ao seu porquê e o aproximar do seu potencial. Este livro é para você, onde quer que esteja em sua jornada rumo à grandeza. É um livro com uma mensagem urgente para parar de esperar que os astros se alinhem e a inspiração chegue, para acordar e assumir o controle de sua própria vida. Hoje. Você se deve isso para se tornar total e autenticamente você. Para viver sua vida da maneira que só você pode vivê-la.



Eu gostaria de ter tido este tipo de projeto para me colocar no caminho da grandeza. Passei tantos anos perdido! Passei um longo período da minha vida sem ter intenção! Gastei muito tempo sem perseguir meu propósito. Talvez, se eu tivesse este livro, teria enxergado meus dons e meu poder bem mais cedo. Decerto não teria gastado tantos anos me sentindo uma vítima, sozinho, corroído pelo que outras pessoas pensavam de mim.

Depois de muitos tropeços e muitos erros, finalmente encontrei meu caminho em direção ao propósito. Hoje sou abençoado por falar para uma audiência que é tão grande e diversa. Agora sou palestrante e coach motivacional conhecido internacionalmente. Tenho sorte de trabalhar com pessoas ricas, pobres, negras, brancas, de meia-idade. Até mesmo octogenários. Falo com pessoas famosas e com aqueles que me param na rua porque sabem meu nome.

Mas os primeiros a me seguirem foram as crianças. Isso aconteceu porque, naquele tempo, comecei trabalhando com elas. Na faculdade, conversei com meus colegas em Oakwood em Huntsville, Alabama. E então comecei a ajudar os que abandonaram o ensino médio a obter seus GEDs<sup>1</sup>, assim como alguém me ajudou anos antes. Trabalhei em escolas de ensino fundamental e médio. Visitei centros de detenção juvenil e lares adotivos. Ensinei inglês, teatro e oratória em Huntsville, também ensinei crianças com dificuldades na escola, assim como eu. Através de todo esse trabalho, fiquei conhecido como E.T., o “pregador do hip-hop”.

Quando o YouTube começou, as crianças foram as primeiras a assistir aos meus vídeos. E, eventualmente, algumas dessas crianças obtiveram sucesso. Se tornaram atletas universitários ou profissionais, empresários

---

1 [N. da T.]: GED é uma sigla em inglês para *General Equivalency Diploma*, Desenvolvimento Educacional Geral em português, que consiste em quatro testes de disciplinas. Se aprovado, dá ao realizador da prova um certificado de habilidades que correspondente ao do ensino médio. O GED é uma alternativa ao diploma do ensino médio.

e educadores, comediantes, atores e músicos. Essas crianças cresceram e me levaram junto. E são aos jovens a quem devo este livro. Especialmente aquelas que cresceram sem pais, que lutaram contra dificuldades de aprendizado ou traumas, crianças que causavam problemas como eu.

Quando vou a escolas, prisões, vestiários da NBA e *training camps* da NFL, para a Austrália ou Los Angeles, Detroit ou Londres, Alabama ou França, a reação é a mesma: todos me ouvem e sabem que estou falando com eles. Digo a eles que *este* é o momento. Que é questão de vida ou morte. Este é o momento de se levantar e mudar sua vida. Não se trata de dinheiro, nem de fama, ou de diploma, do touchdown ou do cheque no final de uma árdua temporada. Trata-se de levantar todos os dias, entender seu poder, caminhar com propósito, saber o que você quer e passar cada minuto de sua vida indo atrás disso.

Este livro é baseado em muito outros que li antes dele: *Think and Grow Rich: A Black Choice*, de Dennis Kimbro, *Visions for Black Men*, de Dr. Na'im Akbar, *A Trilha Menos Percorrida*, de M. Scott Peck — e minhas experiências em livros de autopublicação como *The Secret to Success* e *The Grind* —, mas espero que minha obra seja única. Grande parte dos trabalhos que li são difíceis, acadêmicos e complexos. Minha mensagem é profunda, mas também é simples. Quero que consiga ler esse livro e entender sua mensagem aos 12 ou 40 anos. Quero que consiga ler este livro independentemente de onde você é ou seu grau de escolaridade. Quero que minha mensagem seja clara para todos.

Minha mensagem é: só você pode mudar sua vida. Você é a única pessoa que pode determinar seu valor. É o único que verdadeiramente pode escolher seu propósito e encontrar o caminho para a grandeza. O único que pode identificar sua diferença e usá-la a seu favor. Só você pode se ajudar.

Eu estive onde você está. Estou falando com todos que sentem que estão vivendo à margem. Aqueles que sentem que o mundo não foi feito para eles. Dividimos a mesma experiência de ter dificuldade para entender um idioma que não sabemos que existe. Sentimos urgência de vida ou morte para o que quer que esteja acontecendo — criar os filhos, pagar o aluguel, cuidar do cônjuge doente, jogar o jogo mais importante da vida, fazer uma prova que ditará se continua estudando naquela escola. Somos humanos. Todos sentimos essas coisas se nos permitirmos. Então, quando estou falando com essas pessoas, estou falando com você.

Porque meu trabalho e eu somos inseparáveis, ele sempre foi sobre o que significa ser um homem negro neste país, tentando alcançar o sonho americano. Mas isso não significa bancar a vítima de nenhuma das minhas circunstâncias — raça, sexo, idade ou status socioeconômico. Isso significa escrever sua própria narrativa e reivindicar seu lugar no mundo, não importa qual seja a percepção que o mundo tem de você. Já agi como vítima. Pensei que o mundo estava contra mim. Fiquei sem-teto. Virei as costas para minha família e recusei assumir a responsabilidade por minhas escolhas. Eu comi de latas de lixo. Dormi em prédios abandonados. Tomei decisões que me colocaram nessas posições e neguei minha responsabilidade em tudo isso. Assumi uma mentalidade de vítima e, por fim, encontrei uma saída para me tornar um vencedor.

Na realidade, existem muitos segredos para o sucesso. Um deles é querê-lo tanto quanto você quer respirar. Mas isso é só o começo. Ser bem-sucedido também é saber que a única pessoa atrapalhando seu sucesso é você. É enxergar seu poder e, em seguida, encontrar seu propósito e caminhar nele. Trata-se de se conhecer e ver com tanta clareza quem você é, então poder responder ao mundo ao seu redor e descobrir oportunidades em troca. Trata-se de descobrir o seu porquê — a sua razão para se levantar de manhã e trabalhar duro. É saber quando você tem

que desistir de algo bom por algo ótimo. É alcançar seu potencial. É ver que, em algum momento, você se deve ser ótimo.

Mesmo que você tenha acabado de tomar conhecimento da minha existência, eu já estou aqui há muito tempo. Trabalho nisso de palestrar há mais de trinta anos. Mas também sou pastor, educador e conselheiro. Eu treino atletas profissionais individualmente. Trabalho com membros da minha comunidade por meio de aconselhamento matrimonial e familiar. Eu oro com milhares de pessoas todas as semanas, em todo o mundo. Eu ensino em universidades e em prisões. Trabalho com CEOs de empresas da Fortune 500 na formação de equipes e crescimento pessoal. Cada parte do meu trabalho vem a partir do trabalho comigo mesmo, lutando contra meus próprios problemas, estudando e buscando a excelência. Eu venho descobrindo quem eu sou e qual é o meu propósito durante toda a minha vida. Todos os dias, chego mais próximo do meu potencial, desperto para o meu porquê, desisto de coisas boas para conseguir as ótimas. Esse tem sido um longo caminho, de verdade. Mas estou aqui para dizer que valeu a pena. A viagem é o que importa. O ponto principal é a jornada. Não cheguei aqui desejando.

Cheguei aqui porque fiz uma viagem. E ainda estou fazendo. E, agora, você também.

# CAPÍTULO

# 1

AMOSTRA



**É Você**  
**versus Você**



# **QUANDO VOCÊ ASSUME A LIDERANÇA, TORNA-SE O CEO DA PRÓPRIA VIDA.**

Hoje, entro em lugares privilegiados inimagináveis, desde vestiários da NBA até as salas de reuniões das empresas da Fortune 500. Mas minha versão mais jovem nunca ousaria imaginar que o garoto que brincava no quarteirão de Detroit pudesse ter tal vida.

Não havia muitas expectativas para mim quando eu era criança. Nasci em Chicago e cresci em Detroit na década de 1970. Naquela época, se você fosse operário em Detroit, seu destino já estava traçado: você se graduava no ensino médio, conseguia um emprego na Ford, General Motors ou Chrysler, começava uma família, trabalhava na linha de montagem pelos próximos quarenta anos, se aposentava e recebia da previdência social. Era assim que minha vida deveria ser. E essa não teria sido uma forma ruim de fazer as coisas. Foi como meus pais fizeram. Era assim que muitas pessoas faziam antigamente, e essa era uma vida doce.

Você deve se lembrar do seguinte: não havia muitas expectativas porque já era bom que estivéssemos vivendo. Meus bisavós eram meeiros. Os pais deles foram escravizados. Meus pais terem uma casa e carros, e minha mãe ter um jardim para cuidar e um emprego na Ford Motor Company para ir todos os dias estava além de qualquer expectativa sonhada por meus ancestrais. Quando a sobrevivência é o objetivo, como você pode sequer pensar sobre qual pode ser o seu propósito maior?