

“Brian reuniu a sabedoria das maiores mentes da história
para ajudar você a criar a vida que deseja.”

— HAL ELROD, autor de *O milagre da manhã*



BRIAN JOHNSON



Este livro é dedicado a VOCÊ,
o herói que estávamos aguardando.

E também...

À minha esposa, Alexandra,
aos nossos filhos, Emerson e Eleanor,
e à família e aos filhos de cada leitor.

Famílias heroicas são unidas.
Está na hora de criarmos a próxima
geração de heróis
e, juntos, mudarmos o mundo.

PHIL STUTZ DIZ...

PREFÁCIO

Sou psiquiatra há 45 anos. É tempo demais fazendo a mesma coisa. Muitos dos meus colegas já estão aposentados, cansados da rotina. O que me faz continuar são meus pacientes. Por sorte, eles compõem um grupo peculiar. A maioria alcançou aquilo que entendemos por “sucesso”, mas não é por isso que são diferentes.

Eles são diferentes porque se recusam a ser definidos por quaisquer de suas realizações individuais. Com identidades inspiradas em possibilidades infinitas, não param de criar. Trabalhar com gente assim pode ser intenso, mas também é muito divertido.

Como moro em Los Angeles, muitos deles são do show business – ou seja, são famosos. Por isso fiquei conhecido como “o psiquiatra das estrelas”. Ouvir isso me causa arrepios. Embora eu tenha muitos pacientes atores, também cuido de pessoas do mundo dos negócios, da política, das artes plásticas, da medicina, etc. Todos querem a mesma coisa: liberar ao máximo seu potencial oculto.

Assim como a semente tem o potencial de se tornar árvore, cada ser humano possui uma alma que carrega em si uma visão de seu futuro. Mas essa visão não aflora sozinha. A alma precisa ser treinada até ficar forte o bastante para causar impacto no mundo. Meu trabalho é guiar e encorajar meus pacientes à medida que eles treinam a própria alma. Em vez de psiquiatra das estrelas, é melhor me chamar de “psiquiatra das almas”.

Você está prestes a ler um livro formidável escrito por uma pessoa extraordinária: Brian Johnson.

Sei disso porque trabalho com Brian toda semana há anos. A cada encontro, discutimos sobre tudo que aprendi por mais de quatro décadas a respeito de qualquer assunto. Trabalhei com muitos outros pacientes, mas ninguém jamais chegou perto de ter a habilidade dele de assimilar informações com tanta rapidez.

Mas isso é só o começo. Em grande parte, treinar a alma é um processo focado no indivíduo. Brian também é um gênio em conectar pessoas e promover coletivamente a força da alma.

Em poucas palavras: reconheço grandeza quando a vejo, e a grandeza dele continua se expandindo.

Ele causa um impacto profundo em qualquer pessoa que cruze seu caminho. No mundo digital, poderia ser considerado um “influencer”, mas costumo relacionar esse termo a pessoas com milhões de seguidores, talvez ligadas ao mundo da moda. O que impulsiona muitas dessas pessoas é o medo de não serem “legais”, que no fundo é o medo de serem deixadas de fora.

Brian não tem interesse nessa superficialidade, já que nem chega perto do que o ser humano é capaz. Ele não aceitaria nada menos que desbloquear o potencial oculto em cada um de nós.

Seu objetivo é revelar esse potencial. Sem isso nossa sobrevivência no planeta estaria com os dias contados.

No entanto, guiar toda a nossa espécie para o potencial máximo é uma tarefa difícil. Requer nada menos que a habilidade de inspirar cada ser humano – o que pode parecer grandioso e até mesmo utópico. Mas quando estamos na presença de Brian, sentimos um entusiasmo ilimitado, quase sobrenatural, que faz tudo parecer possível.

Ele é um sonhador e sonha alto. A diferença é que é disciplinado e prático na busca por seus sonhos. Em sua maioria, os livros de desenvolvimento pessoal são escritos apenas com a intenção de vender. São pouco ambiciosos e só querem chamar a atenção dos leitores. Nós os lemos para obter uma vaga sensação de esperança. Brian não faz críticas aos outros livros, mas nunca publicaria nada com objetivos tão rasos, ainda mais agora que enfrentamos um desafio universal que afeta nossa existência.

Basta observar as instituições que são o alicerce da sociedade moderna.

O governo, a educação, a ciência, as religiões, o mundo financeiro, a mídia, a medicina, o sistema judiciário... Em cada área faltam disciplina, liderança e transparência.

Esse é o retrato de um mundo que está desmoronando. Um mundo de caos, medo e escuridão. Só seremos fortes o suficiente para nos defendermos se o reconstruirmos. Um cenário triste e opressor... até que surge Brian Johnson.

Embora nem ele nem o mundo soubessem disso com antecedência, Brian vinha se preparando durante toda a vida para o momento em que os dois lados de sua alma, seus dois maiores talentos, trabalhariam em conjunto para derrotar o caos. Tornando-se uma força capaz de superar esse cenário.

Eis os dois lados de Brian Johnson:

1. Seu esforço em trazer à tona o potencial HEROICO de cada um. É disso que precisamos se quisermos fazer algo significativo e impressionante. Segundo Brian, precisamos ser heróis modernos. Na guerra o herói vai ao encontro da batalha. Quanto mais conflito ao seu redor, mais inspirado se torna.

2. Seu esforço em UNIR a espécie humana. Unida, a humanidade é capaz de qualquer coisa.

Brian provou para mim (e para seus milhares de seguidores) que é possível desenvolver nosso potencial único e, ao mesmo tempo, viver segundo uma estrutura aplicável a todo ser humano. Esses valores e hábitos universalmente relevantes são chamados de “Virtudes”. As virtudes essenciais em que Brian se inspira estão presentes em todas as culturas e épocas e incluem Amor, Coragem, Sabedoria e Disciplina.

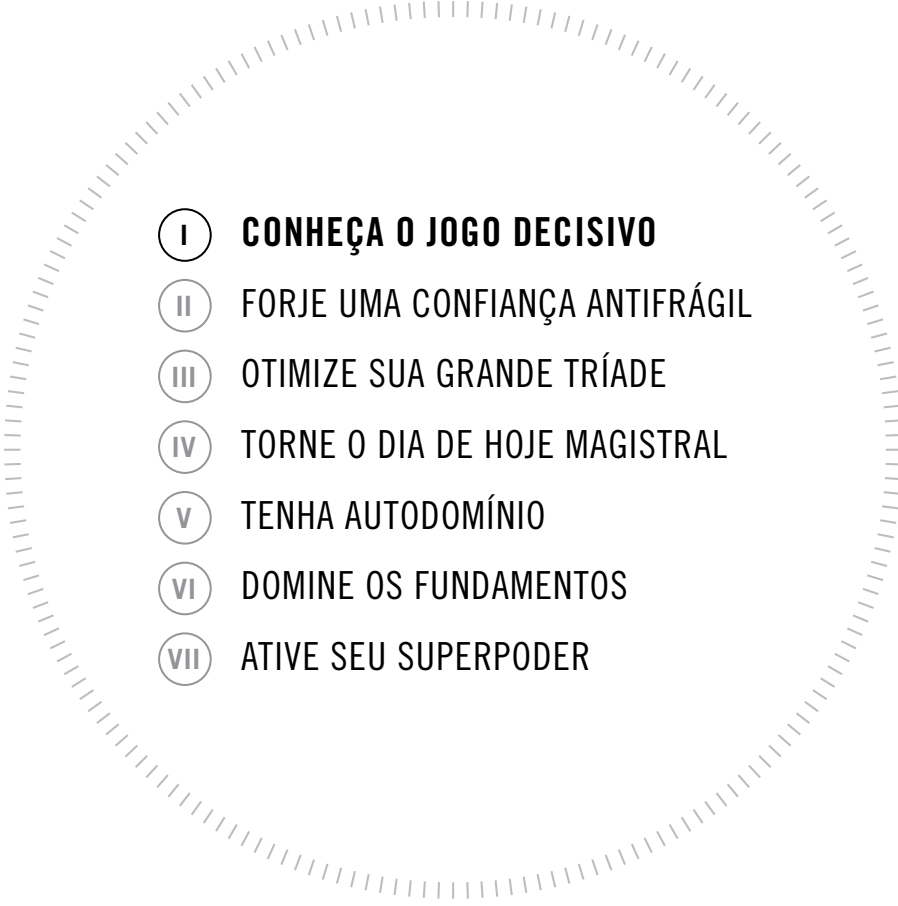
Este é apenas o prefácio. Não posso revelar tudo que você vai descobrir ao longo do livro. Quero apenas que perceba a oportunidade que tem em mãos. Você aprenderá uma nova maneira de lidar com o ser humano, e é exatamente disso que precisamos agora. Esta obra é tão oportuna porque resulta da imensa quantidade de conflitos, confusão e medo que se espalham pelo mundo.

Brian desenvolveu muito mais que mecanismos de enfrentamento para as pessoas modernas superestressadas, embora isso já fosse de grande ajuda para todos nós. Ele desenvolveu um treinamento para a alma.

Comprometa-se com o treinamento e transforme seus maiores problemas e seus piores dias numa fonte inesgotável de coragem, entusiasmo e fé no futuro.

Este livro mudará sua vida. E, se muitos de nós nos comprometermos de verdade, mudará o mundo.

DR. PHIL STUTZ
Los Angeles, Califórnia

- 
- I** **CONHEÇA O JOGO DECISIVO**
 - II FORJE UMA CONFIANÇA ANTIFRÁGIL
 - III OTIMIZE SUA GRANDE TRÍADE
 - IV TORNE O DIA DE HOJE MAGISTRAL
 - V TENHA AUTODOMÍNIO
 - VI DOMINE OS FUNDAMENTOS
 - VII ATIVE SEU SUPERPODER

PRAZER EM CONHECÊ-LO

É O PRIMEIRO DIA. MÃOS À OBRA!

O i, meu nome é Brian. Que bom que você reservou um tempo para abrir este livro. Queria poder conhecê-lo melhor e saber mais sobre sua vida.

Por enquanto, o que sei é que nós dois somos pessoas ocupadas e queremos compartilhar o máximo de sabedoria possível no menor espaço de tempo, então vamos nessa.

Vou começar contando uma breve história, mas antes me permita situá-lo no meu mundo.

Além de fundador e CEO da Heroic Public Benefit Corporation (empresa da qual falarei mais nas próximas páginas), sou o pai orgulhoso de duas crianças (Emerson e Eleanor) e sou casado com minha melhor amiga, Alexandra.

Moramos numa fazenda no interior de Austin, com três cachorros (Zeus, Zap e Wags – dois dos quais nos adotaram), um gato (Heroic, the Stoic, que também nos adotou) e o galo Happy com suas oito galinhas.

Emerson tem 10 anos e é um aficionado do xadrez. E, quando digo “aficionado”, quero dizer OBCECADO!

Há menos de um ano mostramos a ele o ChessKid.com, site em que um dos meus professores preferidos (Mike Klein, também conhecido como FunMasterMike, algo como “Mestre Mike Divertido”) ensina xadrez para crianças de um jeito divertido e apaixonante.

Emerson recebe educação domiciliar, então tem muito tempo para se dedicar ao xadrez. E, nos últimos dez meses, passou INCONTÁVEIS horas jogando e praticando.

Para você ter uma ideia, ele assiste ao Campeonato Mundial de Xadrez com o mesmo entusiasmo que eu sentia assistindo aos torneios de beisebol quando tinha a mesma idade.

Em poucas palavras: Emerson adora tudo que envolve xadrez. Já venceu o campeonato estadual do Texas na sua categoria e sonha em se tornar Grande Mestre.

Esse é o meu mundo.

Estou escrevendo este capítulo num sábado à tarde, dando os retoques finais no livro e decidindo como quero apresentar o conceito de *Areté*.

Acho que essa pequena descrição da minha vida pode ser o melhor jeito de iniciar nosso estudo. Então... sem mais delongas... mãos à obra!

P.S.: Já, já vou explicar o que significa *Areté*, mas, antes que eu me esqueça, saiba que a pronúncia dessa palavra grega é “Aretê”.

P.P.S.: Por falar em conhecê-lo melhor, eu adoraria me conectar com você na nossa plataforma de treinamento social, a Heroic.

Você pode entrar em contato comigo (e com toda a comunidade Heroic) e acessar diversas ferramentas (em inglês), visitando:

HEROIC.US/ACTIVATE



ARETÉ

EXPLICANDO O CONCEITO PARA ALGUÉM DE 10 ANOS

Sou um cara muito disciplinado e tenho um jeito metódico de viver cada dia.

Só que, hoje de manhã, me desviei um pouco do “modo trabalho” e entrei no “modo amor”. O motivo? Levar Emerson a um torneio na Academia de Xadrez dos Grandes Mestres de Austin.

Por isso desliguei o computador mais cedo e entrei na cozinha cheio de empolgação.

Chegando lá... Emerson me disse que não queria mais ir.

– Como assim? – perguntei. – O que aconteceu?!

– Não sei – respondeu ele, desanimado. – Só não quero ir.

– Entendo. Que tal a gente dar uma volta e falar mais sobre isso?

– Pode ser.

Fomos caminhar numa trilha dentro da nossa propriedade. Eleanor e Alexandra nos acompanharam.

Antes de começarmos a caminhada, minha esposa disse:

– Ele me contou que não quer ir porque acha que não vai vencer. Tenta falar sobre isso.

“Que interessante... Com certeza é sobre isso que vamos conversar”, pensei.

Segurei a mão de Emerson e começamos a trilha. Apertei de leve a mão dele, o que entre nós significa “Eu te amo”.

Ele apertou a minha de volta para dizer que me ama também.

– Sua mãe me contou que você não quer ir porque acha que não vai vencer o campeonato. É isso mesmo?!

– É.

– Cara, é CLARO que você não vai ganhar. Você vai competir com jogadores EXCEPCIONAIS. Lembra o que o Nick [o treinador] disse ontem sobre como ele se sente ao participar de um torneio de elite?

– Lembro – respondeu Emerson. – Ele disse que fica superempolgado porque SABE que vai enfrentar jogadores excelentes e que isso o desafia e o ajuda a melhorar.

– EXATO. Quem não vence aprende. E aprender é vencer. Então vamos?

– Vamos.

Essa foi a primeira parte do papo. Minha esposa e Eleanor, que caminhavam juntas na direção oposta, passaram por nós e nos cumprimentaram alegremente. Depois que elas se afastaram, continuamos a conversa.

– Filho, sabe essa voz aí na sua cabeça que fica inventando motivos para você não ir ao torneio?

– Sei.

– Bem...

Parei de andar, me abaixei, fitei seus olhos e disse:

– TODOS nós temos essa voz na nossa cabeça. E quero que você preste bastante atenção no que vou dizer agora... Se você levar a vida seguindo o que essa voz diz...

Fiz uma pausa antes de completar:

– ... você NÃO vai alcançar os seus objetivos. Simples assim. Vovô Phil chama essa voz de “Parte X”. Ela está dentro de cada um de nós e NUNCA vai embora. Lidar com ela é uma das coisas mais importantes que você pode aprender.

Emerson me encarava com os olhos bem abertos. Focado. Registrando tudo.

Eu me levantei e continuamos a caminhar.

Apertei de novo sua mão: “Te amo.” Ele apertou a minha de volta: “Te amo também.”

– Agora vou mostrar a você como lidar com essa voz – continuei. – Primeiro, saiba reconhecê-la. Normalmente ela entra em ação quando você resmunga, reclama ou inventa motivos para não fazer algo que, lá no fundo, você sabe que QUER fazer. Apenas observe essa voz agindo. E então pratique o Pensamento Direcionado perguntando a si mesmo: “O QUE EU QUERO?”

Olhamos um para o outro. Emerson me ouvia atentamente.

– Então – prossegui –, o que você quer fazer da sua vida?

– Ah, quero ser feliz e...

– Exatamente.

Levantei a manga do moletom e mostrei a grande tatuagem no meu antebraço esquerdo: *HEROIC*.

– Você quer ser HEROICO e dar o seu melhor, e construir uma vida grandiosa e feliz na qual ofereça seus talentos ao mundo.

– Isso! – Ele fez que sim com a cabeça.

– E sabe COMO chegar lá?

– Ajudando os outros?

– ÓTIMA resposta. Isso mesmo. E, nessa situação, você precisa...

Levantei a outra manga e mostrei a grande tatuagem no meu antebraço direito.

– Você precisa viver com *ARETÉ*. Lembra o que isso significa?

– É tipo...

– É uma palavra grega antiga que ao pé da letra significa “virtude” ou “excelência”, mas também tem um sentido mais profundo. Algo parecido com “expressar a melhor versão de si mesmo a cada momento”.

Fiz outra pausa e elevei a mão direita acima dos olhos, paralela ao chão.

– Está vendo esta linha? – perguntei. – Este é você dando o melhor de si. Então levantei a mão esquerda uns 30 centímetros abaixo, também paralela ao chão.

– Este aqui é você *não* dando o melhor de si. Percebe o ESPAÇO entre essas linhas?

Emerson fez que sim com a cabeça.

– Então... Sabe como é a sensação de ter uma lacuna *tão* grande assim?

– Não muito boa? – arriscou ele.

– EXATAMENTE. Mas e se REDUZÍSSEMOS A LACUNA entre o que somos capazes de ser e o que de fato somos, à medida que mostramos nossa melhor versão? Como você acha que seria?

– Seria bom!

– NÃO! Seria ÓTIMO! *Esse* é o jogo decisivo que todos jogamos a cada dia. Ao eliminar as lacunas e escolher fazer as coisas que nos ajudam a mostrar nossa melhor versão, sentimos uma profunda sensação de alegria. Os antigos filósofos gregos e estoicos também tinham uma palavra para isso: *eudaimonia*, ou eudemonia.

Emerson assentiu. Estava entendendo. Seguimos andando.

– E adivinha só – continuei. – Sabe essa voz que fica inventando desculpas para você não ir ao torneio?

– Sei.

– Ela não está fazendo você tomar a melhor decisão, está?

– Não!

– É por isso que tatuei as palavras *HEROIC* e *ARETÉ*.

Apertei sua mão: “Te amo.” Ele apertou a minha: “Te amo também.”

E é assim, meu caro Herói, minha cara Heroína em treinamento, que se ensina a uma criança o poder do *Areté*.

O objetivo deste livro é usar esse ensinamento para que você ative o SEU potencial heroico.

COMO ELIMINAR AS LACUNAS

INTRODUÇÃO AO PENSAMENTO DIRECIONADO

Agora que já apresentei minha família e o jogo decisivo da vida, quero mostrar a você a prática mais poderosa para eliminar as lacunas e viver com *Areté* enquanto ativamos nosso potencial heroico.

Estou falando do Pensamento Direcionado.

Voltemos ao meu bate-papo com Emerson...

Aquela conversa durou uns 10 minutos enquanto percorríamos metade do caminho. Eis o que falamos depois:

– Pois é – comentei. – Viver com *Areté* para sermos HEROICOS é o jogo decisivo da vida. Mas agora vamos falar de xadrez.

Sorri e olhei para ele, que sorriu de volta.

– O que você espera do xadrez? – perguntei.

– Eu quero me tornar Grande Mestre.

– Eu sei. Isso é ótimo. E acho que você consegue.

Trocamos um novo aperto de mão.

– Então... o que você precisa fazer para se tornar um Grande Mestre do xadrez?

– Continuar praticando muito!

– Isso mesmo! E o que MAIS você precisa fazer?

Emerson pensou por um minuto e respondeu como se tivesse tido uma epifania:

– Participar de vários torneios!

– EXATO!

Pisquei um olho e novamente apertei sua mão. Ele sorriu e apertou a minha.

– Pois bem... Quando inventou todas aquelas desculpas para não irmos ao torneio hoje, a voz na sua cabeça estava ajudando você a fazer o necessário para alcançar seu objetivo?

– Não!

– EXATO!

Mais uma rodada de apertos de mão.

– É o que chamamos de Pensamento Direcionado. Você precisa saber

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 (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 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 (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 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 (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 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

