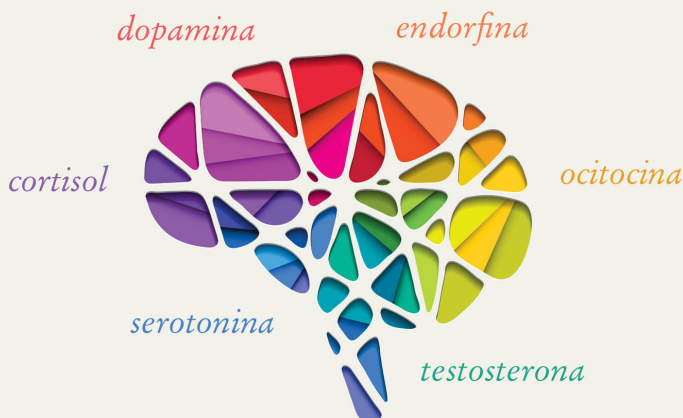


DAVID JP PHILLIPS



SEIS SUBSTÂNCIAS PARA VIVER BEM

Descubra como ativar os hormônios que nos trazem
energia, equilíbrio, satisfação e autoconfiança

INTRODUÇÃO

Às vezes pedimos certas coisas e somos atendidos – mas os resultados que obtemos podem ser inesperados.

Tudo mudou para mim em um dia nublado de outono. Minha esposa Maria e eu decidimos sair para uma caminhada. Enquanto atravessávamos uma ponte, fui dominado por uma sensação que eu nunca tinha experimentado antes. Fiquei tão atordoado que cheguei a parar onde estava. Maria me olhou, inclinou a cabeça para o lado e perguntou: “O que foi, amor?” Tentei encontrar as palavras certas para descrever como eu me sentia. Ela abriu um sorriso e disse com ternura: “Pelo que parece, isso é felicidade.”

Cinco minutos depois, a sensação havia se dissipado, e a velha escuridão voltou a me envolver.

Alguns meses antes, eu tinha viajado para Gotemburgo para ministrar algumas palestras. A minha apresentação era o destaque do evento sobre comunicação, o que torna este relato ainda mais constrangedor. Após concluir a primeira metade da palestra, fiz uma pausa. Fiquei mexendo no computador sem realizar nenhuma tarefa específica, só enrolando. Essa é uma estratégia que alguns palestrantes adotam durante os intervalos, na expectativa de que alguém se aproxime, cumprimente ou faça um elogio. É uma boa forma de recarregar as energias para a segunda

parte da apresentação. E, de fato, pelo canto do olho, percebi que uma mulher se aproximava. Seu jeito hesitante e cauteloso deixou claro que eu definitivamente não receberia um elogio. Ela chegou perto de mim e disse: “Olha, eu só queria ressaltar que várias vezes você trocou o nome da nossa empresa pelo da concorrente...” Achei que o chão ia se abrir sob meus pés. *Como isso poderia estar acontecendo? Sou um comunicador! Penso em cada palavra antes de pronunciá-la!*

Mas não tinha sido a primeira vez que isso acontecia.

No trem, voltando para casa, fiquei pensando: *Minha carreira acabou! Se nem eu sei o que estou dizendo, como posso me comunicar com os outros?*

Esse episódio foi a gota d’água, por isso marquei uma consulta com meu médico. De novo.

– David, o que eu lhe disse da última vez? – perguntou ele, suas palavras carregadas de reprovação. – Você veio aqui há dois anos se queixando de tremores faciais. Eu avisei que era por causa do estresse, o aconselhei a reduzir o ritmo, diminuir a carga de trabalho e descansar. Aí você voltou no ano passado reclamando de problemas no estômago e no coração. Minha recomendação foi a mesma. E agora você retorna, *mais uma vez*, me contando que seu estresse está causando problemas neurológicos! O que mais posso dizer para convencê-lo da importância de levar a sério minhas orientações? Se não mudar seu estilo de vida agora, você pode acabar tendo problemas realmente graves. Do jeito que as coisas estão, você deve levar pelo menos três anos para recuperar seu estado natural. Não existe atalho para acelerar esse processo, então nem pense em tentar!

Saí da consulta arrasado, com lágrimas rolando pelo rosto. Fui me arrastando de volta para casa e afundei na cama, de onde não saí pelos dois meses seguintes. A depressão me pegou com força total e me jogou no fundo do poço. Chorei durante todo o verão

de 2016. Cada dia parecia mais sem sentido que o anterior. Tudo me deixava entediado. A única rotina que consegui manter foi a prece noturna: eu rezava pedindo que não tivesse que acordar no dia seguinte, desejando dormir para sempre. Muitas pessoas ficaram preocupadas, quiseram me ajudar, mas nada adiantava. Quer dizer, nada até o fim do verão, quando ouvi aquelas palavras simples, mas transformadoras, de Maria. O episódio na ponte mudou a minha vida e formou a base para a criação da primeira e mais importante ferramenta do meu programa de autoliderança: o mapa do estresse.

Atuo como palestrante, coach e professor. Dediquei toda a minha vida profissional à área em que me especializei: comunicação fundamentada em neurociência, biologia e psicologia. Junto com a minha equipe, passei sete anos estudando milhares de palestrantes, apresentadores e moderadores com o objetivo de identificar e mapear diferentes formas de comunicação. Foram dois anos elaborando o material que deu origem à palestra “As 110 técnicas de comunicação e oratória”, que se tornou o TEDx sobre *storytelling* mais visto de todos os tempos.

Não pretendo detalhar meu currículo aqui; prefiro confessar que, apesar de todas as ferramentas e todos os métodos que eu dominava, só conseguia fazer com que meus clientes alcançassem o nível 7 de 10 em relação às suas capacidades. O que era necessário para que alcançassem o nível 10? Eu estava me empenhando tanto! Era tão frustrante... Durante quase uma década percorri o mundo em busca da chave que me permitiria ajudar as pessoas a atingir seu potencial máximo. Eu me esforçava, mas o sucesso que eu sabia ser possível escapava das minhas mãos.

Até que encontrei a tal chave onde menos esperava.

Ela não estava escondida em um livro ou em posse de algum especialista – estava dentro de mim. Não estou querendo dizer que a resposta sempre esteve ao meu alcance nem que eu per-

corri o caminho certo para encontrá-la. A verdade é que precisei atravessar mais de dez anos de desespero, pensamentos suicidas frequentes e um verão inteiro de lágrimas até chegar àquela ponte e a resposta finalmente se revelar para mim – como a Excalibur emergindo das águas. O curioso é que, na época, nem percebi que a havia encontrado.

Aqueles cinco minutos de felicidade repentina mudaram tudo. Foi como ver as cores e sentir os aromas pela primeira vez. Uma erupção vulcânica irrompeu dentro de mim. Lembro que voltei correndo para o escritório para tentar descobrir o que havia desencadeado aquela sensação. Abri o Excel e registrei tudo que tinha feito nos últimos dias. Como era de esperar, aquela faísca despertou meu lado enérgico e maníaco, e eu mal dormi durante os cinco dias seguintes. Nesse período, li um monte de livros e pesquisas sobre o assunto, fiz milhares de anotações e tracei cronogramas minuciosos. Quando enfim conseguia dormir, acordava cerca de uma hora depois e retomava freneticamente os estudos sobre autoliderança. Em uma semana, produzi o que se revelaria minha salvação: a receita para a minha “vida 2.0”.

Mais ou menos um mês depois tive outra iluminação. Dessa vez experimentei 10 minutos de pura felicidade, que logo se tornariam 20, depois 40 e até 60 minutos. Com o passar do tempo, os minutos se transformaram em horas; as horas, em dias. No mês de janeiro seguinte, cerca de seis meses depois da epifania na ponte, o equilíbrio do jogo mudou: passei a vivenciar tantos momentos bons quanto aqueles sombrios que havia vivido antes.

Comecei a instruir meus clientes a adotar as mesmas técnicas que eu vinha aplicando na minha vida. Foi aí que a ficha caiu: percebi, desta vez conscientemente, que eu havia descoberto o que tanto procurava. Meus clientes passaram a progredir mais rápido e alcançaram seu potencial máximo como líderes, professores, médicos, palestrantes ou vendedores. Mas não foi só

isso: eles evoluíram como pessoa. Finalmente estavam chegando ao nível 10.

Mencionarei o conceito de autoliderança em diversas ocasiões nas próximas páginas, pois este é o cerne deste livro: aprender a liderar a si mesmo, ou seja, *aprender a acionar as emoções e os estados internos que quiser sempre que precisar*.

Por exemplo, se você convoca uma reunião em que precisa tomar decisões, o resultado positivo depende do nível de confiança que você consegue transmitir. Se relacionarmos esse cenário às seis substâncias que abordarei em breve, esse resultado positivo vai depender de como você escolhe elevar ou reduzir os níveis de testosterona e dopamina antes da reunião.

Você já conheceu alguém com um grau impressionante de autoliderança, uma pessoa capaz de ser a melhor versão de si mesma em todas as circunstâncias, beneficiando a si e aos outros? Quem detém esse grau de autoconhecimento costuma se destacar em qualquer ambiente. As pessoas começam a vê-la como um líder natural e a seguem por vontade própria, não por obrigação. Em contrapartida, existem aqueles que carecem de autoliderança e cujas emoções parecem dispersas. Esses indivíduos *reagem* e não *agem*. Este perfil muitas vezes provoca ansiedade nos outros, e as pessoas que os seguem não o fazem por vontade própria, mas por obrigação.

Neste livro, vou apresentar a chave da autoliderança e mostrar como usá-la. Você vai ler sobre minhas experiências e as lições que aprendi com dezenas de milhares de pessoas que treinei, além de conhecer os estudos que serviram de base para grande parte dessa jornada. Ao adotar as técnicas e as ferramentas apresentadas aqui e investir tempo para praticá-las e usá-las diariamente, em seis meses você poderá descobrir uma nova versão de si mesmo e do mundo.

PARTE 1

UM COQUETEL DO BEM,
POR FAVOR!

Você entra num bar e se senta ao balcão. Olha em volta e pensa que ao longo dos anos aquele lugar já foi palco de centenas de histórias e já viu muitos sentimentos serem sufocados com álcool. Você se inclina para fazer o pedido e logo ganha a atenção da bartender.

“Um coquetel do bem, por favor!”

“Ótima escolha, está muito na moda! Qual você deseja?”

Você pede um pouco de motivação e uma dose caprichada de bom humor:

“Vou querer de dopamina com serotonina, por favor.”

Passado um tempo, ela volta trazendo uma bandeja dourada. Sobre ela há uma bela taça de martíni enfeitada não com a azeitona verde de sempre, mas com uma fatia de abacaxi.

“Aproveite seu drinque!”

Imagine se fosse tão fácil assim mudar a maneira como nos sentimos! Imagine se tudo que precisássemos fazer fosse sair de casa e passar no bar, pedir a sensação desejada, brindar, pagar e então voltar com um novo ânimo no corpo. Agora imagine se tudo isso fosse ainda mais simples: uma indústria química dentro do cérebro capaz de produzir substâncias específicas para gerar a sensação que você desejar, sempre que quiser – e de graça!

Bem, não precisa mais imaginar: isso existe! E é exatamente o que pretendo mostrar neste livro. Quero que você se torne seu próprio bartender emocional, para que possa decidir como quer se sentir. Quer ter mais energia? Tome uma dose de dopamina. Quer estar totalmente presente? Peça um coquetel de ocitocina. Quando buscar conforto, peça um copo de serotonina. Se precisar de empolgação extra, tome um gole de endorfina. E se desejar irradiar confiança, aposte no coquetel de testosterona.

Estranhamente (ou talvez nem tanto), muitas pessoas preferem ingerir o *coquetel do mal*. No contexto dessa metáfora, isso significa se expor a um estresse prolongado e intenso, quase sempre acompanhado de ansiedade, frustração e ruminação mental. Esse estado costuma ser descrito como uma existência em tons de cinza, sem emoções – como viver em uma bolha em que cada dia é parecido com o anterior, e a vida se desenrola sem grandes alegrias. No entanto, o consumo de muitos coquetéis do mal durante um longo período pode causar um quadro de disforia, ansiedade e depressão.

Você pode se perguntar por que alguém escolheria tomar esses coquetéis do mal. A meu ver, há três razões principais para isso:

- A primeira delas é a falta de conhecimento. Saber o que é uma emoção, identificar qual delas estamos sentindo, entender como ela funciona e, mais importante, aprender a influenciá-la talvez seja um dos aprendizados mais valiosos, mas as escolas parecem negligenciar esse assunto. Nossas emoções têm impacto em tudo que fazemos, o que torna esse tipo de conhecimento muito mais relevante do que qualquer disciplina ensinada no colégio.
- A segunda razão é que a sociedade atual mede o sucesso com base em dinheiro e status. Assim, a busca constante

por *mais* acaba sendo priorizada em detrimento da busca por um estado tranquilo de satisfação.

- A terceira é que nos tornamos parecidos com as pessoas que nos cercam. Se nossos amigos tomam o coquetel do mal todos os dias, expondo-se a estresse, pressão, más notícias, comparações, reclamações e consumismo, provavelmente vamos acabar fazendo o mesmo. É como o efeito do fumo passivo.

Quando consegui superar aquele período sombrio, o conhecimento que obtive sobre minhas emoções e suas origens – baseado na biologia e na neurociência – foi absolutamente vital para o meu progresso. Mas, mesmo que você se sinta bem, os ensinamentos deste livro ainda trarão uma perspectiva valiosa e esclarecedora sobre a vida, o que vai ajudá-lo a compreender melhor seu papel como ser humano, líder, companheiro, amigo e pai/mãe. Nos meus cursos, sempre tem alguém que diz algo como: “Imagine passar metade da vida sem saber o que são emoções e, de repente, poder controlá-las!” Certa vez, um participante falou: “É como assistir à TV em cores pela primeira vez.” Entretanto, o que mais me comove são os relatos de mães e pais. Joakim me contou que seu filho de 6 anos, Theodor, vinha sentindo muita raiva e não conseguia superar isso. O pai explicou ao garoto que as emoções podem ser evocadas pelos pensamentos e que temos o poder de escolhê-los. Assim, sugeri que ele tentasse pensar em coisas diferentes. Poucos minutos depois, Theodor exibiu um largo sorriso e exclamou: “Olhe para mim, papai! Agora eu estou feliz!”

Imagine como o mundo seria se todos entendêssemos que não somos nossas emoções. *As emoções são como ideias temporárias que temos a respeito de nós mesmos e do mundo – ideias que temos liberdade de escolher.*

Essas emoções, que geralmente provocamos por meio dos

pensamentos, são geradas por um processo em que substâncias conhecidas como neuromoduladores “empurram” neurônios específicos em direções distintas, o que, por sua vez, produz uma variedade de experiências emocionais. Mas há outras coisas envolvidas nesse processo. No total, temos cerca de 50 hormônios e 100 neurotransmissores trabalhando no nosso organismo, e todas as substâncias conhecidas já foram descritas detalhadamente em inúmeros livros e artigos. Se você tiver interesse no assunto, recomendo que mergulhe fundo no mundo da bioquímica – pode ser até mais empolgante do que o último best-seller de suspense! Por outro lado, este livro não é indicado a quem se dedica a pesquisas acadêmicas detalhadas sobre as várias descobertas científicas já realizadas. Trata-se de uma obra de divulgação científica que fornece um relato simplificado, de forma que todos entendam como nossa bioquímica interna pode nos influenciar, e vice-versa.

Quando as informações oferecidas são muito complexas, há o risco de que o tema se torne intimidador em vez de interessante. O assunto que vou abordar já foi amplamente discutido, embora de forma inacessível, mas, agora que testemunhei em primeira mão o efeito que esse conhecimento teve nas dezenas de milhares de pessoas que treinei, me sinto motivado a tentar corrigir isso. Quero que este seja um livro fácil de entender sobre o aspecto mais importante da nossa vida: as emoções. Se você quiser se aprofundar ou expandir os conhecimentos apresentados, confira no final uma vasta lista de referências e leituras complementares.

Se existem mais de 100 substâncias produzindo emoções, por que escolhi escrever sobre apenas seis? Bem, adotei três critérios para incluir cada uma:

1. Gerar efeitos imediatamente perceptíveis.
2. Ser produzida de forma voluntária, quando você quiser.
3. Ser acessível por meio de uma ferramenta simples e prática.

É por isso que as outras 150 substâncias – inclusive a progesterona e o estrogênio, que são extremamente importantes – ficaram de fora: a maioria não produz efeitos mentais perceptíveis no momento desejado.

Para tornar o conteúdo mais objetivo, optei também por destacar apenas o efeito mental mais significativo das seis substâncias para cada atividade e ferramenta que proponho. Em qualquer uma delas, você notará que quase sempre mais de uma das seis substâncias será liberada simultaneamente, só que não da mesma forma nem com os mesmos efeitos mentais. Digamos que você esteja se sentindo carente e precise do abraço de um ente querido. Isso causaria a liberação de ocitocina e dopamina, mas o que você procura especificamente é a ocitocina (proximidade humana). Neste caso, é a ocitocina que vai produzir o efeito mais impactante. Foi assim que estruturei o livro.

Por último, antes de começar nossa jornada, deixe-me explicar por que a Parte Dois talvez seja a mais relevante do livro. A Parte Um cobre a fisiologia e a neuroquímica humanas, além de mostrar maneiras de usar essas seis substâncias para preparar seu próprio coquetel do bem quando e onde quiser. Os efeitos proporcionados pelo seu coquetel do bem, no entanto, serão temporários, mas úteis em reuniões, encontros amorosos, apresentações e outras situações. Na melhor das hipóteses, esses efeitos podem durar algumas horas – até um ou dois dias, em raras ocasiões. É aí que entra a Parte Dois. Apesar de ser mais breve, não a subestime; seu conteúdo é fundamental. Vou explicar como se beneficiar da repetição e da neuroplasticidade cerebral para provocar mudanças mais duradouras. As duas partes combinadas vão proporcionar um conhecimento inestimável para que você cresça e desenvolva sua personalidade.

E agora a cereja do bolo: também vou ensinar você a preparar um coquetel do bem para os outros, uma habilidade va-

liosa tanto em papéis de liderança quanto em relacionamentos pessoais.

Gostaria de ressaltar que você não precisa gastar cada momento da vida meditando, seguindo uma dieta saudável, malhando, tomando banho frio, olhando as fotos dos seus filhos, praticando gratidão, desfrutando de um mínimo de 19% de sono profundo todas as noites, variando sua alimentação para enriquecer a flora microbiana e sendo generoso com todo mundo. Encare este livro como uma enciclopédia, um manual, um menu de opções. De vez em quando, escolha uma ou outra sugestão e coloque-a em prática, para que lenta e gradualmente se torne um componente do seu estilo de vida.

Só para ficar claro, os métodos e as ferramentas deste livro irão ajudá-lo a se tornar uma versão aprimorada de si mesmo. Os insights e o conhecimento que incluo aqui têm o potencial de transformar sua vida de maneira significativa. Contudo, se você estiver se sentindo muito infeliz, enfrentando graves problemas de saúde ou lutando contra a depressão, é fundamental buscar a assistência de um profissional da saúde.

Vamos lá!

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

