

Jon Acuff

# TRILHAS SONORAS DA MENTE

A SURPREENDENTE SOLUÇÃO PARA QUEM  
ESTÁ CANSADO DE PENSAR DEMAIS



SEXTANTE

**TRILHAS  
SONORAS  
DA MENTE**

Jon Acuff

# TRILHAS SONORAS DA MENTE

A SURPREENDENTE SOLUÇÃO PARA QUEM  
ESTÁ CANSADO DE PENSAR DEMAIS



SEXTANTE

Título original: *Soundtracks: The Surprising Solution to Overthinking*

Copyright © 2021 por Jon Acuff

Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado originalmente por Baker Books, um selo do Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, EUA.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Carolina Simmer

*preparo de originais:* Beatriz Ramalho

*revisão:* Priscila Cerqueira e Rachel Rimas

*diagramação:* Ana Paula Daudt Brandão

*capa e imagem de capa:* Filipa Pinto

*impressão e acabamento:* Bartira Gráfica

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

A171t

Acuff, Jon

Trilhas sonoras da mente / Jon Acuff ; tradução Carolina Simmer. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

208 p. ; 21 cm.

Tradução de: Soundtracks

ISBN 978-65-5564-573-6

1. Pensamento. 2. Escolha (Psicologia). 3. Atitude (Psicologia).

I. Simmer, Carolina. II. Título.

22-81611

CDD: 158.1

CDU: 159.947.2



---

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

“Jon, acho que você está pensando demais.”

– Jenny Acuff

# Sumário

Introdução	9
<b>1.</b> Acho que consigo fazer isso	11
<b>2.</b> A escolha é sua	31
<b>3.</b> Ajuste o volume	54
<b>4.</b> Copie os melhores	75
<b>5.</b> Vença a semana	91
<b>6.</b> Não brigue, vire o disco	106
<b>7.</b> O caminho de Zig para o pensamento positivo	122
<b>8.</b> Coloque o Novo Hino para tocar	137
<b>9.</b> Reúna provas	156
<b>10.</b> Use símbolos para fixar trilhas sonoras	174
Conclusão	197
Agradecimentos	203
Notas	205

# Introdução

Passei 13 anos esperando para compartilhar este segredo.

Peço desculpas pela demora, mas parecia bom demais para ser verdade.

Fiquei esperando algum problema aparecer. O segredo parecia tão simples e tão óbvio que, a princípio, achei que eu tivesse me enganado.

Talvez fosse uma coincidência. Talvez só tivesse dado certo para mim porque eu era diferente. Talvez tudo tivesse acontecido por acaso, e, se eu contasse o segredo para alguém, ele não funcionaria quando o pusessem em prática. Talvez, se eu o compartilhasse, as pessoas achassem que sou esquisito. Os tênis verde-fluorescentes com certeza são excêntricos. A moeda é um lance peculiar. Isso sem falar nos post-its... Melhor ficar quieto.

Então fiquei.

Este segredo fez com que eu me mudasse para Nashville.

Ele me ajudou a chegar à lista dos livros mais vendidos do *The New York Times*.

Graças a ele, conheci Portugal, Grécia e muitas partes do Canadá que não vou nem mencionar para não chocar o leitor.

Por 13 anos, guardei este segredo só para mim, usando-o para transformar minha carreira, meus relacionamentos, minha saúde e todas as outras áreas da minha vida.

Mas, com o tempo, fiquei curioso. Será que ele só funcionaria

comigo? Comecei um estudo com o pesquisador Mike Peasley, Ph.D., e perguntamos a 10 mil pessoas se elas tinham dificuldades com o problema que eu havia solucionado. Mais de 99,5% dos participantes responderam que sim.

Tudo bem, tudo bem, então não sou o único.

Eu ainda não estava pronto para compartilhar o segredo completo, então testei uma amostra dele com milhares de pessoas pelo mundo. Mike Peasley, Ph.D., analisou os dados, e nós dois ficamos estarecidos com o que vimos. Estou falando de algo surpreendente de verdade, não de um artigo do BuzzFeed do tipo “Você ficará chocado com os pés desta celebridade”.

Também vou sempre usar o nome de Mike Peasley, Ph.D., completo, incluindo seu título de doutorado, porque certos trechos podem fazer você pensar: “A leitura está tão leve e agradável que nada disso deve ter comprovação científica.” Mas tem. É só perguntar a Mike Peasley, Ph.D. Ele estava lá.

Após 13 anos, finalmente estou pronto. Chegue mais perto para eu contar qual é o segredo:

Descobri como transformar o hábito de pensar demais em um superpoder, em vez de um superproblema.

# 1. Acho que consigo fazer isso

Quando nossos pensamentos atrapalham nossos objetivos, significa que estamos pensando demais.

Esse hábito é um dos mais prejudiciais do mundo, porque desperdiça tempo, criatividade e produtividade. É uma epidemia de inércia, um tsunami de estagnação e algo que, 13 anos atrás, me dominava.

Eu era o rei do “um dia farei isso”, cheio de ideias, mas nunca tomava a iniciativa para colocar em prática a lista interminável de coisas que eu faria no futuro.

“Pare de pensar tanto”, imploravam colegas de trabalho.

“Isso é coisa da sua cabeça”, dizia minha esposa.

“Tome uma atitude!”, gritavam crianças enquanto eu cambaleava pelas ruas feito um monstro cabeçudo.

Eu queria me perguntar 1.345 vezes se haveria uma vaga decente para estacionar o carro perto do novo restaurante aonde iríamos? Eu queria passar uma tarde inteira ocupando meu cérebro com reflexões sobre uma besteira que tinha falado para um amigo três meses atrás no supermercado? Eu queria enrolar por mais um mês antes de pedir um aumento e remoer todas as possíveis formas de aquilo dar errado?

É claro que não, mas que outra opção havia? Pensamentos são algo que temos, não algo que aperfeiçoamos. É impossível controlá-los, certo? É por isso que, sempre que falamos sobre

pensamentos, os descrevemos como algo externo, que segue as próprias vontades:

“Estou perdido em pensamentos.”

“Meus pensamentos estão embaralhados.”

“Ela está com o pensamento longe.”

---

**Quando nossos pensamentos atrapalham nossos objetivos, significa que estamos pensando demais.**

---

Mesmo que sejamos muito determinados em outros aspectos, encaramos nossa vida pensante como algo que está fora do nosso controle. Por exemplo, um truque simples para garantir que iremos à academia de manhã cedo é separar na noite anterior as roupas que usaremos. Escolhê-las com antecedência nos ajuda a alcançar o resultado desejado.

Você já ouviu alguém falar algo parecido sobre pensamentos? “Escolha os cinco pensamentos que você deseja manter na sua cabeça durante a reunião de amanhã.” Ou então: “Fiquei sabendo de uma fofoca sobre a nova gerente, mas não quero que isso influencie nossa relação, então vou deixar meus três pensamentos críticos em casa para conseguir conhecê-la sem uma opinião preconcebida.”

Ninguém nunca me falou nada parecido com isso. Se não controlamos nossos pensamentos, então talvez sejam nossos pensamentos que nos controlam. Não é coincidência eu ter passado décadas remoendo cada mínima decisão sem jamais me comprometer de verdade com aquilo que eu realmente desejava conquistar.

Em uma tarde, recebi um e-mail de um coordenador de marketing de Oklahoma. Ele era leitor do meu blog e fez uma proposta que me pegou desprevenido:

– Você daria uma palestra na nossa conferência?

A resposta deveria ter sido “não”. Eu nunca tinha sido pago para dar uma palestra. Eu nunca tinha escrito um discurso com as minhas ideias principais. Eu nunca tinha trabalhado com um planejador de eventos. Eu nunca tinha ido a Oklahoma, embora pudesse imaginar um estado bem árido.

Na época, fazia 10 anos que eu vinha implementando algumas pequenas mudanças na minha carreira como redator corporativo que nunca falava em público.

Se você buscasse qualquer sinal de que eu era um palestrante, não encontraria nada.

A única coisa que eu tinha era um novo pensamento: *Acho que consigo fazer isso.*

Escolhi um pensamento tímido, que levou a um “sim” tímido, que levou a uma vida completamente diferente.

Muito antes de uma palestra simples, muito antes de eu escrever um livro que é usado para incentivar os membros da Associação de Jogadores da NFL, muito antes de eu abrir o show de Dolly Parton no Ryman, mudei a maneira de pensar sobre as minhas capacidades, e isso transformou tudo.

Naquele dia, dei o primeiro passo rumo ao aprendizado de algo fantástico: somos capazes de controlar nossos pensamentos.

Podemos transformar o excesso de pensamentos em atitudes. Podemos usar o tempo, a criatividade e a produtividade que recuperamos para criar a vida que desejamos.

E isso começa com a reorganização dos pensamentos de acordo com aquilo que eles realmente são: uma trilha sonora da vida.

## 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

