

ELOGIOS AO LIVRO SEJA VISTO

“*Seja Visto* o ajudará a entender suas habilidades únicas, mostrando como usá-las para construir uma marca singular que representa o maior e o melhor de você.”

— **MARIE FORLEO**, autora best-seller #1 de *Tudo Tem Jeito*

“Eu me dedico a otimizar nossa saúde e o desempenho de nosso cérebro, por isso admiro muito a crença de Jen de que qualquer pessoa pode superar seus pensamentos negativos do passado e alcançar seu potencial máximo. *Seja Visto* o ajuda a desafiar as expectativas e conquistar a visibilidade que você procura.”

— **JIM KWIK**, autor best-seller do *New York Times* de *Sem limites*; apresentador do podcast *Kwik Brain*, e coach cerebral nº 1 do mundo.

“Você precisa deste livro! Se está procurando um livro que o inspire a sair da sua zona de conforto para brilhar, sua busca terminou. Com histórias que emocionam e a sabedoria honesta de uma amiga, Jen Gottlieb nos mostra como agir e obter resultados. Seja você empreendedor, trabalhador de carteira assinada ou alguém com uma ótima ideia, mas que não sabe por onde começar; este livro o ajuda com estruturas práticas e sistemas gradativos.”

— **JENNA KUTCHER**, autora best-seller de *How Are You Really?* e apresentadora do podcast *Goal Digger*.

“Uma leitura poderosa para aqueles que já se sentiram invisíveis, não ouvidos ou incertos de si mesmos. Com histórias reais, estratégias de negócios e dicas práticas, o livro de Jen vai impulsioná-lo a revelar sua verdadeira identidade, deixando uma marca duradoura no mundo. Seja visto, conquiste o que merece, e alcance o sucesso que o espera!”

— **AMY PORTERFIELD**, autora best-seller do *New York Times* de *Two Weeks Notice*, e apresentadora do aclamado podcast *Online Marketing Made Easy*.

JEN GOTTLIEB

**SEJA
VISTO**

**ENCONTRE SUA VOZ,
CONSTRUA SUA MARCA
E VIVA SEU SONHO**

**EDITORIA
ALAÚDE**

Rio de Janeiro, 2024

Seja visto

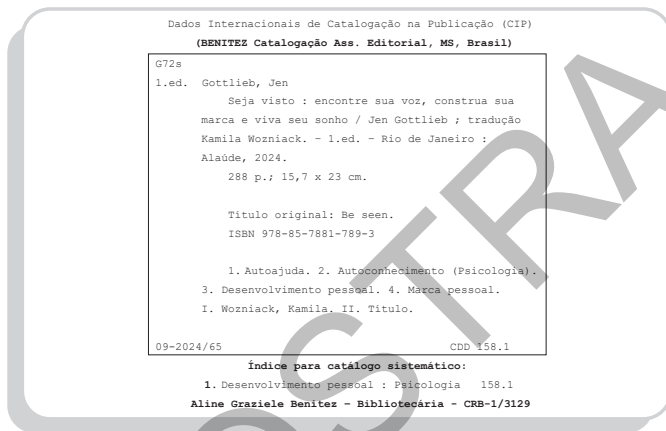
Copyright © 2024 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2023 Jen Gottlieb.

ISBN: 978-85-7881-789-3

Translated from original Be Seen. Copyright © 2023 by Jen Gottlieb. ISBN 978-1-401-97258-5. This edition is published by arrangement with Hay House, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright ©2024 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2024 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Ibraima Tavares

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Gabriela Paiva

Tradução: Kamila Wozniak

Copidesque: Andresa Vidal

Revisão: Evelyn Diniz

Diagramação: Joyce Matos

Para Chris.
Obrigada por sempre me ver.

AMOSTRA

AGRADECIMENTOS

Minha nossa, meu coração está explodindo de gratidão pelas pessoas maravilhosas que me ajudaram a tornar este livro uma realidade! Eu não teria conseguido sem a ajuda de cada um de vocês.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao amor da minha vida e parceiro de negócios, Chris. Sua paciência, opiniões sinceras, seu encorajamento e empurrões amorosos para sonhar grande foram fundamentais para a realização deste livro. Somos parceiros de incentivo, melhores amigos, dividimos risadas e você é meu mentor. Sou grata pelo seu apoio incondicional e confiança em mim, sempre ao meu lado nos momentos mais difíceis. Você me mantém de cabeça erguida e me ajuda a brilhar, também me mostrou que posso ser vista — que minha voz e minha história importam. Eu não teria chegado até aqui sem você ao meu lado, torcendo por mim a cada passo.

Quero agradecer também a minha família incrível: mãe, pai, vovó Thelma, vovô Gene, e meu irmão, Steven. Vocês são minha maior torcida, as histórias que compartilho neste livro estão intrinsecamente ligadas à influência e ao impacto que vocês tiveram em minha vida. Não posso me esquecer da minha enteada maravilhosa, Vivienne. Sua doçura e amor iluminam meus dias. Sou imensamente grata por você. Sua confiança e fé inabalável em si mesma são uma inspiração diária.

À minha equipe da Super Connector Media, sou imensamente grata a vocês! Sinto-me abençoada por trabalhar com pessoas tão talentosas e dedicadas. Vocês nos contagiam com sua paixão, criatividade e energia. Obrigada por torcerem por mim durante as nossas “reuniões vencedoras semanais” e por todas as mensagens encorajadoras que me ajudaram a

SEJA VISTO

me manter motivada durante meu processo de escrita. Um agradecimento especial para nossa família do Super Connector Mastermind, vocês são uma inspiração diária!

Para minha equipe magnífica da Hay House, obrigada por tornar minha primeira jornada como autora tão simples e divertida! Patty Gift, Reid Tracy e minha editora fabulosa, Anne Barthel, obrigada por acreditarem em mim. Eu não poderia escolher um lugar mais perfeito para SER VISTA!

Agradeço aos meus agentes maravilhosos: Steve Troha e Jan Baumer, pela orientação, apoio e ajuda em trabalhar neste livro.

Agradeço especialmente às minhas mentoras extraordinárias, Emily Krempholtz e Kelly Notaras, que me ajudaram a levar minhas histórias a outro patamar, dando vida a elas de maneiras que nunca imaginei ser possível. Falando sério, nosso esforço não valeria de nada se este livro não alcançasse tantas pessoas, não é? Por isso agradeço à minha sensacional gerente de lançamento, Courtney Kenney, e ao meu guru de marca, Rory Vaden. O conhecimento, a dedicação, organização e apoio de vocês foram de extrema importância durante todo este lançamento. Vocês ajudaram para que este livro fosse visto!

Aos meus amigos (brilhantes) que tanto me apoiaram — Lori Harder, Amy Porterfield, Gabrielle Lyon, Dan Fleyshman, Danielle Dimasi, Laura Belgray, Jenna Kutcher, Lindsay Schwartz, Randy Gam e Kellyann Petrucci —, sou muito grata pelo amor, encorajamento, opiniões e apoio de vocês. Vocês me mantiveram inspirada e equilibrada durante toda essa jornada excepcional.

Gabby Bernstein, você é uma verdadeira rainha! Obrigada por escrever o prefácio deste livro e por me inspirar constantemente a alcançar meus sonhos mais altos.

Para minha equipe criativa brilhante (e amigos queridos) — Annebet Duvall, Chris Eckert, Rachel Pessa, Jessica Mucumeci e David Curcurito — vocês deram vida à minha visão de maneiras que eu nem sonhava!

Por fim, mas não menos importante, sou imensamente grata a meus amigos de escrita peludos — Tammie, Teddy, Rei Arthur e

Dexter. Seu carinho, brincadeiras e amor me ajudaram por essas longas horas escrevendo.

E a você, caro leitor, não consigo nem expressar o quanto sou grata a você. Você é a razão pela qual escrevi este livro. As histórias, lições e estratégias são todas para você. Espero que ao ler estas páginas, você se sinta visto, ouvido e compreendido. Espero que veja a si mesmo em minha jornada e saiba que não está sozinho. Você é digno de ser visto, de ser ouvido, de ser prestigiado por quem você é. E o mais importante, você tem algo muito especial a oferecer para o mundo. Seus dons, talentos e perspectivas únicos são somente seus. O mundo precisa deles, precisa que você se mostre com confiança e graça. Por isso, meu amigo, eu te desafio a usar as lições deste livro para SER VISTO em sua própria vida. Seja na sua carreira, em seus relacionamentos ou apenas na forma como você se mostra ao mundo, saiba que você está pronto para brilhar. Eu acredito e estou torcendo por você durante todo o seu caminho.

SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>		<i>xvii</i>
<i>Introdução</i>		<i>1</i>
PARTE 1 SEJA CORAJOSO		
CAPÍTULO 1	ENXERGANDO VOCÊ	13
CAPÍTULO 2	MOSTRE O DEDO DO MEIO PARA O MEDO	33
CAPÍTULO 3	PILARES DA CONFIANÇA CONTÍNUA	53
CAPÍTULO 4	ESSA SIMPLES LISTA VAI MUDAR A SUA VIDA	71
PARTE 2 SEJA CRIATIVO		
CAPÍTULO 5	ENXERGANDO O SEU EU FUTURO	89
CAPÍTULO 6	COMO VIAJAR NO TEMPO	107
CAPÍTULO 7	APLICANDO A LEI DA AÇÃO	123
PARTE 3 SEJA CONECTADO		
CAPÍTULO 8	NÃO EXISTE “COMUNIDADE” SEM NÃOS	141
CAPÍTULO 9	COMO GOSTAR DE PEDIR AJUDA	157
CAPÍTULO 10	TORNANDO-SE UM NINJA DAS CONEXÕES	171

SEJA VISTO

PARTE 4 **SEJA VISÍVEL**

CAPÍTULO 11	O SIMPLES SEGREDO PARA FAZER SUA HISTÓRIA BRILHAR	189
CAPÍTULO 12	SEU FOMO TEM A VER COM VOCÊ	205
CAPÍTULO 13	SER VISTO É SUA RESPONSABILIDADE	219
CAPÍTULO 14	TORNE-SE UM AGENTE DE CIA	231
CAPÍTULO 15	CONECTANDO OS PONTOS	253
<i>EXTRAS</i>		259
<i>NOTAS</i>		261
<i>SOBRE A AUTORA</i>		265
<i>ÍNDICE</i>		267

PREFÁCIO

Um dia, eu estava navegando pelo Instagram e vi algo que me fez parar de rolar a tela no mesmo instante. Era uma palestrante motivacional, e ela estava arrasando.

Além de ser a pessoa mais fofo de todos os tempos, também era brilhante. Sua energia e seu magnetismo transpassavam a tela. Cliquei no botão de seguir e fiquei vinte minutos imersa no conteúdo dela.

Alguns meses depois, Jen e eu nos conhecemos pessoalmente, e — sem surpresa — ela era tão incrível ao vivo quando online. Nós nos demos muito bem e ficamos amigas logo de cara.

Quando Jen começou a escrever seu primeiro livro, ela me procurou em busca de conselhos.

“Qual o maior desejo do seu público?”, perguntei.

Sem hesitar, ela respondeu: “*Querem sentir que estão sendo vistos.*”

Dá para se identificar, não é?

A necessidade de ser visto é um desejo intrínseco que pode se tornar a força motriz da sua vida. Muitos de nós crescemos nos sentindo inadequados, não quistos ou insuficientes. Quer percebamos ou não, essas crenças afetam todas as áreas da nossa vida, particularmente nossa carreira. Neste livro, Jen nos guia para liberar as crenças que nos impedem de realmente sermos vistos — reivindicando nosso poder —, em direção ao nosso eu autêntico.

Com passos práticos e uma boa dose de orientação direta, bem ao estilo nova-iorquino, ela mostra como você pode se destacar para gerar maior impacto no mundo, sendo seu mais autêntico EU. Se você está pronto

SEJA VISTO

para aparecer sob os holofotes e permitir que o mundo veja quem você é de verdade, Jen lhe mostrará o caminho.

Ao longo de quase duas décadas, tive o privilégio de estar à frente do *zeitgeist*, que significa o espírito do tempo, de mulheres que assumem seu poder como curandeiras, coaches e palestrantes motivacionais. Tem sido uma jornada maravilhosa, repleta de mulheres incríveis — mas Jen se destaca.

Se você está pronto para se libertar das limitações que lhe prendem e se envolver com seu máximo potencial, não há guia melhor que Jen. Vire a página e se prepare para **Ser Visto!**

— **GABBY BERNSTEIN,**

Autora best-seller #1 do *New York Times* de
The Universe Has Your Back

INTRODUÇÃO

“Você não está *sendo vista*”, disse a vidente, encarando-me com sua sabedoria interior.

As palavras dela mexeram muito comigo, eu estremeci. De fato, eu estava tão nervosa que quase peguei minha bolsa e saí correndo do “escritório” da Sra. Corina.

Eu não deveria ter feito isso.

Vamos retroceder a algumas horas antes para você entender como cheguei a esse empasse. Sempre acreditei que uma caminhada é capaz de resolver a maioria dos problemas, mal humor ou discussões. Por causa disso, eu e meu marido, Chris, caminhamos bastante (*bastante* mesmo). Nossas caminhadas por Nova York não são apenas nossa maneira de resolver problemas, mas também a atividade que mais gostamos de praticar juntos. Então, quando me senti meio desanimada naquele domingo e não conseguia identificar o porquê, a reação imediata de Chris foi me chamar para “dar uma volta”. Enquanto perambulávamos pela 14th Street em direção à Greenwich Avenue, demos de cara com essa loja de cristais que mais parecia um buraquinho no meio da parede e que pertencia a Sra. Corina, a Vidente Mágica. Enfiamos nossas mãos em vasilhas com lindas pedras, examinando as prateleiras cheias de velas coloridas, quando avistei uma placa próxima da caixa registradora sobre leitura de tarô, confessei a Chris que nunca havia feito uma.

“Nunca quis que alguém me dissesse que algo de ruim aconteceria no meu futuro”, falei a ele. “Acho que gastaria muita energia me preocupando com isso e acabaria manifestando para o universo.”

SEJA VISTO

Chris sorriu de um jeito de quem não aceitaria uma negativa como resposta. “Duvido que você faça uma leitura.”

Algo que você precisa saber logo sobre mim é que eu levo apostas *mu-
lto* a sério. Então paguei duzentos dólares para Corina (sim, é verdade o
que dizem sobre os preços de Nova York), e me preparei para encarar meu
medo de saber sobre meu futuro.

No final, a “vidente” era completamente maluca. Eu não estava sendo
vista? *Eu?* Essa mulher era doida.

“Espere aí”, falei, interrompendo-a. “Acho que você precisa embara-
lhar melhor suas cartas ou algo do tipo. Eu *ensino* às pessoas como serem
vistas. É isso o que eu faço! É isso que nossa empresa *multimilionária*,
Super Connector Media, faz! Temos um programa chamado *The Be Seen
Accelerator* [‘Acelerador Seja Visto’, em tradução livre], pelo amor de
Deus! Olha aqui.” Abri meu celular e mostrei a ela nosso site, rolando pe-
los depoimentos de clientes que alcançaram um sucesso enorme em suas
áreas com o que ensinamos. Continuei: “Eu sou quase a definição de *ser
visto*, então você deve ter confundido as mensagens.”

Chris me olhava chocado enquanto eu gritava com a pobre mulher,
mas a Sra. Corina continuava sentada como uma estátua e respondeu:
“Você terá um sucesso enorme e ajudará pessoas no mundo todo, mas
não alcançará todo seu potencial até se permitir ser vista por completo.”

“É isso? Só isso que você me diz?”

“Seja Vista é tudo o que está sendo enviado a mim neste momento.
Essa é a mensagem.” Ela deu de ombros, claramente acostumada com
clientes acusando-a de falcatrua, sem dar a mínima para isso. Ela juntou
as cartas que estavam sobre a mesa e nos acompanhou até a porta.

“Acredita nisso?”, perguntei a Chris horas depois, ainda indignada,
quando já estávamos em casa nos preparando para dormir. “Ser vista?
Foi só dinheiro jogado fora.”

Passava da meia-noite e eu não conseguia dormir, quando finalmente
me dei conta — apesar de não querer admitir, que Corina estava certa.
Eu não era vista por completo. O mais irônico foi que o que falei a ela
também estava certo: eu sei *como* ser vista. Quer dizer, ergui do zero uma
empresa de relações públicas bem-sucedida e a vendi para poder ensinar

a milhares de pessoas a como serem vistas, com meus treinamentos intensivos, cursos, mentorias e eventos. Eu os ajudei a explorar as aparições na mídia para criar vídeos virais no TikTok, publicar livros e conseguir palestrar em eventos importantes. Eu estava ajudando pessoas a irem do FOMO (medo de ficar de fora, na sigla em inglês) à fama em suas áreas, encorajando-os a dar tudo de si e virarem o centro das atenções. E estava funcionando para meus alunos! Meus clientes construíam plataformas gigantescas, marcas poderosas e negócios lucrativos, mas eu estava tranquilamente nos bastidores, como uma mãe coruja vendo meus alunos se destacarem.

Claro que percorri uma longa estrada até aqui. Eu tinha contas nas redes sociais com centenas de milhares de seguidores, mas toda vez que eu postava uma foto muito bem escolhida, com iluminação perfeita e com o rosto cheio de maquiagem, bem no fundo eu sabia que não estava deixando as pessoas me verem de verdade. Eu estava em um beco sem saída com muitos de meus objetivos, e, como pensei (e temia), a Sra. Corina, a droga da Vidente Mágica, tinha acertado em cheio no porquê. Eu não estava sendo vista de verdade, pois havia algo escondido dentro de mim que eu ainda não compartilhava com o mundo, enquanto eu ignorava o sussurro profundo em meu subconsciente me dizendo que estava na hora.

Às 3 horas da manhã, quando os números em neon piscavam no relógio ao lado da cama, virei o travesseiro pelo que pareceu ser a 85ª vez, e o sussurro se transformou em um rugido. Se você alguma vez já ouviu essa voz interior, vai entender quando digo que se você não a escutar, o sussurro vai deixar de ser uma música ambiente para se tornar um alto-falante que não para de tocar no volume máximo.

“É sua responsabilidade ser vista, Jen”, disse a voz. “Completa, autêntica, caótica, imperfeitamente vista.”

Eu sabia o que tinha que fazer.

Naquela manhã, eu me levantei e me virei para Chris com um grande nó de medo preso na garganta e disse: “Vou escrever um livro.”

Sabia que se eu contasse ao meu parceiro de vida essa novidade, não tinha como voltar atrás. Chris nunca me deixaria voltar atrás com minha palavra, então, no momento em lancei a ideia, eu teria que cumpri-la. Eu

SEJA VISTO

tinha que ir até o fim. Para ter mais responsabilidade, eu sabia que precisava investir no meu próprio projeto, então entrei na internet e comprei o domínio para o título que usaria. Por nada menos que 3.287 dólares, agora eu tinha responsabilidade em dobro. Claramente, eu estava no que Tony Robbins, um dos melhores palestrantes motivacionais do mundo, chama de “estado de pico”. Tony diz que esse é o melhor período para construir momentum, então corri de volta para a cama, peguei meu caderno e comecei a escrever uma introdução (bem meia-boca) para um livro que definitivamente *não* é este que você está lendo agora. Mas aquele começo bagunçado e horrível era apenas isso: um começo. Meu minúsculo passo foi como abrir uma torneira, e antes de me dar conta, a goteira virou um fluxo estável.

Depois de quase dois anos e várias rejeições horripilantes, reescritas, orações, pedidos de ajuda bem desconfortáveis, e de usar todos os métodos que estou prestes a ensinar, você tem em suas mãos uma manifestação real da minha resposta à mensagem, vinda do além, da Sra. Corina. *Seja Vista*.

Imagino que você tenha escolhido este livro porque o título despertou algo em você, assim como fez comigo naquele dia em West Village. Talvez você se sinta, em sua área, como a joia mais bem guardada que não está brilhando tanto quanto seria capaz. Ou já tentou tudo que sabe para atrair seu público, mas ainda se sente travado. Quem sabe tenha passado tempo demais rolando pelas redes sociais e assistindo a outras pessoas em seu nicho falarem para seguidores engajados, com uma lista de espera para comprar os produtos ou serviços deles, e está cansado de pensar *deveria ser eu*. Decerto, você tem se contido porque, apesar do seu desejo de ser reconhecido como autoridade no que faz, ninguém em sua vida o entende. Ou, talvez, publicamente você vem se mostrando como alguém que não é, e lá no fundo sabe que precisa deixar o mundo te conhecer verdade. Caso tenha se identificado com alguma dessas opções, ou se ainda tenta entender quem você é e o que quer, eu entendo perfeitamente.

Sem sombra de dúvida, sei que quando finalizar este livro, você terá tudo de que precisa para criar a plenitude, o alinhamento, a visibilidade