

Diário

DO SUCESSO

Do autor de *Diário dos 6 minutos*

MAIS DE 1 MILHÃO DE EXEMPLARES VENDIDOS

Desenvolva novos hábitos e conquiste
passo a passo seus objetivos

“

*Você nunca mudará
sua vida a menos
que mude algo que
faz todos os dias.
O segredo do sucesso
está na sua rotina.*

JOHN C. MAXWELL

Introdução

A história por trás deste livro

*... e de como um lenhador estava
redondamente enganado*

Era uma vez um lenhador que se candidatou a um emprego numa madeireira. O salário era bom, as condições de trabalho eram atraentes e, claro, o lenhador queria causar boa impressão. Em seu primeiro dia, ele se apresentou ao encarregado, que lhe deu um machado e indicou uma área da floresta. Entusiasmado, o lenhador logo se lançou ao trabalho.

Num só dia ele derrubou 18 árvores. “Parabéns”, disse o encarregado, “continue assim.” Incentivado por essas palavras, o lenhador se empenhou ainda mais. Naquela noite dormiu cedo. Na manhã seguinte, acordou antes de todo mundo e foi para a floresta.

Apesar de todo o seu esforço, não conseguiu cortar mais que 15 árvores. “Devo estar cansado”, ele pensou, e decidiu ir para a cama ainda mais cedo, assim que o sol se pôs. Quando o dia estava raiando, o lenhador acordou determinado a bater o recorde das 18 árvores. Mas não conseguiu cortar nem a metade. No dia seguinte, foram sete; no outro, só cinco. No último dia, passou praticamente o tempo inteiro tentando derrubar a segunda árvore. Preocupado com o que o encarregado diria, o lenhador explicou o ocorrido e jurou de pés juntos que havia trabalhado até a exaustão. Então o encarregado lhe perguntou: “Quando foi a última

vez que você afiou o machado?" "Como assim, afiei o machado? Não tive tempo para isso, estava ocupado demais tentando derrubar árvores."

Uma história de Jorge Bucay

Moral da história

Entendo a experiência do lenhador como uma metáfora para a maneira como muitos de nós exercemos o trabalho. Todos os dias nos deparamos com novas tarefas, responsabilidades e desafios. Ainda por cima, estamos muito ocupados tentando fazer com que tudo funcione bem. Sonhos e desejos ficam para trás na correria do dia a dia e raramente temos um tempinho para respirar. Afinal, as contas não param de chegar, a cozinha não se limpa sozinha e o bumbum do bebê, também não. Em vez de afiar a nossa "lâmina" regularmente ou deixar o machado de lado às vezes, preferimos trabalhar até que o rendimento comece a cair. Como o lenhador, muitas vezes usamos a lâmina cega – na maior parte do tempo sem prestar atenção nisso –, mesmo que estejamos cortando somente galhos pequenos. Para explicar como este diário veio parar na sua mão, tenho uma confissão a fazer: eu mesmo fui como esse lenhador... e demorei quase dois anos para admitir essa verdade.

A vida como era antes

Mas nem sempre fui como esse lenhador. Em 2015, sofri um grave acidente de moto que me arrancou da minha rotina. Precisei me submeter a 12 cirurgias e passei 16 semanas

em hospitais, a maior parte do tempo fazendo uso de medicamentos fortes contra dor. Até o último instante, os médicos responsáveis pelo meu atendimento diziam que seria necessário amputar a minha perna esquerda. Numa tentativa de sair do fundo do poço mental, eu passava horas diante do notebook ou com o nariz enfiado em uma dúzia de livros de psicologia. Os princípios que encontrei nesses livros – sobretudo métodos para praticar a gratidão e a introspecção – me ajudaram a atravessar os tempos difíceis. Esses princípios foram de grande valor para mim, tanto que decidi criar algo que pudesse influenciar outras pessoas positivamente. O resultado foi um capítulo produtivo e gratificante na minha vida. Depois que recebi alta, me concentrei na visão cristalina que tinha adquirido sobre a vida e as coisas, e foi assim que surgiu meu primeiro livro, fruto da circunstância que vivi: *Diário dos 6 minutos*.

Logo depois da publicação, passei a receber mais e mais e-mails de pessoas que se sentiam agradecidas e queriam compartilhar suas experiências positivas com o *Diário*. Pouco tempo depois, a editora alemã Rowohlt entrou em contato para discutir a comercialização do livro e traduzi-lo para outros idiomas. Ao mesmo tempo, editoras do mundo todo me procuraram para propor a tradução do *Diário*. Instigado por esses acontecimentos, decidi fundar uma editora independente para, no futuro, criar livros práticos que pudessem ajudar os outros em seus processos pessoais.

Focado e totalmente motivado, transformei essa decisão em realidade. Mergulhei no projeto dos meus sonhos e um ano e meio passou voando. Durante o período em que me dediquei ao projeto, o diário enriqueceu a minha vida e a de 700 mil leitores em diversos países. Outros eventos maravilhosos foram se somando ao livro: realizei o sonho, longamente acalentado, de me mudar para Berlim, me ca-

sei com a mulher que esteve ao meu lado e tive a sorte de preservar minhas duas pernas.

De uma visão clara para uma floresta cheia de árvores

Com o tempo, muitas portas tentadoras se abriram, algumas tão escancaradas que entrei sem pensar; em outras ocasiões, resisti com muita dificuldade. Se antes eu conseguia enxergar a floresta como um todo, focado em um só grande projeto, agora via somente as árvores. Minha visão, bastante clara antes, começou a se perder numa névoa espessa de novas oportunidades. Durante meses me ocupei vigorosamente com sete projetos diferentes de livro, comecei a fazer um curso de *coaching*, desenvolvi um aplicativo em vários idiomas e, quando me dei conta, estava carregando nos ombros a responsabilidade por dez funcionários. Foi uma fase em que tive de lidar com o problema crônico do meu cotovelo de tenista e também com uma nova sequência de cirurgias na minha perna esquerda.

Quando a pausa se torna um trabalho oculto

Na tentativa de conciliar todos os projetos, comecei a trabalhar de maneira ainda mais obstinada. Pela primeira vez



*Não se trata de querer bater a cabeça contra a parede,
mas sim de encontrar com os olhos uma saída.*

WERNER VON SIEMENS

em mais de dois anos, negligenciei aquelas rotinas do meu dia a dia que, pouco antes, me enchiam de paz e tranquilidade. O *Diário dos 6 minutos*, a ferramenta que eu mesmo inventei para poder parar e refletir – e, portanto, meu tempo de agradecimento e autorreflexão –, simplesmente ficava esquecido porque “não tinha tempo”. Pequenos lazeres, como meditação e passeios curtos, eram sempre adiados para o dia seguinte e, durante o que eu chamava de “pausa”, trabalhava escondido. Em vez de apenas ler antes de dormir, fazia planos e pesquisava. No trem já era rotina tirar o notebook da mochila. Na academia, entre um aparelho e outro, eu trabalhava nas ideias, como se fosse a coisa mais normal do mundo. E, mesmo que muitas pessoas me dissessem que minha obstinação pelo trabalho não era saudável, eu pensava comigo mesmo: vou parar de verdade quando X estiver pronto. Mas o X virou Y, o Y virou Z e o Z virou A de novo.

Essa metodologia funcionou muito bem por certo tempo, tão bem que desenvolvi a doença crônica do cotovelo de tenista no outro braço. Digitar ou deslizar o mouse se tornou impossível. Naquela época, mais uma cirurgia se aproximava. Minha determinação chegou ao ponto de, duas horas depois de acordar da anestesia, eu já estar pesquisando no Google programas de digitação por voz. Ou seja: logo depois da cirurgia, continuei trabalhando alegremente, mesmo sem poder usar os braços, como se nada tivesse acontecido.

Os ventos contrários que se formavam no meu entorno se transformaram em pequenos tornados e assim, no hospital, tive que encerrar uma ideia vergonhosa: ainda que nos três anos anteriores eu tivesse me ocupado todos os dias com a psicologia positiva e a atenção plena, o abismo entre teoria e prática cresceu tanto que, sem perceber, construí

“

O ser humano não tem tempo se não reserva um tempo para ter tempo.

LADISLAUS BOROS

para mim mesmo uma roda de hamster – talvez tenha sido até uma gaiola de hamster. Tornei-me aquele lenhador que, com um machado cego, queria derrubar árvores aleatoriamente e trabalhar até ser vencido pelo cansaço.

Do apressado ao atento

Depois dessa confissão, aproveitei o restante do tempo no hospital para uma pausa deliberada durante a qual afiei meu machado. Pela primeira vez em pouco mais de dois anos, suspendi por alguns dias os pensamentos frenéticos e tumultuados e as atividades sem fim. Desci da rodinha de hamster com os dois pés e a contemplei de longe. Logo ficou claro que meu mundo interior e o mundo exterior estavam fora de sintonia havia bastante tempo. O mundo exterior estava cheio de projetos que comecei por obrigação: aplicativos e podcasts, porque é neles que “está o futuro”; um curso de *coaching*, porque esse seria o próximo passo lógico; projetos de livro que precisavam abordar um tema atual. Muitos desses temas “quentes” me deixavam frio por dentro, e, se eu não tivesse tirado aqueles dias de folga, é muito provável que só tivesse me dado conta disso muito mais tarde. No mundo exterior, eu valorizava segurança e rentabilidade, mas meu mundo interior ansiava por diversão e por um propósito. Eu esquecera completamente como tinha sido divertido trabalhar no meu primeiro livro porque nele havia encontrado um propósito e também porque havia criado algo que ajudava a solucionar meus problemas. É maravilhoso criar uma ferramenta que você pode usar em benefício próprio.

Após a alta do hospital, experimentei diversos recursos para me manter produtivo sem prejudicar a saúde. Queria vencer sem ser vencido. Em busca de inspiração, desco-

bri muitos livros práticos que, para o meu gosto, focavam demais na produtividade ou focavam apenas na atenção plena, mas nunca conectavam os dois conceitos de modo consistente. Alguns diários uniam técnicas que pareciam boas e convincentes, mas, no fim, sobrecarregavam mais do que apoiavam o interessado. Em muitos casos, só a parte do preenchimento já exigia de 15 a 25 minutos pela manhã e às vezes a rotina se estendia por sessões noturnas e semanais. Na falta de algo que me ajudasse de verdade, tentei inventar uma solução própria. E lá estava de novo o sentimento de que o mundo exterior e o mundo interior combinavam, como calda e pudim. Ficou claro que finalmente havia encontrado o novo projeto de livro pelo qual tanto procurei. Mas, para o futuro, espero que eu consiga escrever mais um livro sem ter que parar no hospital antes. :)

A segunda moral da história

Enquanto trabalhava no livro novo, este que você tem nas mãos, muitos projetos e metas reduziram-se consideravelmente e passaram a caber no meu dia a dia. Durante o processo, a história do lenhador voltou à minha mente. Por trás do primeiro ensinamento estava oculto um segundo, muito mais profundo: tudo bem ter um machado afiado, mas de nada adianta se você derruba as árvores erradas com ele. É por isso que um lenhador esperto passa tanto tempo afiando o machado quanto escolhendo as árvores certas. O que é o “certo” você é quem vai definir. Pode ser a árvore que lhe fornecerá a maior quantidade de madeira, ou a mais resistente, ou a de qualidade melhor. O importante é que seus objetivos e projetos no mundo exterior entrem em harmonia com seu mundo interior, isto é, com suas neces-

sidades e seus desejos. Não importa se aquilo que mais o motiva é saúde, dinheiro, viagens, espiritualidade ou serenidade. Seja o que for, o diário que está em suas mãos foi concebido para que você possa identificar todos os dias e em poucos minutos as árvores que realmente importam e, então, consiga derrubá-las de acordo com a relevância que têm em sua vida. É assim que você vai garantir que estará perseguindo metas de acordo com a sua definição de sucesso pessoal ou profissional.

A sua pedra de amolar

A principal razão de eu usar um machado cego por tanto tempo é que não fazia ideia de quanto parar e afiar o instrumento poderia afetar a produtividade. O afastamento consciente do trabalho e as técnicas que podem ser encontradas neste livro me ajudaram a alcançar meus objetivos muito mais rapidamente. Apesar de ter reduzido a minha carga de trabalho em 30%, olho para trás e vejo aquele período como um dos mais produtivos da minha vida, isso sem falar no fato de respirar melhor nas pausas, de conseguir me desligar e de reservar momentos para recarregar as energias. Neste livro, quero compartilhar com você as técnicas que me ajudaram a chegar até aqui. Creio que o que aconteceu comigo acontece também com muitas pessoas: estar perdido numa floresta infinita, sempre muito ocupa-

“

*Se eu tivesse oito horas para derrubar uma árvore,
passaria seis horas afiando o machado.*

ABRAHAM LINCOLN

do com as árvores erradas, caminhando com um machado tão cego quanto uma velha faca de cozinha. Espero que os métodos e as explicações reunidos aqui possam ajudar você a reconhecer os objetivos que realmente importam, persegui-los com mais foco e menos estresse e, sobretudo, encarar temas como “sucesso” ou “alcançar objetivos” sob outra perspectiva. O *Diário do sucesso* não é somente um lembrete diário para que você afie o seu machado; ele é, ao mesmo tempo, a sua pedra de amolar.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

