

Elogios a

AGORA É A SUA CHANCE

“Com as práticas poderosas que Niyi compartilha em *Agora É a Sua Chance*, você terá acesso a um espaço de mais alegria, mais realização e mais liberdade. Quão incrível a sua vida pode se tornar? Abra este livro e descubra.”

— *Natalie MacNeil*, empreendedora de mídia vencedora do Emmy, autora de *She Takes on the World* e *The Conquer Kit*, e criadora do SheTakesOnTheWorld.com

“Niyi Pidgeon é um exemplo para mulheres da geração millennial no mundo inteiro, e uma voz para quem deseja viver uma vida incrível, com sucesso e plenitude. Ela prova que absolutamente tudo é possível quando se transforma a mentalidade. *Agora É a Sua Chance* é um chamado para recuperar seu poder, agarrar a vida com as duas mãos e mergulhar de cabeça. Prepare-se para se inspirar!”

— *Mel Wells*, autora best-seller de *The Goddess Revolution*, coach em psicologia da alimentação e saúde, e palestrante internacional

“O novo livro de Niyc Pidgeon chegou! Nele, ela conduz você por um processo poderoso de 30 dias (recheado de apoio, ferramentas e mensagens motivacionais) que vai prepará-lo para viver sua melhor vida — não em algum dia no futuro, mas hoje, AGORA mesmo!”

— *Rebecca Campbell*, autora de *Light Is the New Black e Desperte, Irmã, Desperte!*

“Leitura indispensável para toda mulher moderna que busca dominar a autoestima consciente. Da vida social ao diálogo interno, aqui estão as ferramentas de que você precisa para transformar o negativo em algo verdadeiramente transformador.”

— *Emma Mildon*, autora best-seller de *O Despertar da Deusa*

“*Agora É a Sua Chance* é um guia extraordinário para alcançar o sucesso. Niyc Pidgeon é uma líder no movimento de empoderamento feminino e já transformou muitas vidas, tanto pessoal quanto profissionalmente. Ela é de verdade!”

— *Dra. Erin (Erin Fall Haskell)*, doutora em Teologia, autora best-seller de *Awakening*, líder do movimento Novo Pensamento e vencedora do prêmio Global Peace Leader de 2016

“O guia prático de Niyc dá mais voz à felicidade no nosso mundo e promove uma mudança poderosa de perspectiva, permitindo que vivamos com mais alegria.”

— *Preston Smiles*, autor de *Love Louder: 33 Ways to Amplify Your Life* e coautor de *Now or Never: Your Epic Life in 5 Steps*

Amostra

Amostra

**AGORA
É A SUA
CHANCE**

AGORA É A SUA CHANCE

Um guia de 30 dias para uma
VIDA MAIS FELIZ
usando a psicologia positiva

Niyc Pidgeon

EDITORA
ALAUDE

Para minha mãe, Barbara, meu pai, Phil,
meu irmão, Luke, e minha sobrinha, Olivia.

Em amorosa memória de Lewis McCullough, Jon Ellison,
Chris Redhead e Sara Hepburn.

Sumário

Introdução	1
Criando Felicidade de Dentro para Fora	
Usando o Desafio NIYC de 30 Dia	13
Crescimento Por Meio da Dor	
Parte I	19
Seu Corpo	
DIA 1	21
Lançando Bombas-G	
DIA 2	31
Clareza Interior	
DIA 3	39
Entre em uma Espiral Ascendente	
DIA 4	45
Movimente Seu Corpo, Mude Seu Humor	
DIA 5	51
Nutrir para Prosperar	
DIA 6	61
Aja Como Se...	
DIA 7	67
Faça o que Você Faz de Melhor	

Parte II	73
Sua mente	
DIA 8	75
Não Seja uma Garrafa, Seja uma Peneira	
DIA 9	81
Não Fique Remoendo	
DIA 10	89
Transformação da Mentalidade	
DIA 11	97
Seja Destemido!	
DIA 12	107
Crie Escolhas, Não Desculpas	
DIA 13	113
Confiança Arrasadora	
DIA 14	123
Geek É Chique	
DIA 15	129
Abracadabra!	
DIA 16	137
Mais do que Aparência	
DIA 17	143
Por quê?	
DIA 18	149
Veja o Lado Bom de Tudo	
DIA 19	155
Sonhe Grande, Meu Bem	
DIA 20	165
Vá em Direção à Sua Alegria	

DIA 21	171
Deixe Brilhar	
DIA 22	177
Elimine o Caos	
Parte III	183
Seu Espírito	
DIA 23	185
Olhe para Dentro, Veja o que Encontra	
DIA 24	197
Conecte-se com Seu Guru Interior	
DIA 25	207
Abrace Seu Poder Pessoal	
DIA 26	215
O que o Amor Tem a Ver com Isso? (Tudo)	
Dia 27	221
Dedique-se a Servir	
DIA 28	229
Tudo É Possível com Perspectiva	
DIA 29	235
Tenha Garra	
DIA 30	243
DIA 30 Entre em um Estado de Pico e Radie!	
Criando Ainda Mais Felicidade para a Sua Jornada	251
Sobre a Autora	255
Agradecimentos	257
Notas	261

*Eu não sou quem sou e não estou onde
estou porque foi fácil.*

*Eu sou quem sou e estou onde
estou porque foi difícil.*

E por isso eu vivo grata.

*Abracei minhas dificuldades e
seguí adiante.*

Chorei.

Senti medo.

Eu me libertei.

Desapeguei.

Amei.

Eu me curei.

*E então brilhei
como nunca antes.*

Introdução

CRIANDO FELICIDADE DE DENTRO PARA FORA

“Não sou o que aconteceu comigo. Sou o que escolho me tornar.”

— Carl Jung

Neste mundo superocupado e digitalmente conectado — e, ainda assim, com frequência emocionalmente desconectado — parece muito fácil focar nos obstáculos em vez das oportunidades; buscar soluções para os problemas voltando o olhar para fora; se preocupar com tudo o que há de errado no mundo ou com o que está bombando nas redes sociais *agora*, ou ainda gastar mais tempo falando sobre os outros do que cuidando de si. Diante disso, parece quase natural que o abismo entre *o que fazemos* e *como nos sentimos* esteja aumentando.

A felicidade é o Santo Graal para tantos de nós, mas por que a tratamos como um objetivo ou um destino distante? Queremos chegar lá, mas nem sempre sabemos como. E, justo quando achamos que finalmente conseguimos, a vida costuma vir e nos lançar um novo desafio. Por que é tão difícil manter a felicidade e permanecer feliz o tempo todo — e qual seria, afinal, o verdadeiro propósito?

Quando o assunto é elevar nosso nível de felicidade, você estaria certo em concluir que o problema não está apenas em *buscá-la* intensamente, mas também em ignorar o fato de que a felicidade vem de dentro, e não de fora. A ideia de que a felicidade pode ser capturada, conquistada ou comprada leva à frustração quando não conseguimos encontrá-la ou mantê-la. A definição de felicidade se parece muito com a da beleza: está no coração e no olhar de quem a sente. Aquilo que faz uma pessoa feliz nem sempre faz todos felizes — embora, estatisticamente falando, sejamos mais parecidos uns com os outros do que gostaríamos de admitir. Dan Gilbert, psicólogo de Harvard, compartilha essa visão e identifica que, com o tempo e em geral, por mais que queiramos acreditar que somos únicos, as mesmas coisas tendem a nos fazer felizes — ou infelizes¹ —, mas raramente são as coisas que imaginamos.

Talvez você acredite que um carro novo vá trazer felicidade. Ou quem sabe ter filhos. E aquele estilo de vida glamouroso que você vê nas celebridades de reality shows? Ou então, se ao menos conseguisse perder alguns quilos... Todas essas coisas são colocadas fora de nós e projetadas para o futuro, como se fossem o segredo inalcançável para finalmente sermos felizes.

Neste momento, a felicidade está sendo perseguida em vez de acessada — e parece que chegou a hora de mudar essa perspectiva. Bolsas da Prada e sapatos Louboutin podem até satisfazer por um tempo, mas, no fim das contas, são os sentimentos de plenitude e alegria que nos ajudam a nos sentirmos bem com mais frequência.

Reconhecer que se precisa de algo mais é o primeiro passo para fazer algo a respeito — e está claro que há um problema aqui que pede uma solução. Afinal, estamos nesta Terra por apenas um curto período, então por que não aproveitar ao máximo?

É verdade que os obstáculos e o caos podem parecer dominar tudo, e é fácil ficar preso à narrativa do que está errado, a ponto de se tornar

difícil enxergar com clareza o que está certo. Navegar pela vida pode ser confuso, frustrante e, muitas vezes, assustador. Mas, ao aprender a fazer escolhas mais conscientes e ampliar nossa percepção, somos capazes de buscar um caminho diferente. Não importa se lidamos com um desastre natural ou com um pequeno desastre cotidiano — todos nós temos o poder de promover mudanças. Esse poder vem de dentro de você, e *Agora É a Sua Chance* de acessá-lo.

Minha Jornada Rumo à Felicidade

Muitas vezes, é a dor e o processo de cura que servem como catalisadores do crescimento — e esse foi certamente o caso na minha jornada rumo a uma vida mais feliz.

Apesar de ter vindo de uma família amorosa, aos 11 anos eu já me sentia tão infeliz e amedrontada que tentei tirar minha própria vida numa tentativa desesperada de escapar do bullying que sofria na escola. Conforme fui crescendo na adolescência, aprendi a usar o desempenho acadêmico como forma de me sentir validada e digna, e com o tempo comecei a recorrer a festas e exercícios físicos em excesso como mecanismos para ignorar o que estava sentindo por dentro. Tornei-me uma especialista em “seguir em frente”, colocando um sorriso no rosto em vez de lidar com a dor de um relacionamento rompido, a perda trágica de amigos, o divórcio dos meus pais e o trauma de ter sido estuprada.

Olhando em retrospecto, cortar o olho com uma lente de contato foi o despertar de que eu precisava para começar a enxergar de verdade e lidar com a montanha-russa emocional na qual eu vinha vivendo. Quando decidi atravessar esse processo até o fim, o acompanhamento terapêutico e o trabalho espiritual acabaram me guiando de volta à luz.

Antes, eu vivia presa em conflitos internos e em constante luta. Hoje, fui libertada para florescer e prosperar. Tornei-me mais segura

do meu caminho, encontrei minha voz e desenvolvi uma confiança — uma intuição firme — de que, à medida que eu continuasse me conectando profundamente e fazendo o trabalho interior, tudo ficaria bem... ou até melhor do que antes.

Vou compartilhar mais da minha história nos próximos capítulos, mas, em resumo, descobri que, depois que aprendi a criar e permitir minha própria felicidade, os problemas físicos que me atormentavam simplesmente desapareceram. Consegui me libertar de traumas passados e de um relacionamento codependente — e minha centelha de vida voltou. Depois de realizar esse trabalho de cura, deixei o Reino Unido rumo a uma viagem de três meses para a Austrália — da qual nunca mais voltei. Lancei meu negócio de coaching online, que rapidamente ultrapassou seis dígitos de faturamento, e me mudei para Los Angeles para viver minha vida mais feliz. Encontrei meu propósito, minha missão e minha voz: ajudar você a se empoderar, a encontrar sua força e a sua felicidade também.

Tive a oportunidade de mergulhar ainda mais fundo em mim mesma, e isso me permitiu servir aos outros a partir de um lugar muito mais íntegro e poderoso. Recebi o prêmio *Sage Young Business Person of the Year* (Jovem Empresária do Ano pela Sage), além de um prêmio por superação de barreiras. Com meu novo senso de autoestima e foco em gerar valor — em vez de buscar validação —, criei o negócio dos meus sonhos, ajudando mulheres ao redor do mundo a conquistar mais alegria, poder pessoal e sucesso imparável — tanto dentro de si quanto em seus empreendimentos.

O processo transformador de trabalhar de dentro para fora é justamente o que este livro oferece a você. Ele vai mostrar como abandonar a percepção baseada no medo e superar qualquer obstáculo que esteja enfrentando — mas, mais do que isso, vai ensiná-lo a acessar a sua própria definição de felicidade e a construí-la, dia após dia, aconteça o que acontecer.

As técnicas e métodos que você encontrará ao longo dos próximos 30 dias provocaram mudanças radicais na minha vida — e estou empolgada para que você também possa vivenciá-las. *Agora É a Sua Chance* de assumir seu poder, tomar as rédeas da sua vida e promover transformações no *agora* — porque é aí que está o seu poder, e não em viver esperando por um “amanhã” que nunca chega.

Por que Felicidade?

Vamos começar entendendo o que é felicidade — e também o que *não* é. Felicidade não significa estar se sentindo por cima do mundo o tempo todo. Não é descobrir um grande segredo ou decifrar um código mágico e, como já disse antes, definitivamente não é um destino — apesar do que talvez tenhamos sido condicionados a acreditar. Na verdade, a felicidade é uma jornada que combina o quanto estamos satisfeitos com a vida com o quanto nos sentimos bem no dia a dia. Em vez de pensar que precisa de uma chave para destrancar a felicidade, experimente ver a *felicidade como a chave* para abrir as portas de todos os outros desejos que tem para sua vida.

Sabemos, com base na ciência, que pessoas felizes são mais saudáveis, ganham mais dinheiro, têm mais amigos, vivem relacionamentos melhores e se sentem mais realizadas.^{2 3 4} A felicidade é, literalmente, o catalisador que inicia a cascata para permitir que muito mais comece a fluir.

Então, por que a felicidade virou algo descolado de repente? E, mais importante ainda, por que *não* foi sempre?!

Até pouco tempo atrás, a felicidade nem sequer apareceria como prioridade na escala da maioria das pessoas. Em comparação com apenas 30 anos atrás, *agora* temos mais tempo livre disponível. Também temos uma abundância de conhecimento e informação ao alcance das mãos, o que nos permite sair da mentalidade do piloto automático e nos conectar com um lugar mais profundo, de

significado e sentimento. A mudança de energia nas redes sociais também é notável, agora com foco muito maior em bem-estar e estilos de vida inspiradores. O conteúdo compartilhado pelos líderes de pensamento ao redor do mundo clama por um compromisso mais forte com uma vida plena e vibrante, em que atuamos em conjunto pelo bem coletivo. Uma das coisas mais importantes da vida é tornar nossa experiência agradável — e estamos começando a entender que a felicidade genuína *precisa* ser prioridade.

Até os governos já reconheceram a importância da felicidade: o PIB (Produto Interno Bruto) deixou de ser o principal indicador de qualidade de vida. No lugar dele, surgiram índices como *Happy Planet Index* (Índice do Planeta Feliz), *Gross National Happiness* (Felicidade Nacional Bruta) e *National Accounts of Wellbeing* (Contas Nacionais de Bem-Estar), que passaram a medir nossa felicidade e satisfação como coletivo. A expectativa era de que um PIB elevado significasse automaticamente uma vida melhor — mas já foi provado que nem sempre é assim. Afinal, como uma economia pode estar realmente prosperando se a população não está?

Você talvez também espere que, à medida que a renda aumenta, a felicidade aumente junto; no entanto, o que observamos é que esse crescimento da felicidade acompanha o aumento da renda apenas até certo ponto. Se o dinheiro não está diretamente ligado a um maior bem-estar, então o que mais podemos usar como parâmetro?

Ao voltarmos nossa atenção e intenção para criar mais bem-estar, mais felicidade e maior satisfação com a vida, os líderes globais conseguem identificar com mais clareza o que está funcionando e o que realmente faz diferença. A aplicação da psicologia positiva em políticas públicas, negócios, comunidades — e também na sua vida — pode complementar medidas como o PIB, ajudando a garantir que comunidades e nações prósperas estejam sendo verdadeiramente cultivadas.

Quando estudamos os líderes mais bem-sucedidos e as mensagens que eles compartilham, percebemos que seus hábitos de sucesso incluem foco em felicidade e realização. Brendon Burchard fala sobre o poder dos hábitos ao apresentar os seis hábitos de alta performance: clareza, energia, necessidade, produtividade, influência e coragem — todos fortes preditores de felicidade. Ele criou e testou o *High Performance Indicator* com mais de 30 mil pessoas de 195 países para comprovar sua validade, confiabilidade e utilidade. Descobriu-se que, quanto maior sua pontuação em qualquer um desses hábitos, mais feliz você será na vida. (Você pode descobrir sua pontuação em poucos minutos, acessando www.highperformanceindicator.com [conteúdo em inglês].)⁵ *Agora é a Sua Chance* é tanto uma exploração daquilo que você já possui quanto um guia para fazer mais com esses recursos — e, como resultado, criar hábitos novos e duradouros.

A felicidade é um ponto de foco que se traduz em bem-estar natural e, até mesmo no mundo das celebridades, já notamos a tendência de viver com mais significado, alegria e realização — em vez do hedonismo inconsequente que antes era tão comum. A felicidade tem o poder de transformar diversas áreas da sua vida de forma positiva, a tal ponto que, *agora*, se você tiver que fazer uma escolha, que seja esta: escolha a felicidade.

Você deve ter reparado que, só no último parágrafo, mencionei felicidade, realização e alegria. Gostaria de fazer uma distinção entre esses termos — embora, ao longo do livro, eu os use de forma intercambiável. Felicidade é o *gancho* — todo mundo gostaria de ter um pouco mais dela. Realização? Lá no fundo, sabemos que a desejamos, embora poucas pessoas falem abertamente sobre o quanto sentem falta dela... e alegria. A alegria profunda está dentro de você, aqui e *agora*. Todas essas emoções estão disponíveis em seu interior — é possível sentir sua força irradiando a partir do coração, quando você para, se conecta com o presente e com você mesmo.

Aqui está a definição oficial de cada uma:

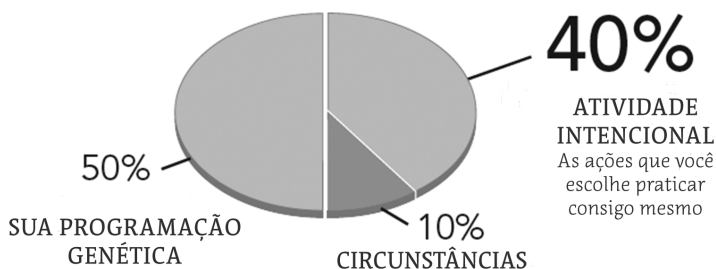
- **Felicidade:** estado de estar feliz. Um estado mental ou emocional de bem-estar, definido por emoções positivas ou agradáveis, que variam de contentamento até alegria intensa.
- **Realização:** satisfação ou felicidade por alcançar algo desejado — o cumprimento de uma exigência ou necessidade.
- **Alegria:** um sentimento, fonte ou causa de grande felicidade, e a mais elevada energia emocional, que permite atrair e criar no mais alto nível possível.

A partir dessas definições, dá para perceber que a felicidade abrange tanto a alegria quanto a realização. E, embora a alegria e a realização possam ser vivenciadas com mais profundidade do que geralmente se associa à felicidade por si só, você *deseja* e *merece* experimentar todas essas sensações e estados como parte de uma vida plena.

Afinal, o que É Psicologia Positiva?

Essa ciência da felicidade oferece insights baseados em evidências sobre como indivíduos, comunidades e empresas prosperam — e tem como foco o que está dando certo no mundo, em vez de se concentrar no que está dando errado. Embora tenha sido popularizada apenas recentemente, a psicologia positiva é reverenciada por milhões de pessoas ao redor do mundo — com 70.221.060 curtidas no Facebook no momento em que escrevo.

Mas a forma mais simples de entender a ciência da felicidade é usando o que se chama de “teoria da pizza da felicidade” (*sim, você leu certo*), representada no diagrama a seguir:



Dividimos a “pizza” em fatias com base na porcentagem da nossa felicidade que pode ser atribuída a determinados fatores. Nosso ponto de partida genético representa 50% da pizza, 10% vêm do ambiente e das circunstâncias externas, e uns impressionantes 40% estão sob nosso controle!⁶

Isso surpreende você? Sei que, quando compartilho essas estatísticas, geralmente vejo algumas expressões de espanto — quando as pessoas se dão conta do quanto da nossa felicidade está, de fato, em nossas mãos.

Portanto, quando reclamamos do trânsito ou do tempo e deixamos que isso consuma o nosso dia, estamos fazendo isso por escolha. Estamos permitindo que nossos pensamentos nos levem para o lado negativo, em vez de focarmos no que é bom — e sentirmos bem-estar como consequência. Essa é uma informação poderosa, que pode nos ajudar a fazer escolhas conscientes, no presente, em prol do nosso bem-estar.

Se você tivesse que escolher cinco coisas essenciais para viver uma vida mais feliz, quais seriam? Longas caminhadas na praia? Relaxar e ler um bom livro? Rir com os amigos num jantar, tentando consertar o mundo? Construir uma carreira que deixe um legado para seus filhos? Passar dos 10 mil seguidores no Instagram? De certa forma... sim!

Trabalhando com os 40% da felicidade que estão sob seu controle (e, graças à ciência da epigenética,⁷ agora também com parte dos 50%), é possível criar um estado de plenitude e uma vida que

floresce e prospera. Para que esse florescimento aconteça, cinco elementos-chave são necessários:

1. Positividade (ou Emoções Positivas)
2. Engajamento
3. Relacionamentos Enriquecedores
4. Motivação com Propósito
5. Alcance de Metas (ou Realização)

A Teoria PERMA do Florescimento

Esses cinco aspectos formam o que se conhece como teoria PERMA do florescimento, que está no centro do plano de 30 dias para a felicidade proposto neste livro. Juntos, esses cinco elementos vão ajudar você a prosperar e a criar felicidade no *agora*. E o melhor: são superfáceis de lembrar — o que é sempre ótimo!



Também é possível adicionar um “V” de Vitalidade ao modelo, para reconhecer a importância do movimento físico. Martin Seligman, criador da teoria PERMA e também da psicologia positiva, compartilha seu objetivo de construir um mundo em que 51% das pessoas estejam florescendo. Eu acredito que podemos chegar lá, e você?

Vi de perto o poder transformador da psicologia positiva, tanto na minha experiência pessoal quanto no meu trabalho profissional, onde ela ajudou a criar pessoas mais felizes, maior produtividade, crescimento acelerado de negócios, sucesso em grande escala, relacionamentos curados e equilibrados — e indivíduos confiantes e empoderados, vivendo uma vida que amam viver.

Espero que o poder de aplicar os ensinamentos deste livro no *agora* permita que você entre em ação e avance, em benefício tanto da sua felicidade quanto do seu crescimento pessoal. Estar presente é um conceito abordado tanto pela psicologia positiva quanto por ensinamentos espirituais milenares, como o budismo, onde a atenção plena (*mindfulness*) é reconhecida como o processo de direcionar sua atenção para a experiência do momento. Gastamos tempo — às vezes de forma não muito sábia —, frequentemente o desperdiçamos e, com regularidade, reclamamos de que não temos tempo suficiente! Estar presente, e lembrar que *Agora É a Sua Chance*, pode realmente ajudá-lo a assumir o controle e, ao mesmo tempo, a abrir mão da necessidade de controle. A perspectiva temporal determina a lente pela qual enxergamos o mundo e tomamos decisões. Viver demais no passado — mesmo que as lembranças sejam boas — pode levar a uma atitude excessivamente cautelosa ou à ruminação sobre coisas que “deram errado”. Focar apenas no presente pode levar a comportamentos impulsivos e viciantes. Já uma perspectiva orientada para o futuro pode favorecer o sucesso e a capacidade de adiar recompensas, mas também pode promover coisas como o vício em trabalho e o esgotamento. A perspectiva temporal mais saudável para um bom funcionamento é, na verdade, aquela que é equilibrada e flexível entre as três. Isso significa que você é capaz de escolher conscientemente a perspectiva adequada para cada momento — adotando uma perspectiva presente ao aproveitar o tempo com quem ama, uma perspectiva positiva do passado ao recordar boas memórias e uma perspectiva voltada para o futuro ao colocar sua grande visão em prática.

Peço que você esteja atento à sua perspectiva temporal ao longo deste livro. Vou incentivá-lo a refletir, a projetar e a agir no *agora*, pois é nesse tempo, e somente nele, que você encontrará o seu poder.

Amostra

Usando o Desafio NIYC de 30 Dia CRESCIMENTO POR MEIO DA DOR

“Porque, quando você para e olha ao redor, esta vida é simplesmente incrível.”

— Dr. Seuss

Falei brevemente sobre como a dor e o processo de cura podem servir como catalisadores do crescimento, e, ao longo dos próximos 30 dias, quero compartilhar os *lifehacks* e as ferramentas da psicologia positiva que me ajudaram a criar felicidade na minha própria vida e que agora compartilho com clientes ao redor do mundo para ajudá-los a florescer.

Quando comecei minha jornada e lancei meu primeiro negócio, promovendo eventos motivacionais, eu ensinava teoria científica em estilo acadêmico. Sabia o quanto esses ensinamentos haviam me ajudado a me sentir feliz, e queria que todos pudessem experimentar esse poder. Mas, naquela época, eu ainda evitava o trabalho interior que precisava fazer. E, olhando para trás, percebo que, por isso, meu ensino ainda carecia da profundidade de compreensão que hoje possuo.