

Em busca de um estilo

De início eu gostaria que você começasse a tornar a sua vida verdadeira dando uma olhada no seu próprio estilo: como você se veste, como decora o seu apartamento ou a sua casa, quais cores, comidas, filmes, música e livros você gosta, todos os inúmeros detalhes e preferências que lhe agradam.

Nós, infelizmente, pensamos que o estilo pessoal “não importa” – é divertido, mas extremamente trivial e opcional; um jogo privado com o qual nos divertimos em nosso tempo de lazer, depois de termos lidado com os assuntos importantes. O estilo parece ser o último lugar onde poderíamos encontrar a chave para o sucesso. Ainda assim, depois das suas lembranças do que mais gostava de fazer na infância, o seu estilo é o elo mais precioso entre você e a sua alma.

Só porque não é considerado “importante”, o estilo é o maior campo de escolhas e de brincadeiras que você ainda tem. Os seus recursos mais profundos – o seu talento, sua imaginação, sua identidade – não podem ser completamente eliminados. Eles devem se declarar. E eles se declaram – na única área “segura” que a sociedade deixou livre de expectativas e conseqüências. O seu estilo só precisa ser notado e levado a sério, para você começar a estabelecer os elos entre você e a sua trajetória de vida.

Se parece exagero, verifique por si mesmo. Para revelar a indiscutível importância do estilo, eis aqui um simples exercício. Ele foi criado pôr Jack Canfield, Diretor do Instituto de Wholistic estudos em Amherst, Massachusetts, e é um dos meus favoritos.

EXERCÍCIO 4: Escolha uma cor (“Eu sou azul”)

Escolha uma cor que pareça com você. Não precisa ser a sua favorita, ou uma cor que você goste especialmente de vestir – mas pode ser. O melhor jeito de escolher: é olhar para uma seleção de cores e eu também gostaria que você tivesse a cor na sua frente enquanto faz o exercício. Você também pode olhar a capa de uma revista bem colorida... ou olhar em volta, a procura de uma cor que chame a sua atenção na parede ou em uma impressão, uma cadeira ou um tapete, no quarto onde você está sentado neste momento... ou se você tem um estojo infantil de lápis de cor, ou um punhado de giz ou tinta, isso pode lhe ajudar a escolher (imagine a sensação que você teve quando ganhou o seu primeiro estojo de lápis de cor e qual cor você escolheu para desenhar primeiro: Prata? Bordo? Verde musgo?).

Agora eu quero que você represente esta cor. Isso significa que você fingirá ser esta cor e falar por ela, já que ela não pode falar por si mesma. Eu não posso dizer como é ser azul royal, ou bege, ou preto. Você terá que nos contar como é ser a sua cor.

Pegue um pedaço de papel e comece a escrever: “Eu sou vermelho...” ou “Eu sou amarelo...” ou “Eu sou um azul esverdeado...” - escreva conforme a cor que você tenha escolhido. Não diga: “Eu gosto de azul porque...” ou “Eu acho que o azul é...”. Pôr este momento, você é a cor.

Agora, em algumas palavras e em algumas frases, diga quais qualidades você tem ao ser esta cor – não você mesmo. Pôr enquanto “Eu sou azul escuro. Eu sou silencioso e profundo como o oceano”. Ou, “Eu sou amarelo. Sou brilhante, inteligente, eficiente e quente” (não deixe esses exemplos influenciarem em sua resposta).

Não existe resposta certa para este exercício, se acontecer de você achar o preto, uma cor confortável, ou o branco uma cor depressiva e o azul uma cor alegre, ótimo.

Este é um simples exercício esclarecedor por si só, que têm muito o que contar e eu vou revelar seus segredos em três partes, sendo que cada uma leva em si suas próprias questões e exercícios- escolha e identidade, unicidade e competição, qualidade e objetividade.

I – Escolha e Identidade

A primeira coisa que você já tem pôr um tempo é a sua cor favorita. Se você se viu querendo ser muito específico ,querendo escolher de maneira muito particular, deve ter sido difícil. Isso acontece com um monte de gente e tem um motivo: você não que pegar a cor errada.

No fundo, você não tem muito que pensar - você tem que achar suas preferências. Você vai lutar por elas. Se, se trata de cores, ou se você quer comer comida chinesa ou frango frito, ou, como você quer que sua casa pareça ,ou ,como você penteia seu cabelo, ou, se você prefere Elvis Presley ou ópera, é quase uma questão de vida e morte – porque se trata de onde está a sua integridade.

Você deve escolher sua cor cuidadosamente porque subconscientemente, meio inconscientemente, você sabe que estilo é algo, apesar de parecer insignificante. Quando você escolhe sua cor, ou seus discos, ou sua gravata, ou a estampa das suas cortinas, você está fazendo mais do que se divertir ou se convencer, você está se declarando. Você está dizendo, “Este é quem eu sou”. Por isso essas pequenas coisas são tão importantes.

Pensando assim, vamos olhar mais de perto seu estilo.

EXERCÍCIO 5: O Jogo do Detetive

Brinque de detetive. Olhe em volta da sua casa, ou nos quartos como se você fosse um detetive tentando descobrir quem vive na casa só pelo estilo. Depois disso tudo é como se você estivesse aprendendo sobre um estranho, você vai seguindo as pistas e examinando as impressões digitais de um indivíduo único que é você .

Olhe nos armários, na cozinha, diários, móveis, tapetes, cortinas, quadros na parede, comida da geladeira, as cores, o estado da bagunça ou da ordem, o uso do espaço. Faça um inventário das características das coisas e interesses que você encontrar.

Pôr um instante, você vai se perguntar se a pessoa que vive aqui é organizada ou desmiolada. Social ou solitária. Sensual ou intelectual. Ou um pouco de tudo. Ela gosta de ler ficção ou história. Prefere Bach ou Eric Clapton. Ou os dois. Pela mobília escolhida essa pessoa prefere o rústico, com materiais naturais ou com acabamento de primeira classe? A casa ou o apartamento tem uma escultura de centro ou um espaço central preferido como: a cozinha, a escrivaninha, a lareira ou a copa? O que as roupas no armário dizem sobre essa pessoa? (Eu nunca conheci uma pessoa que não cuidasse ou ligasse pra isso!) e por aí a fora.

Quando você tiver terminado de reunir todas as pistas que puder, sente-se e dê uma olhada nos arquivos que você obteve, é um retrato de você mesmo.

Surpreso?

Ruth, uma mulher de 38 anos que foi professora de inglês, nunca teve uma visão pessoal de si mesma. Se você perguntasse a ela, ela diria que ela primeiramente gosta de música e literatura e que não sabe nada sobre pintura. Mesmo tendo coberto uma parede inteira com uma folha de cortiça onde haviam fotos e cartões postais que revelam um instintivo senso de cor e design. Ela o fez simplesmente porque achava que iam ficar legais na parede e isso a fez se sentir bem. Ela nunca tinha pensado nisso. Só quando ela fez o jogo do espião que viu como ela era, de fato, altamente visual e que precisava -e sabia como- agradar seus próprios olhos.

Margareth, 26, trabalha com programação de computadores, num escritório que requer ela vestir-se elegante e reservadamente. Ela se acha eficiente e arrumada. Quando sai nos fins de semana, ela gosta de se vestir de maneira excêntrica e com charme - chapéus grandes , roupas espalhafatosas, capas e lantejoulas. Quando ela olha para todos os vestidos de noite pendurados no armário ela se sente como Clark Kent olhando para a capa de super homem. Essas roupas acrescentam a ela uma segunda e secreta identidade, uma atriz ou uma aventureira, ousada e dramática, apaixonada por roupas e pelo gestual.

Bill, um contador, que faz a maioria do trabalho em casa, planejou seu próprio código de cores, um sistema de fácil e rápido acesso, no qual ele nunca teria que pensar em nada que não fosse prático. Quando ele se olhou com o olho de detetive, ele viu que as pistas mostravam lógica e ingenuidade, um talento para organização e design.

Jacob, com 45 anos, poeta, um bacharel em literatura, na Nova Inglaterra recorda-se que sua casa não tinha um só um centro, mas dois: a biblioteca e a cozinha, seus temperos na estante eram cuidadosamente arrumados como seus livros, seus potes de cobre eram caprichosamente polidos, como seus sonetos, e, ele teve que admitir que o homem que vivia ali podia ser considerado mais social e sensual do que um eremita melancólico, que ele pensava ser.

O jogo do espião, de certa forma é um choque para a sua auto-imagem. No mínimo a enriquece. Seus gostos e escolhas revelam aspectos que você não sabia que tinha. Se você se pensa como uma pessoa comum, sem interesses ou talentos especiais, esse exercício vai acabar definitivamente com essa idéia. Você deve estar confuso só de pensar em como encaixar essas idéias em um objetivo, um trabalho ou profissão, mas não se preocupe com isso, no próximo capítulo mostrarei como formar um objetivo possível no mundo real, com todas essas suas características. Agora o seu trabalho é se divertir descobrindo-as. Você precisa conhecer o seu eu polivalente.

A mesma coisa vale se você for, por um lado uma pessoa super objetiva. Seu estilo vai servir como um depósito seguro para todos os seus outros talentos que você não está usando no momento, como a habilidade visual de Ruth. É importante saber que esses talentos estão lá, você não precisa ser um diletante ou expandir o seu eu, mas você vai saber que a sua vida vai ser mais rica, sua energia mais abundante, mais dons você pode manifestar. Nas próximas páginas você saber como montar seu quarto na sua vida, com tudo isso.

Seu estilo é o lugar onde você estará sempre exercendo o seu poder de criatividade para formar seu mundo de acordo com o seu design. *Essa é a prova de que você não perdeu o seu poder.* Tudo que você precisa é permitir-se, encorajar-se e guiar-se para descobrir um domínio desconhecido: sua própria vida.

II – INDIVIDUALIDADE VS COMPETIÇÃO

Agora vou voltar ao exercício das cores para mostrar um outro lado interessante. Dê uma olhada nas respostas de algumas pessoas.

“Sou o vermelho, sou intenso, voraz e nervoso, como o fogo”

“Sou o vermelho, sou vivo e caridoso”

“Sou o vermelho, sou uma sala de estar aconchegante com um sofá de veludo vermelho. Sou impiedoso e apaixonado, mas também caloroso e aconchegante”

“Sou o vermelho, como o sangue vital que corre nas veias”

“Sou o azul, frio, distante mas inteligente”

“Sou o azul, quieto e calmo”

“Sou o azul elétrico, azul crepitante, com muita energia”

“Sou o amarelo. Sou uma cozinha ensolarada, com um monte de vasilhinhos floridos. Sou alegre e gosto de companhia, ordem, e conforto”

“Sou o amarelo. Sou quieto, simples, leal e sincero”

“Sou o amarelo, sou pesado, rico e valioso, como ouro, como creme”

Uma coisa que você deve ter notado é a grande variedade de respostas. Mas o mais importante, olhe como uma cor é completamente diferente através dos diferentes olhos das outras pessoas!

Isso pode ser verdade até no nível físico. Eu vi duas pessoas olharem para uma mesma cor e uma dizer “sou enferrujado” e a outra dizer “sou rosado”.

Você se lembra quando falávamos sobre a infância e que cada um via o mundo de um jeito diferente?

Aqui está -num simples exercício com cores. Seu estilo é um estilo de percepção, um jeito de ver e de sentir o mundo, isso é tão único como suas impressões digitais. Você nasceu com isso e isso se desenvolve na medida que você cresce, e é diferente de todas as outras pessoas no mundo. É literalmente incomparável. Só tem um jeito de se comparar pessoas, que é achando uma característica que possa ser medida quantitativamente.

Pegue a altura, pôr exemplo. Obviamente algumas pessoas são altas e outras baixas. Isso não diz nada a respeito delas como indivíduos, mas já dá uma base válida para comparações. Infelizmente, em nossa sociedade, a comparação em si se tornou a base da nossa escala de valores. Temos uma obsessão em saber que é “o melhor”, então pegamos uma escala - como as séries na escola, e avaliamos todo um indivíduo pela sua performance dentro dessa escala. Se você pensar nisso é um absurdo declarar que pessoas altas são superiores que pessoas baixas ou que uma laranja é melhor que uma rosa porque pesa mais! E, apesar de tudo todos nós aprendemos a pensar desse jeito, a nos compararmos com os outros e a nos preocuparmos com qual é a nossa medida.

Pense sobre isso. Quando você está num lugar cheio de estranhos você de imediato, quase inconscientemente “classifica” de acordo com o seu padrão – esperto/bobo, rico/pobre, feio/bonito, realizado/não realizado, ou sei lá – e se situa em relação a essa classificação. Por exemplo, se bonito/feio está na sua medida, você pensa: “Deixe-me ver...eu tenho mais bom gosto que ela, mas aquela outra lá tem os olhos mais bonitos que os meus, e ...” É constrangedor admitir, mas muito poucos são completamente imunes a esse tipo de jogo.

Agora, o que aconteceria nesse sistema competitivo se você encontrasse pessoas – e elas encontrassem você – em termos de estilo individual? Suponha, nesse momento, que você encontrasse pessoas que “dissem suas cores” como no exemplo acima. Como você classificaria as respostas? Como classificaria as suas respostas? Qual você consideraria a “melhor”?

Naturalmente, você não pode compara-las que dirá classifica-las. Na verdade, seres humanos são incomparáveis. Você não nos pode comparar assim como não compara rosas com laranjas, as montanhas e o mar, ou a França e a Inglaterra.

Você pode preferir viver perto do mar em vez de nas montanhas. Assim como pode escolher viajar de férias para a Inglaterra em vez de ir para a França. Provavelmente você goste mais de algumas pessoas que de outras. Preferências são perfeitamente válidas...elas são, de novo, a afirmação do seu estilo. Mas, você se sentiria meio bobo se dissesse, “A Inglaterra é muito melhor que a França”, ou “o mar é melhor que as montanhas”. Também é bobo sair por aí dizendo que “eu sou melhor que a Maria, mas o João é melhor do que eu”.

Essa noção de competição – a idéia de que lá fora tem alguém igual ou melhor que você – não é verdade. Além disso, sua atenção fica focada fora de você, na luta para encontrar as medidas dos outros, em vez de olhar para dentro e descobrir as suas. As coisas que são únicas e incomparáveis sobre você são a base para você desenvolver uma vida que realmente te satisfaça. E é você quem deve ficar satisfeito.

Quando você começa a estar consciente da sua unicidade, então você realmente começa a compartilhar e a se respeitar – e respeitar os outros! Se você encontra pessoas se baseando no seu estilo, instintivamente você respeitará cada um e eles respeitarão você. Haverá um genuíno interesse e uma curiosidade mútua. Se nós não ficarmos competindo uns com os outros – ou, se não estivermos nos sentindo ameaçados com nossas diferenças ou ocupados tentando classifica-las,

então elas tornam-se recursos. Eu não sou como você, não quero ser como você porque senão eu não poderia ter ninguém a minha volta que me dissesse algo que não sei, que me mostrasse algo que não vi. Eu só tenho a mim. Eu quero você, porque você é diferente.

III. Qualidades e “Objetividade”

Quando você está falando da sua cor , você sentiu-se livre para dizer qualquer coisa? “Eu sou vermelho; sou intenso e irado. Lógico que está certo dizer, que sou enérgico! Sou vermelho, não sou?”

Ou você sentiu alguma dificuldade dizendo coisas como “eu sou inteligente, apaixonado, sou triste, sou generoso?”. Você ficou com vergonha de dizer isso?

Esse é um exercício revelador, não é? Tenho certeza que você sabia que estava falando de você mesmo – ou no mínimo de uma face sua. Se você tivesse que escolher sua cor favorita num outro dia, talvez a cor fosse diferente. Mas certamente essa cor representa parte de você... revelando algumas coisas bem íntimas . Por isso pode ter sido difícil falar sobre isso. Você estava quebrando uma regra da nossa cultura, uma regra que diz, “Eu sou um tipo de pessoa que...”.

Quantos, entre nós, saem pela vida dizendo em alto e bom tom, “eu sou uma pessoa apaixonada!”? “Eu não sou organizada, mas eu tenho fogo e energia”? Não, nós dizemos, “Meu Deus, como estou gorda.”. Isso porque nós aprendemos desde cedo que falar honestamente a nosso respeito – especialmente as boas coisas – é tabu. Se você for como eu, mais de uma vez na vida, você viu um potencial amante ou um investidor e, convencido de estar sendo honesto e “objetivo” disse, “Eu quero saber tudo que tem de errado comigo antes”!

Felizmente, existem algumas zonas cegas no tabu – alguns lugares onde você se permite, de brincadeira, dizer “Eu sou aquele tipo de pessoa que.” Testes de revistas e astrologia por exemplo. Por isso são tão populares! Repare que seu signo não diz que você é perfeito. Você diz que é bom nisso, ruim naquilo, essas são suas qualidades maravilhosas, esses são seus defeitos. E você gosta de todas.

Eu sou leão. Isso me dá uma desculpa para dizer, “Eu sou exibida, eu gosto de qualquer coisa, eu preciso de muito afeto” – e tudo isso sem o mínimo constrangimento.

Isso é que é objetividade – aquela objetividade amorosa que diz que você é fascinante do jeito que é. Mas tire a máscara do seu signo astrológico e você já não se permite dizer mais nada disso. *Uma afirmação direta sobre si mesmo é considerada objetiva somente se for negativa.* Se for positiva, é considerada *subjetiva*. “Objetivo” significa percebido, e “subjetivo” é considerado auto-ilusão.

Nós todos temos pensamentos negativos passando pela nossa cabeça, recitando nossas falhas constantemente, até a gente saber o que há de errado com a gente, pela frente, por trás, e por baixo. Poucos, entre nós, têm pensamentos positivos que dizem quantas coisas estão bem conosco. Portanto, *só quando você enxerga de forma clara e transparente suas qualidades você tem uma imagem objetiva de si mesmo* – em cima da qual você pode traçar uma forma criativa e satisfatória de viver. Sendo assim, você precisa de algumas afirmações positivas para se utilizar quando as negativas forem muito insistentes.

Informações positivas sobre você não é tão difícil assim de acontecer. Se alguém te pedir para descrever um inventário das qualidades do seu melhor amigo, você consegue? Lógico – em dois minutos. O mesmo acontece com o seu melhor amigo. A verdade é que você não está escondendo de mais ninguém suas qualidades. Só de você mesmo. Está evidente como o seu nariz, para qualquer um que te conheça – ou que mal te conheça. Você ficaria surpreso e encantado de se ver através dos olhos de outra pessoa. E isso é exatamente o que eu quero que vocês façam no próximo exercício.

EXERCÍCIO 6: Vendo-se como os Outros te Vêm

Esse exercício está em duas versões – uma para os extrovertidos e outra para os introvertidos (essa é uma classificação bem divertida). Se você tiver um pouco de coragem, experimente a Versão nº1. Se você for tímido mas tiver imaginação, vai se sentir mais confortável com a Versão 2.

Versão nº 1: Louvado seja!

Pegue alguém que você ama ou acredita, um bom amigo, ou seu companheiro, namorado ou filho. Sente e pegue um papel (não apague o que for dito!) e peça a ele ou ela para usar uns 3 minutos falando precisamente o que há de bom em você. E você deve escrever palavra por palavra. Isso vai ser suas coisas boas, então faça direito.

Não deixe seu parceiro falar coisas vagas como “Você é legal” ou mesmo “Você é maravilhoso” É o único tipo de frase que a maioria de nós falamos sempre, e isso não ajuda. Você precisa ouvir coisas do tipo: “Você tem uma imaginação boa, você é flexível, você tem uma energia contagiante e você ajuda todos em volta de você para ver o mundo de outro jeito” ou “Você sabia que tem um andar muito elegante? “Você é realmente gracioso e generoso, um tipo raro. Você toca as pessoas e você sabe disso. Qualquer pessoa com problemas pode vir até você para se sentir melhor”. Isso não é frescura, é informação.

Um elogio específico e preciso na nossa sociedade é raro. Isso não pode ser. Todos nós gostaríamos de ser e todos gostaríamos de dá-lo a alguém *isso é só o que ninguém lhe contou que você é ótimo.*

Ora, estou dizendo o que você já sabe. Todo mundo precisa praticar quando se é um dos dois, o elogiado e o “elogiador”, então depois que seu parceiro dizer o bom de você, faça o mesmo com ele. São dois simples conjuntos de regra a seguir:

Para o “elogiador”: - Não deixe nenhuma crítica te influenciar, mesmo que seja construtiva ou compassiva (esta regra é especial para maridos, esposas, namorados e amigos - são menos prováveis de aproveitar-se um do outro).

Isso quer dizer que você não deve dizer: “Se você tirar os óculos e deixar seus cabelos soltos você seria realmente bonita” ou “Algumas pessoas podem dizer que você é teimoso e dogmático, mas eu acho que você é forte e definido”.

A pessoa que está sendo elogiada já sabe todas as coisas negativas pelo seu próprio coração e não precisa ouvi-las de novo. Seja honestamente positivo. Você vai ficar pasmo de ver como isso realça a sua apreciação por alguém que você ama para por suas percepções dele ou dela em palavras.

Para o elogiado: - Mesmo difícil ou delicioso que você possa achar, por uns 3 minutos, você não está permitido a fazer nada além de sentar e tomar nota de tudo o que for dito, como uma secretária eficiente. Não interrompa. Não discuta. Não descarte nenhuma palavra que seu parceiro disser. Você está sempre pronto e esperando por críticas, mas os elogios virão sorrateiramente como um frio na barriga.

Se você só se sentar e ouvi-los e escrevê-los eles podem dar arrepios, podem até mesmo fazê-lo chorar. Então você deve tentar fazer algo além disso.

Se o seu parceiro disser: “Você é muito sensível” você vai pensar “Humhum... choroso, fraco, histérico”.

Se ele(a) disser: “sensual” você vai pensar “gordo(a)”. Não faça isso. Ouça seu parceiro pelas suas próprias palavras (não as suas) e tenha essas palavras no papel, então você não pode revisar, editar e qualificá-las na memória.

Existe um monte de variações nesse tema, se você achar difícil de Ter seus bons elogios. Uma é você Ter um parceiro escrevendo-as. Outra, melhor é ter dois amigos juntos, ponha-se de costas para eles e ouça enquanto eles discutem suas boas qualidades um com o outro. Então troque os lugares e ponha outro no “assento cordial”.

Mas se você realmente gostaria de não ter de perguntar a ninguém sobre suas coisas positivas, aqui está um outro jeito que você pode fazer com você mesmo.

Versão no. 2 - Uma sessão de conforto

A verdade é que você já sabe quais são suas próprias preferências. Quando você tem a chance de falar de você mesmo, num disfarce seguro como astrologia, esse conhecimento salta para fora. É ele.

O exercício das cores foi um desses disfarces. Quando você falou por sua cor apostou que declarou todas suas poderosas, bonitas e frágeis qualidades. Você não escolheu aquela cor em primeiro lugar, porque ela é feia ou monótona não é? E essa cor é “você”, uma parte vital de você.

É hora de tirar os disfarces e começar a admitir que essas qualidades boas fazem parte de você. Mas isso é difícil fazê-lo sozinho e sem ajuda. Como todo humano você precisa de uma regeneração positiva de alguém que está do seu lado, antes de se sentir a vontade para falar de você mesmo.

Sua própria família não saberia lidar com esse tipo de regeneração enquanto você estava crescendo, mas agora que está crescido, pode obtê-las por eles. Você pode criar uma família ideal, imaginária para fazer sua sessão reconfortante, eles vão contar a você todas as coisas boas sobre você que você já sabe, mas eles não estão permitidos contar mais.

A imaginação é uma ferramenta muito importante e estaremos usando-a muito nesse livro.

Nós achamos que só os romancistas e contadores de histórias tem a habilidade de criar personagens e lhes dar vida. Não é verdade. Esse é um poder humano e

todos nós temos, nós o usamos em nossos sonhos.
Mostrarei a você como usá-lo conscientemente para ajudar a realizar seus sonhos.
A técnica imaginária que nós vamos usar nesse exercício chamado “jogo de papéis”. Se você pretende ser alguém como sua mãe, seu pai, um jogador de futebol famoso, um esquimó, um agente de polícia, você recorre a uma profunda fonte de conhecimento e saberá que você sabe de um monte de coisas que não sabia que sabia. Nesse caso você vai fingir que tem alguém especial que está dando um olhar amoroso a você e dizendo o que os outros vêem.
Leve alguns minutos para pensar em 4 ou 5 pessoas que você pode escolher, se você quiser escolher qualquer pessoa no mundo, alguém em toda a história e literatura ou sua família.
Acho que sua família ideal, o tipo que eu descrevi, como as circunstâncias que criam vencedores”: um grupo de pessoas que se importam com o que há de especial sobre você, encorajam-no a explorar todos seus próprios talentos e ajudam-no a se manter firme quando você estiver deprimido ou carente. Dê a eles alguma importância, porque você vai encontrá-los de novo durante o livro.
Quando você começa a trabalhar em algo eles estarão lá para ajudá-lo a sentir que você não está sozinho e que você tem a melhor e a mais selecionada companhia no mundo.
Escolha pessoas com quem você tenha alguma afinidade, na qual suas idéias ou atividades atraem-no fortemente, pessoas que suas experiências de vida ou temperamento fazem-nas parecer simpáticas a você (Katharine Hepburn poderia dizer: “Sei como ser temperamental”), pessoas na qual você gosta de suas várias faces.
Escolher sua “família” é como escolher sua cor: você está confirmando seu estilo para formar o mundo em volta de você. Você vai escolher cada membro de sua “família” por uma razão muito boa.
Eu escolhi Albert Einstein porque ele tem o tipo do meu avô e porque ele era ruim em matemática e teve um trabalho trivial como vendedor, mas era muito preso aos seus interesses, e isso nunca o parou. E escolho Bette Davis porque ela é tanto vulnerável quanto desordeira, auto-suficiente, espirituosa e inteligente e gostaria de tê-la do meu lado numa luta.
Outras de minhas favoritas é Margaret Mead e sua amiga Alice que é garçonne no filme “Alice não mora mais aqui”.
Um escritor que conheço escolheu o grande poeta austríaco Rainer Maria Rilke, porque ele viajou desoladamente desprezando seus amigos aristocratas,

preocupando-se com dinheiro, esperando por inspiração, lamentando sua própria falta de autodisciplina. Os outros membros de sua família são John Kats, Glenda Jackson, Collete e Pelé, porque ela gosta de seu sorriso.

Escreva os nomes de sua “família” em uma ou duas folhas de papel, com um bom parágrafo, que valha a pena ler, no espaço debaixo de cada um.

Agora feche os olhos e imagine que você é uma dessas pessoas e que está vendo você mesmo vindo pela porta. Do ponto de vista de sua família você fica sabendo como anda, como fala com as pessoas, o modo que você usa as palavras, as expressões na sua face.

Vendo-se amavelmente, com curiosidade, interesse e com carinho, como se você estivesse vendo sua criança favorita. Escreva todas as qualidades positivas que você vê. Só as positivas (a mesma regra para a versão no. 1 e pela mesma razão: você não precisa ouvir todas as coisas ruins o tempo todo).

Por exemplo:

Einstein: “ Posso ver que Barbara tem uma cabeça boa –rápida, interessada, aberta. Tem idéias originais e sabe como se fazer entender. Ela fala com clareza e escolhe muito bem as palavras. Ela é afetuosa e interessada nas outras pessoas. Gosto da forma como ela reage ao que acontece à sua volta. Ela se envolve. E tem muita energia.

Quando o seu primeiro parente tiver dito tudo o que o que ele ou ela tinha a dizer, mude e passe a ser o próximo. Cada um deles tem um ponto de vista diferente e nota diferentes qualidades em você. Como esse:

Bette Davis: “Ela é forte, tem muito senso de humor e tem uma boa risada. Ela não tem medo da vida. Além do que, canta bem, com uma nostalgia que às vezes contradiz com sua força.” (Se eu fosse me descrever como eu mesma, provavelmente eu diria, “Eu sou desorganizada, impulsiva, e, e falo demais.” Foi um choque, para mim, me ver através de outros olhos!)

Já comentei sobre minhas programações do passado, que se *EU* pude fazer isso, acredite-me, você também pode.

Surpreso?

Aqui está mais um exercício na sua procura por um estilo próprio – algo mais muito útil de se saber a seu respeito antes de irmos para o próximo passo: criar toda uma vida na imaginação.

SEU ESTILO PESSOAL EM AÇÃO

Lembra que uma das coisas que eu pedi para que seus “parentes” observassem era *como você se movia*? Seu estilo não é só uma forma de ver o mundo, mas também uma forma única de se mover nele. Se as cores e suas coisas revelam sua forma de *ver*, as atividades que você gosta revelam seu estilo de *ação*. Sid Simon, autor de “Values Clarification” (Hart Publishers) desenvolveu uma maneira de classificar suas atividades favoritas de acordo com um perfil de qualidade de vida. Um retrato fiel de *como você gosta de viver*. Acelerado ou lento? Mais atividades físicas ou mentais? Constantemente com companhia ou mais sozinho? Qual o equilíbrio entre esses e outros fatores?

Se alguém lhe perguntasse diretamente essas perguntas, você daria uma resposta aproximada. Mas depois de fazer o próximo exercício você vai poder calcular em porcentagem, por exemplo – se tiver inclinação para matemática- entre 40 e 60 por cento a favor de atividades físicas. Mais uma vez, você se surpreenderá, porque estará vendo seu padrão em vez da tão freqüente e distorcida imagem de si mesmo que você tem na cabeça.

EXERCÍCIO 7: Vinte Coisas que Você gosta de Fazer

Vinte?? Sim. Pense em vinte. Essa é a regra. Não interessa o quanto pareça banal – como “tomar sorvete” – assim como, não importa o porquê de você gostar. Se você lembrar de dezenove e, realmente, não conseguir mais nenhuma, coloque mais uma. Qualquer coisa.

Faça um quadro simples. Na coluna de “baixo”, à esquerda, escreva o que você gosta de fazer, de um a vinte, na ordem que lhe vier na cabeça. Não se preocupe em colocar na ordem das preferências, porque é impossível – são como as rosas e as laranjas de novo.

Na coluna do meio, de cima para baixo da página, escreva as seguintes perguntas (se você virar o papel e escreve-las na vertical, elas caberão):

Quando foi feito pela última vez?

Foi pago ou de graça?

Sozinho ou em companhia?

Planejado ou espontâneo?

Relacionado a trabalho?

Risco físico?

Mente, corpo ou espírito?

Você pode acrescentar outras categorias interessantes que lhe ocorrerem. (Por exemplo: Há mais de 5 anos na minha lista? Pai e mãe também gostam? Cidade ou país? Em casa ou no mundo?). Tudo que fizemos aqui é para mostrar que você pode e tem o direito de fazer um mundo que combine com você. E isso inclui os exercícios desse livro! Se você puder desenvolver ou deixar de acordo com suas necessidades e insights, faça!

Quando tiver preenchido o seu quadro , olhe e veja que padrões você encontra. O que você descobriu a seu respeito?...À respeito da vida que vem levando? E...que tipo de vida adoraria viver?

Aqui vai como algumas pessoas responderam:

Marianne,32, esposa e mãe: “Eu fiquei surpresa de descobrir que tenho 20 coisas que gosto de fazer!”

Doris,45, enfermeira: “De início fiquei triste. Eu pensei, “Não tem chance de eu fazer isso tudo”, e, pensando bem, “Por que não?”

Ellen,28, estudante de medicina: “Eu fiquei surpresa com tanta variedade. Minha vida ficou tão limitada...tenho outras dimensões que não estou expressando no momento.”

Jim,43,advogado: Realmente faz muito tempo que não me sentia com 90 por cento de tempo para as coisas que gosto!”

Lucille,25,secretária: “É muito mais importante do que eu pensava estar fisicamente ativa e espontânea. Eu , realmente, não devia passar 8 horas por dia num escritório.”

Allen,19,estudante: “ A maior parte das atividades que gosto realmente custam pouco dinheiro. Isso foi uma revelação, porque meu pai me convenceu que eu tinha que ter uma profissão ou um trabalho que me rendesse um super salário. Depois desse exercício , eu pensei, “Para quê?”

Judy,35,escritora: “Eu vou precisar ganhar mais para poder ter a vida que eu quero. Viajar, esquiar, ir a concertos, ao teatro e restaurantes, tudo é muito importante para mim, e, tudo custa dinheiro. Talvez fosse melhor eu pensar seriamente em escrever um bestseller.”

Maurice,68,restaurador: “ Eu adoro estar no meio de um monte trabalho e com bastante gente barulhenta! O que estou eu fazendo morando nesse maldito condomínio “Golden Age”?

Dolores,24, caixa de uma livraria: “ Eu adoro ficar a maioria do tempo sozinha ou com a pessoa que eu amo.”

Uma boa olhada no seu próprio estilo pode revelar coisas que você nunca tinha realizado sobre quem você é e sobre o que você quer. Além disso, passa a lhe dar muito mais auto-segurança. Quando você perceber que todo movimento e escolha que você faça põe uma marca única no mundo, você realiza que você já pode fazer sua vida. Agora, você já está pronto para praticar um pouco a fantasia e expandir seu poder lá fora, no mundo.

ENSAIO E RASCUNHO DE UMA NOVA VIDA

Usando as informações que você levantou sobre você mesmo através da sua Busca de Estilo, agora você vai brincar de dar formas e tempos para preencher suas necessidades. Primeiro você vai desenhar um ambiente perfeitamente talhado para você de forma que todas as suas melhores qualidades venham à tona. Então, você vai imaginar o seu dia ideal.

Seu ambiente, de maneira geral, não preenche suas necessidades e preferências nem com quem você vive nem o que você pode alcançar. Você vive diariamente movido pelas suas responsabilidades. Nós assumimos que esses fatores são imutáveis

- “a dura realidade”. Realmente, a gente poderia viver como a gente deseja se ganhasse na loto, ou se abandonasse a família! A primeira é improvável e a segunda, nem pensar. Às vezes, então, a gente se vê sonhando acordado, fazendo os ajustes de acordo com nossos desejos, mas sabemos que esses sonhos são “auto-indulgentes” e “fora da realidade.” A vida não é assim

Ainda assim esse tipo de sonho é extremamente importante. Você devia sonhar mais – e levar a sério – pois eles tentam lhe dizer alguma coisa. É a sua alma provocando, querendo aumentar seus tempos, espaço-tempo criando mundos. Bom, vamos voltar e descobrir que mundo eles estão querendo criar.

Só uma regra a seguirmos nos próximos dois exercícios, e, *sem considerações de realidade!* No mundo do faz de conta, como no mundo dos sonhos, não existe lei da gravidade, não existe morte, ou impostos e conflitos irreconciliáveis. Portanto, se você quiser duas coisas que se contradizem, não se preocupe. Ponha as duas. Se você ama duas pessoas, você terá dois amantes. Se você quiser estar num país e numa cidade, ou se você precisa estar sozinho e vivendo com mais gente, ou, se quer ter dois lindos bebês e tempo integral para trabalhar, assuma.. Nessas fantasias você não terá que fazer aquilo que lhe disseram para fazer quando você tinha 5 anos: “Crie o que for na sua cabeça.” Você pode tudo.

EXERCÍCIO 8: Seu Ambiente Ideal

Num parágrafo, mais ou menos, responda a seguinte pergunta:

Em que ambiente imaginário o melhor de você surgiria?

A maioria de nós nunca se perguntou isso porque não é considerado sequer aceitável. Nós fomos treinados para perguntar, “ Como posso me ajustar ao ambiente preexistente? Como posso me modificar para me ajustar ao mundo?”

Quando vamos às lojas, nós desejamos caber nas roupas que estão na vitrine. Se o jeans for muito comprido ou muito justo, somos nós que somos baixos ou muito gordos. Se tivéssemos três braços, nós teríamos que cortar um deles mas, jamais insistirmos em achar uma jaqueta com três mangas!

Só na fantasia, eu gostaria que você tentasse fazer um mundo com as mudanças de acordo com as suas necessidades. Imagine um ambiente perfeito para alguém com

suas características atuais – um mundo feito para sua natureza no qual você se sentiria ótimo sem mudar absolutamente nada em você.

Eu vou interromper um pouquinho, para definir melhor minhas palavras. Com “ambiente”, eu não estou só me referindo ao seu redor em termos físicos. É lógico que seria ótimo ter uma linda casa com piscina e lareira e, melhor ainda, estar nas Bahamas embaixo de uma palmeira. Mas não quero que você perca muito tempo com as cores das paredes ou com o clima e a vegetação, a menos que isso seja vital para você. Pode ser que sim. Mas “ambiente” é, além de tudo, o seu ambiente *humano*: que tipo de pessoas você gostaria que estivessem a sua volta, quanto, de privacidade você precisa e quanto de interação; quais tipos de ajuda você iria precisar e que tipo de reações ou respostas você quer para suas idéias.

Você pode querer diálogo ...ou, simplesmente ser ouvido. (Certamente você precisa de respeito). Você pode querer ser um professor, que inspire seus alunos; ou, talvez queira ser um aprendiz, cercado de pessoas que possam ensinar coisas fascinantes. Pode querer estar envolvido numa grande operação com gente cooperativa, eficiente e leal, louca para fazer o que você disser para ser feito. Ou, talvez você prefira estar num grupo de voluntários. Fique inteiramente a vontade.

E “Deixe o ambiente trabalhar para você” significa *não se modificar* nessa fantasia. Acima de tudo, não se desenvolva. Desenvolva o mundo, assim suas características deixam de ser problemas. Se você odeia fazer trabalhos domésticos, não se imagine sendo autodisciplinado ou paciente. Imagine oito anos fazendo a limpeza antes de você! (Seja o mais impetuoso que quiser – afinal é fantasia e vale tudo). Se você é desorganizado, ou necessita de muito amor, ou se você é tímido, ou tende a ser preguiçoso, não pense nessas características como “fraquezas” que precisam ser mudadas. Pense neles como *problemas de fabricação* – desafios para o seu inocente criador de mundos. Crie um ambiente que se ajuste e apóie você do jeito que é, assim você estará confortável, seguro e livre para sua melhor performance.

Gerry, 38, contador, disse: “Uma coisa curiosa no meu ambiente ideal era que todos ao meu redor seriam pessoas desajeitadas – porque eu sou desajeitado, e, eu fico doente de chamar atenção por esse motivo!” A sussurrante Miriam, disse:

“Ninguém consegue me ouvir. Estou sempre lutando para falar alto. Em meu ambiente ideal, eu moro numa casa grande e espaçosa, no meio de um bosque com minha família e meus melhores amigos, e ninguém precisa falar mais alto que um sussurro. Eu seria a que fala mais alto lá! Pessoalmente, como mais velha e pró adiamentos, eu gostaria de incluir um que soubesse exatamente o que eu queria e que me fizesse fazer o que tivesse que fazer. Um verdadeiro tirano que me colocasse na linha.

Após imaginar seu ambiente ideal, eu quero que vocês façam mais uma coisa: listem uma série de adjetivos sobre as qualidades positivas em vocês – intelectuais, emocionais, criativas - que surgiriam se você estivesse nesse ambiente. (“Amor,” “assertividade,” “bom humor,” “produtividade,” “serenidade,” “independência,” “sexy,” etc.) No EXERCÍCIO 7: Se Vendo Como os Outros lhe Vêem, vocês descobriram qualidades que vocês já tem. Agora eu convido a vocês a fazerem algo diferente e, talvez mais assustador: se imaginem em sua plenitude (Mesmo que você se sinta um nada ou um explorado, ou se pensa “quem eu penso que sou,”) faça um brinde a incrível tenacidade desses pensamentos negativos. Dê parabéns a eles por tentarem. E, depois siga em frente, sonhe.)

Aqui está como algumas pessoas descreveram seus ambientes ideais – e suas abençoadas almas. Percebam como foram específicos ao descreverem o tipo de ambiente humano em que eles floresceriam.

Julia, uma redatora free-lancer: “Eu gostaria de viver sozinha, na cidade e perto de muitos amigos diferentes que fariam uma variedade de coisas. E, gostaria de ter um amante excepcional, que trabalhasse naquilo que ele gostasse, que me fizesse saber que ele me ama, mas que soubesse me deixar sozinha para trabalhar sem me sentir culpada ou ansiosa. Eu gostaria de não precisar saber quando ele estivesse vindo, mas que eu pudesse ligar quando estivesse me sentindo sozinha. Em resumo, segura, mas não tão segura – um pouco de drama e suspense. As qualidades que emergiriam em mim seriam, independência, ternura e intensidade, energia, sensualidade e criatividade. Está feito.”

Betsy, 38, mãe de três filhos: “Eu gostaria de uma combinação de Mary Poppins, Mister Rogers, Phil Donahue, e Marlo Thomas para tomar conta das crianças; uma empregada dando conta do saco da limpeza, de cozinhar e fazer compras; uma secretária para tomar conta das contas e do telefone; e, eu, sairia para trabalhar! Qualidades que apareceriam: prazer de estar com pessoas, senso de humor, criatividade.”

Tom,55, divorciado e agente de empregos: “A única coisa que me chamou atenção é como eu preciso, mais que tudo, de amor e apoio emocional”. Também preciso de um ambiente organizado, sem bagunça, pois eu me distraio facilmente. Qualidades que surgiram: Eu seria mais criativo, carinhoso, sereno, divertido, teria mais bom senso.”

George,43: “Um chalé perto do lago nas Altas Serras, uma biblioteca pequena e excelente, várias travessas de trutas, uma lanterna a querosene, um bar, um telefone, o Wall Street Journal entregue todos os dias na minha porta, e o meu melhor parceiro de pesca nos fins de semana. Qualidades que apareceriam: Eu escreveria e refletiria muito. Provavelmente eu seria o próximo Thoreau em vez de consultor de investimentos”. Talvez eu viesse de três em três meses à cidade para trabalhar e r ao cinema assistir muitos filmes, seria mais persuasivo, mais inteligente e urbano – em seguida, voltaria para as montanhas.”

Eu sabia que George era casado, apesar de que na sua fantasia ele nem sequer menciona sua esposa. Quando perguntei a ele sobre ela, ele disse, “Lógico que ela estaria junto! Eu tinha tanta certeza disso que nem mencionei...,” Mais a frente questionei eu descobri que ela estaria obrigada a não estar lá quando ele quisesse ficar sozinho, ou com seus amigos. George gosta de cozinhar, mas ele assumiu que, desde que sua mulher cuidasse do chalé e se responsabilizasse pela limpeza do apartamento na cidade.

Em outras palavras, George tinha como garantido um suporte emocional e concreto que nós só temos nas nossas mais remotas fantasias! Um outro ser humano, uma mulher, provia isso para ele –às custas dela e às custas de recompensas que eu só posso imaginar, porque eu não conheci a mulher dele. As mudanças que aparecem entre homens e mulheres são sofridas e criativas , exatamente porque, homens como George são obrigados a perceberem como o conforto, a liberdade e a produtividade dependem de uma base apoio. Que também tem que haver um prazer genuíno de nutrir, em prover alguns aspectos da base de apoio. George está só começando a descobrir esse mundo.

Arthur, 28, trabalha com testes vocacionais: “Eu tenho que contratar e demitir pessoas no meu trabalho, e isso ,no fundo, é contra minha natureza. Eu gosto de ser criativo e não de mandar. Gosto de estar numa situação leve , sem uma agenda apertada. Um equilíbrio entre disciplina e liberdade. Eu preciso do apoio e da aceitação das pessoas que realmente gostem do meu trabalho e que digam isso; e, às vezes também preciso ficar sozinho”. Nesse ambiente eu seria confiante, rico,

criativo, feliz e divertido. Seria bom no que faço; minhas idéias não teriam fim.”

Vickie,48, agente de teatro: “eu precisaria de gente forte, que me apoiasse e que gostasse de teatro. Eu realmente fiquei surpresa quando realizei que escrevi “ Eu preciso de *permissão* para desenvolver minhas próprias idéias. “Evidentemente, eu ainda estou esperando por permissão!” Enfim, as qualidades que apareceriam são: Alta criatividade, (estou exagerando!), entusiasmo, energia, garra, tenacidade, liderança, habilidades na comunicação, capacidade de organizar e implementar minhas próprias idéias.”

Jo Ann,36, mãe solteira e universitária: “Eu teria constante estímulo para aprendizagem: conversas, trabalhar em projetos com outras pessoas, todo tipo de informação física, audível e tangível e muito entusiasmo. Nesse tipo de ambiente minha cabeça estaria muito ativa e viva.”

Eu poderia caracterizar que a maioria das mulheres recebe pouco estímulo e não são desafiadas à altura. Suas emoções são supervalorizadas e suas atividades mentais e seus talentos são sub-aproveitados. Reparem que a maior parte dos ambientes descrita aqui inclui desafios e estímulo assim como conforto e apoio. Notem, também que entre as qualidades que emergem, quase todos falam de “criatividade”. Quando colocado num ambiente vivo , que nutre, o animal humano é criativo.

Bill,39, artista: “A coisa mais importante que eu preciso no meu ambiente é CONTINUIDADE – tudo que faço se relaciona com tudo o mais, portanto tem que estar ligada uma coisa à outra”. Acabo de perceber alguns detalhes do que quero, mas eles não tem nada a ver com o que estou fazendo, também preciso fazer ECONOMIA –minha vida está no limite das minhas atividades essenciais, sem bagunça, sem um monte de opções e distrações. Qualidades que viriam: originalidade, produtividade e firmeza.”

O que você aprendeu a seu respeito e o que precisa para ser tudo aquilo que você pode.

Esse exercício é um importante ensaio para uma vida nova no mundo real. Porque mesmo se divertindo, fica claro o que você precisa para funcionar do seu melhor jeito. O melhor ambiente para você é aquele que te dá equivalentes reais do que você mais deseja na fantasia.

E esse livro vai ajuda-lo a criar o seu ambiente – porque você tem direito a isso.

Lógico que o processo de criar um ambiente vai ser um pouco diferente de fechar seus olhos e sonhar. Envolve ter que lidar com teimosia, substâncias resistentes como tempo e dinheiro, hábitos e medo – e pior que tudo, com outras pessoas! Mas, acredite ou não todos esses obstáculos internos ou externos podem ser ultrapassados. É só uma questão de estratégia. *E fantasia vem antes de estratégia.*

Se não puder sonhar, como é que você vai saber onde quer chegar? E antes de chegar onde você quer ir, como você pode sentar e planejar como chegar lá? Eu vou lhes mostrar como chegar lá; na segunda metade deste livro tem um pacote de estratégias para driblar a “dura realidade”. Mas você tem que imaginar “onde”.

HORA DAS FORMAS

Suponha que você vivesse na vida real, no seu ambiente ideal e todas suas melhores qualidades estivessem em total desabrochar. Como você gastaria seu tempo? Que atividades e pessoas estariam no seu dia a dia? (o exercício 7: vinte coisas que você gosta de fazer, daria material de sobra!)

Nesse próximo exercício você vai usar um tipo de imaginação especial . Eu o chamo de *sonhando acordado*. É uma das mais importantes técnicas que você vai poder estar utilizando nesse livro.

Se alguém perguntar a você o que você faria se tivesse um milhão de dólares, você provavelmente responderia alguma coisa como, “Seria maravilhoso. Eu teria uma casa flutuante no mar, e um iate, e um avião, e teria ...”

Pare aí mesmo! *Qualquer resposta com a palavra “teria” não é um sonho real.*

Quando você tem um sonho de noite, você ficaria lá no meio do seu sono, pensando “Não seria interessante se isso estivesse mesmo acontecendo?” Não. Está acontecendo. É real. Você está vivendo isso. Quando você era criança, seus sonhos acordados eram tão vívidos e reais, como seus sonhos de quando você estava dormindo, simplesmente porque você ainda não tinha aprendido chamá-los de

“ilusões”. O que você vai fazer agora é deliberadamente reviver aquele poder de visualização e de crença.

“Sonho real é *gerúndio presente, primeira pessoa, visual e tem seqüência*”. Em outras palavras, está *acontecendo*. Você vê, sente e vive tudo que está à sua volta; o tempo passa como na vida real só que um pouco mais rápido. Assim “Isso é fantástico! Estou aqui com um milhão de dólares. Vamos ver, o que eu deveria fazer primeiro?... Certo. Estou numa mansão no Maine. Meu avião está num pequeno hangar atrás da casa. Posso ver meu iate nas docas. Está uma manhã linda de sol e o dia se estende a minha frente...”

EXERCÍCIO 9: SEU DIA IDEAL

Com uma caneta na mão e tanto papel quanto precisar (ou um gravador se você preferir sonhar em voz alta), divirta-se em um dia que tem de ser perfeito, se ele representasse um de seus dias comuns, sem ser feriado ou férias, e nem dias úteis, mas como você gostaria que sua vida fosse. Viva aquele dia no presente e em detalhes, desde levantar de manhã até ir dormir de noite. Qual é a primeira coisa que você faz quando acorda?

O que tem para o café? Você que o faz ou lhe é levado à cama? Com um enfeite de rosa? Você toma um longo banho quente? Ou uma revigorante ducha fria? Que tipo de roupas você põe? Como gasta amanhã? A tarde? A cada hora do dia, você está em casa ou ao ar livre, quieto ou ativo, sozinho ou acompanhado?

Através das horas do seu dia de fantasia, existem três coisas úteis para manter sua mente na idéia principal: *o que, onde e quem*.

O que você está fazendo, que tipo de trabalho, que tipo de ação. Imagine-se usando o total de suas capacidades. Se você gostaria de cantar ou navegar e não souber como, nessa fantasia você sabe como.

Onde, que tipo de lugar, espaço, situação? Um flat em Londres, uma fazenda em Oregon, uma oficina totalmente equipada, um elegante quarto de hotel, um barco-casa?

Quem trabalha com você, com quem come, ri e conversa, dorme com quem?

Você vai, sem dúvidas, querer escrever o nome de algumas pessoas reais, suas favoritas, na sua fantasia; você pode também querer incluir o nome de alguns tipos de

peças que você gostaria de estar cercada, por : escritores, músicos, crianças, pessoas com a sua idade, pessoas de idades diferentes, atletas, franceses, economistas, pessoas simples, celebridades.

Do mesmo jeito que você fez seu ambiente ideal, solte sua imaginação. Não pense o que você acha possível, pense o que você gostaria de viver se tivesse liberdade total, ilimitada e todo poder e “manhas “ que sempre desejou.

A maioria das pessoas põe uma pessoa amada nesse exercício e gosto de ver isso, e gosto de ver o dia ideal dos outros, tanto quanto gosto de fazer o meu próprio. Lendo as respostas seguintes você vê tipo de detalhes que cada uma delas muito diferentes achou importante nas três categorias: o que, onde e quem.

Júlia, 32, a free-lance que já ouvimos falar antes: “Acordo às 6 da manhã. Estou vivendo numa casa legal e espaçosa no Novo México, com tapetes de Navajo e com ramos de pimenta vermelha pendendo das vigas do telhado. Saio da cama sem perturbar meu marido ou os três gatos que continuam adormecidos em volta dele. Vou ao haras, com os dois lindos “salukis” pulando ao meu lado, alimento a égua árabe, e a deixo sair para pastar. Então faço um cooper ao ar fresco da manhã.”

“Volto para dentro e tomo um café da manhã light, com meu marido. Lá pelas 7 da manhã vou estudar onde tem uma grande janela com uma ótima vista e uma grande mesa de madeira, ampla e com um monte de gavetas. Escrevo no mínimo até de tarde, e duas ou três horas mais, se estiver com vontade. Escrevo à minha vontade, sem limites, sem prazos de editor. É tudo para mim. Fiz minha reputação e uma fortuna muito modesta que foi de interesse de um banco. Tive terra para plantar e uma horta para colher. Sou escritora para mim mesma e para meus amigos, e se alguém quiser publicar minhas obras vai ser bem legal”.

“É muito importante que eu tenha e-mails dos meus amigos e de pessoas pelo país e até de todo o mundo.”

“Encontrei um amigo para um almoço rápido no Centro e dei uma parada na livraria. De tarde eu pratico violão e escrevo algumas músicas, enquanto o pão assa no forno e

Bach toca no som. Antes do pôr do sol eu ando um pouco na égua, gentilmente, porque eu estou grávida!”

“Amigos, escritores, carpinteiros, professores, artesãos, farmacêuticos e seus filhos, vem para jantar, que meu marido fez. Depois do jantar, toco violão e nós cantamos, rimos e conversamos em volta do fogo. Quando os convidados vão embora, eu e meu marido lemos uns livros por uma, duas horas, andamos com os cães sob a luz das estrelas e então vamos dormir”.

Aline, 45, secretária executiva para uma editora de revistas de Chicago e mãe de três adolescentes: “Acordo bem devagar, às 7:30 da manhã. Isso é importante, Não tenho de me preocupar com o café dos outros porque John e os outros não só fazem o próprio, mas trazem o meu na cama. E depois de tudo eu sou uma importante secretária executiva que tem coisas mais importantes a pensar do que se preocupar com o jeito que ele ou ela gosta de ovos.”.

“As crianças lavam a louça e se aprontam para a escola, enquanto eu ponho o vestido Chanel cinza que eu escolhi na noite anterior. (Claro que estou uns vinte quilos à menos). Vivemos num lugar alto com vista para o lago Michigan, e temos tempo para uma xícara de café com a vista do lago e discutir o que cada um de nós vai fazer hoje”.

“A menos que o tempo esteja muito ruim eu ando os 10 quarteirões para trabalhar. Isso clareia minha mente e me dá uma chance de organizar meus pensamentos para esse dia. Quando eu ando no meu grande escritório, com o tapete azul que parece o lago, agradeço à minha secretária que me dá papéis com lembretes urgentes e cartas esperando minha assinatura. Meu dia de trabalho é muito parecido com o do meu chefe atual; telefonemas das duas costas do país, decisões difíceis, almoço com Muhammad Ali e seu agente para negociar suas memórias, um quarto de pensão, encontros para uma possível fusão de empresas, um filme de uma propaganda dos parceiros de nossas produções, com a diferença de que *eu* sou o chefe, sou eu quem comanda. E isso consome toda minha inteligência, coragem e charme!”

“Pego um táxi para casa às 7:30 pm. Qualquer um que tenha tempo faz o jantar ou se as crianças estavam todas muito envolvidas em suas próprias atividades, elas pedem uma pizza! Tiro o trabalho da cabeça e visto uma calça jeans. Depois do jantar, sento no tapete e jogo um jogo com meu filho, ou ajudo as gêmeas em sua lição de casa. Antes de ir para a cama eu olho o programa do dia seguinte e

decido o que vestir. Então, John e eu, temos uma preciosa meia hora de jazz e brandy”.

Peter, 25, um motorista de caminhão para uma empresa de óleo: “Eu acordo tarde, lá pelas nove, porque levo parte da noite ajudando uma das minhas vacas a dar leite. Tudo bem, porque tem o pessoal que colocaram as máquinas de leite para funcionar às 6 da manhã. Eles foram embora e só vão voltar esta tarde. Desço as escadas para a cozinha. É um grande cômodo, com uma mesa no meio e minha esposa esta alimentando o neném. O café já está na mesa e cheira muito bem. Os dois me dão um grande sorriso e o neném para de comer e insiste que eu o pegue no colo. Pego-o em um braço, o café na outra mão e minha esposa está do meu lado com o braço em volta da minha cintura e estamos olhando a vista da janela onde se vê nossa linda fazenda, com um celeiro vermelho com três andares, e as vacas estão pastando nos campos. É uma linda manhã de sol”.

“Tenho de ir até o outro prédio e trabalhar em um de nossos caminhões. Eles são caminhões grandes, para transportar gado, mas eles estão em ótimas condições, mantenho o motor em perfeito estado. Sou muito bom nisso, e meus vizinhos, freqüentemente, me ajudam nos caminhões, e sentamos e tomamos cerveja e mexemos nos caminhões, às vezes. Combinei com minha esposa de pegá-la na hora do almoço e levá-la até o tanque dos peixes para almoçar ali.”.

“Toda manhã eu checo os caminhões, arrumando aqui, fazendo um ajuste ali. Eu tenho uma garagem perfeitamente equipada, que é limpa e organizada e toda ferramenta está em seu lugar. Faço um retoque em um dos caminhões, vermelho vivo, arrumo as coisas e vou embora”.

“Saio para uma caminhada nos campos para tirar alguns bichos que estão no pêlo do gado e em volta de suas bocas. Claro, tem um cachorro correndo atrás de mim. Ele é bem grande e gosta de brincar, mas pode ser bem quieto também, quando estou quieto. Vamos ao celeiro arrumar o feno. É bom, trabalho duro. Então ficamos à toa, enquanto tiramos as vacas fora”.

“O dia está ótimo. Trabalho firme e às vezes duro, mas é ao ar livre e eu amo. Vou para o celeiro quando começa a escurecer e ponho o feno para as vacas, e os empregados cuidam de tirar o leite. O bebê está dormindo ou brincando, porque minha esposa está comigo no sótão me ajudando com o feno. Ela é pequena, mas forte e engraçada, me faz rir o tempo todo, porque eu posso ficar muito sério. Finalmente ela me faz tropeçar e cair no feno e me dá um grande abraço e rimos de monte”.

“O jantar é farto e alguns amigos vêm para comer. Depois sentamos numa roda e conversamos por várias horas e então eles vão embora..

Eu, ainda tenho dez coisas para fazer: checar as portas, as caldeiras, o celeiro. Ouço tudo e tudo está quieto e bem. Vamos para cama cedo, talvez 10 ou 11 horas, porque temos que acordar cedo amanhã, e ir até a cidade fazer compras. Então dormimos abraçados”.

Agora vamos dar uma olhada mais de perto no seu dia ideal. Perguntando sete simples questões sobre ele, você pode aprender muito sobre o que você, realmente precisa para ser feliz... quanto você já tem... e o que está impedindo de ter o que falta.

ANÁLISE DA FANTASIA: INDO DIRETAMENTE ÀS BASES

Pedi a você para fantasiar o seu dia ideal com tudo que você podia pensar e o que podia fazer. Mas algumas coisas que você pensou são mais importantes para você do que outras. Vamos ver quais são elas.

Questão no. 1: Em cada uma das três categorias- o quê, onde e quem, *quais os elementos que são indispensáveis para a sua felicidade?* Isto é, se você nunca tivesse essas coisas, você ficaria sempre insatisfeito e do quê sentiria muita falta?

Questão no. 2: Quais são os elementos são opcionais, porém ainda desejáveis?

Questão no. 3: Quais dos elementos são somente acessórios, são legais, mas você não ficaria infeliz sem eles?

Você deve achar isso útil para fazer um pequeno gráfico, como Júlia fez:

INDISPENSÁVEL:

- O quê:** escrever
escutar música
exercício físico
animais
- Onde:** uma sala de estudo privada com uma mesa grande
um espaço razoável para morar
- Com quem:** meu marido
Muitos amigos perto e longe

OPCIONAL, MAS DESEJÁVEL

- O que:** aprender a tocar violão
- Onde:** viver em um país lindo, perto de uma cidade cultural
- Com quem:** um bebê (soa estranho... eu poderia ficar contente sem,
mas prefiro ter uma!)

Acessórios

- O que:** o cavalo
a impressora
- Onde:** meu próprio “ADOBE(??) no Novo México ficaria feliz se
tivesse isso mas não ficaria triste se não tivesse.

Isto não quer dizer que você tenha que conseguir! Eu não quero que você pense, nem por um minuto, que essa ida até as bases seja um primeiro passo para um compromisso com a “realidade”. Não é. Eu acredito seriamente, que você já está absolutamente capacitado para tudo que você queira – inclusive os acessórios. O que estamos fazendo aqui é zerando suas *prioridades*: as coisas que você realmente não pode viver sem, as coisas que por alguma razão deve se concentrar em conseguir mais cedo ou mais tarde, de forma tal que você tenha a energia para fazer o resto.

Julia, por exemplo, identificou escrever como o centro da sua vida. Se ela não tiver espaço e tempo adequado, aprender violão não vai ser mais que um consolo. De fato, ela não se sentiria bem assim. Mas, se ela estiver escrevendo e vivendo bem, sua energia flui na categoria “opcional mas desejável”. Seus horizontes se expandem a partir de um centro de felicidade.

A sua energia também.

Nem toda fantasia pode desmoronar como a de Julia. Aline disse que o único elemento indispensável (fora sua família, na categoria “quem”) era o “o quê”: seu trabalho de executiva. Mesmo seu apartamento de alto luxo, e suas roupas de etiqueta, que podiam ser classificadas como “opcionais mas desejáveis”, seguiriam naturalmente de acordo com a posição e o salário que ela quisesse. Peter insistiu que, virtualmente, todos os elementos da sua fantasia do dia – de fazendeiro – eram indispensáveis. Nada menos que isso, que esse cenário, o satisfaria. Legal! O poder é dele! Ainda que sua fantasia desmorone, nosso próximo passo é medir a distância entre a vida que você vem levando e o mínimo do dia ideal que lhe faria feliz.

Questão nº4: O que acontece na medida que você ajustar sua fantasia aos seus elementos indispensáveis?

Lógico que, se você se sente como Peter, o seu dia ideal não vai ser muito diferente da sua fantasia mais rica. Julia, por outro lado, pode descrever assim:

“Vivo em Nova York, onde moro agora – só que num apartamento grande. Levanto cedo, tomo café com meu marido, dou comida para os gatos, e vou para o meu studio à alguns quarteirões dali. Este fica no último andar de um prédio que aluguei e dá vista para um lindo palácio. Escrevo até a hora do almoço, ou mais se eu quiser. Depois pego minhas correspondências e vou para o clube, nadar. “O resto do dia é, basicamente, o mesmo: almoçar com amigos...olhar um livraria... fazer pão...ouvir música...jantar com amigos. Só tirei a casa, o cavalo, o jornal na porta e o violão – por enquanto.”

A seu ver, tendo feito, claramente, os ajustes, existem três perguntas importantes à respeito:

Questão n° 5: Quais – se tiver – são os elementos desse dia *que você já tem?*

Poucos de nós estão totalmente descontentes com o status quo. Alguns de nossos desejos e escolhas já foram administrados de alguma forma na realidade. Essa pergunta já mostra o que já está certo na sua vida; já lhe conscientiza de algumas satisfações que você já tem. Isso será a base e sua energia inicial para começar a ir de encontro e acrescentar o que você quer a mais na sua vida. Sabendo o que você já conseguiu ajuda também a localizar e focar seus descontentamentos – assunto da próxima questão.

Questão n° 6: Que elementos do seu dia ideal já reduzido estão evidentemente ausentes da sua vida agora? Use três categorias – o quê, onde, quem – para ajudar a você a identificá-los.

Essas duas perguntas funcionam juntas – e o resultado, provavelmente, vai surpreendê-lo. Julia percebeu que seu dia ideal não era muito diferente da vida que leva agora. Ela tem todos os “o quês” e “quem” – seu trabalho, 4 gatos, o marido e os amigos, música e ginástica. O grande furo está no “aonde”. Seu apartamento é pequeno e apertado e ela não tem espaço para trabalhar. Aline já tem o padrão básico de vida que ela quer – família que ela ama, um bom emprego, mas ela quer isso tudo em grande escala, com brilho e cor. Ela quer ser uma executiva e não secretária executiva. Em casa, ela quer mais cooperação da família.

Peter, por outro lado, disse, “ Eu não tenho nada do meu dia ideal – nem “o que”, nem “aonde”, nem “quem”. Dirijo um caminhão e moro num apartamento pequeno. Mas, espere um minuto, eu sou um bom mecânico, e eu deixo os caminhões em ordem, quando posso. Se eu tivesse dinheiro, ou se guardar um pouco, talvez eu possa comprar um desses caminhões do meu patrão. Mas não são para gado. De todo jeito a fazenda é que é o ponto. Como eu posso realmente ter uma fazenda? Mesmo assim eu tenho sorte. A mulher eu já conheço e sei que ela gostaria de viver no campo.” Agora que você já tem a fantasia e a realidade, você pode compará-las. Você já viu que a sua vida, de fato, não está tão longe como você pensava; ou, como Peter, você pôde confirmar que está só há alguns anos donde quer estar.

Mas, nos dois casos você , agora sabe, especificamente, o que está faltando...e sabe o que tem que fazer. Sonho e realidade estão no foco. *Agora, vamos tentar ver a barreira entre eles.* Pela primeira vez desde que começamos, eu vou pedir a vocês que dêem uma boa olhada na “dura realidade”.

Questão nº 7: O que é que há entre você e a possibilidade de você ter o seu reduzido dia ideal amanhã? O que falta para conseguir todos os elementos que faltam? Que problemas e obstáculos estão impedindo você de conseguir?

Para Julia é dinheiro. Um apartamento grande lhe custaria o dobro do aluguel que ela paga agora, mais , no mínimo uns \$100,00 pelo studio separado.

Aline percebeu que, no fundo, o que falta é autoconfiança, ou acreditar em si mesma. Ela disse, “Eu acho que tenho experiência e conhecimento para dirigir uma revista. De fato, eu já faço isso! Mas eu tenho medo de levantar e ir atrás. A mesma coisa com minha família. Eu posso pedir - mais ajuda – mas não quero que eles fiquem chateados comigo!”

Peter que precisava de tantas coisas – a fazenda, o dinheiro, mais experiência com vacas e com o dia a dia de uma fazenda que ele fica angustiado só de pensar e desiste antes de começar. Ele é capaz de deduzir desses sentimentos de futilidade dois obstáculos maiores: “Um: Eu realmente não acredito que é possível guardar dinheiro para comprar uma fazenda ganhando um salário de trabalhador. Dois: Se pudesse, não saberia por onde começar depois de tantos detalhes.”

O que está entre você e o seu dia ideal modificado – o menor “o que”, “onde” e “quem, que o faria feliz?

Eu quero que você veja que certamente você vai precisar do que Aline precisa. Não de coragem...nem autoconfiança...mas de *apoio*. Você vai achar na última sessão desse livro. E você também vai precisar do que Peter precisa. Não uma bronca (que vocês já são capazes sozinhos!)...não uma herança de um tio rico... mas um jogo de planos que diga o que fazer primeiro e depois o que fazer depois, e assim por diante, até chegar no que você quer. Você vai achar na sessão III. Como você viu no Capítulo 2, todo mundo precisa de uma estrutura e, todo mundo precisa de apoio. Aqueles que não precisam disso, é porque já tem! Esses são os problemas universais.

Depois vem todos os obstáculos específicos, pessoais e circunstanciais que nos impedem de conseguirmos o que queremos. Para você pode ser dinheiro...ou um diploma para poder trabalhar com aquilo que você quer...ou um novo emprego... ou contatos para conseguir um...ou uma habilidade que você não tenha...ou tempo para aprender, ou vinte quilos a menos para ficar no jeito que você quer para o sexo oposto...ou vários desses itens ao mesmo tempo, ou alguma coisa que a gente não tenha falado.

Eu quero que vocês façam, agora, uma coisa muito simples: uma coisa tão simples que vocês não vão acreditar que seja o primeiro passo para ultrapassar esses obstáculos. Mas é. Peguem uma folha de papel. Escrevam a palavra “Problemas” em cima, no topo. E, depois, liste todos eles – todas as razões reais do porque você não pode conseguir realizar seus sonhos.

Você agora começou a ver a sua “dura realidade” como ela realmente é: Não como um gás paralisante que envenena o desejo e paralisa a vontade mas como um conjunto de problemas concretos e definidos. Até aqui eu sei que essas barreiras são , aparentemente, insuperáveis. Não se preocupem. Escrevam a lista. Na medida que definirmos com clareza seus objetivos no próximo capítulo, mais problemas, obstáculos e objeções vão ocorrer. Vá adicionando à sua lista. Eu quero que você guarde essa lista de Problemas com cuidado, porque mais tarde ela se transformará numa mina de ouro.

Quando você está escolhendo um objetivo para ir atrás – e essa é sua próxima tarefa – é mais importante que tudo levar em consideração a realidade, assim ela não turva nem diminui sua visão. Eu quero que seu objetivo seja tão grande como a vida (nossas vidas são muito pequenas!) , colorida, e que você realmente dê valor – e que possa se apaixonar por ela. Mas isso não quer dizer que a gente não vá voltar e lidar com a realidade. Ao contrário! Nós vamos lidar com isso com prazer – e técnica. Quando eu mostrar a vocês como reverter obstáculos imensuráveis em problemas com solução, e como liberar a capacidade de resolver problemas com a qual vocês já nasceram, a lista de Problemas será como a matéria prima que você precisa para construir uma estrada segura em direção ao seu objetivo. Mas, primeiro, nós vamos dar uma revisada em onde estamos indo.

Você já sabe como você quer que seus dias venham a ser, assim como com que roupas do seu armário você vai querer se vestir. Agora é hora de começar a transformar sua fantasia e estilo em algo que você possa realmente por as mãos na massa.

