

## **Buscando Metas**

O que é uma meta?

A meta é a unidade básica do projeto de vida. É fácil de sonhar: com um pequeno esforço a gente fecha os olhos e se imagina com uma vida totalmente nova. Mas, para que esta vida se torne realidade, a gente tem, primeiro, que escolher uma pequena parte dela, e, depois, decidir que é esta parte que a gente vai perseguir primeiro. Talvez ainda seja preciso dar alguns retoques nesta parte, para transformá-la em algo realmente ao seu alcance, e não em uma miragem que sempre recua à sua frente. Uma meta verdadeira (do tipo que se mantém firme e ao seu alcance) segue duas regras básicas:

Regra Nº 1: Uma meta é sólida. É feita de fatos, não de sentimentos.

Você terá certeza de tê-la atingido, porque você terá algo para ver, tocar e mostrar para os outros. Vou dar um exemplo.

Imagine que sua meta é "ser um médico". Na verdade, isto é ainda um sonho. Sua meta real é "conseguir meu diploma de medicina". Por quê? Porque no dia em que lhe derem aquele pedaço de papel, você e a sociedade vão concordar que a partir de agora você é um médico. Pode ser que você ainda não se sinta como um médico. Ou que num dia se sinta, e no outro se ache uma total fraude com um jaleco branco. O processo de assumir o papel de médico é gradual, complexo e incerto; não há como prever a data exata em que você poderá finalmente dizer, sem titubear, "eu sou um médico". Mas não há nada incerto sobre o seu diploma. Ou você tem ou você não tem, e é possível traçar um caminho para conseguí-lo numa data específica. Este é um ponto chave. Sua verdadeira meta, ou objetivo, deve ser uma ação ou um acontecimento palpável, não apenas para você ter certeza de que já a atingiu, mas para garantir quando isso vai acontecer!

Definir uma data de término é o princípio de todo planejamento efetivo - o antídoto tanto para a procrastinação ("Ah, um dia eu chego lá"), como para o desespero ("Eu nunca chegarei lá"). Se você sabe que se comprometeu a escrever três pequenas histórias até abril, ou que quer tirar o diploma de médico em junho de 1985, você tornou o tempo uma variável com a qual se pode trabalhar, e é bom começar já, se quiser cumprir o prazo prometido.

Eu vou discutir mais sobre prazos depois. Agora é suficiente reconhecer que não é possível determinar um prazo sem um objetivo. Ninguém conseguiu projetar e construir uma ponte para uma nuvem.

Se tornar um médico é um exemplo fácil, porque o objetivo (conseguir um diploma) está pronto. Mas suponha que sua meta, como a meta de duas jovens atrizes com quem trabalhei, é algo como "Ser uma estrela de cinema?" Isto ainda é um sonho, claro, porque como você vai saber quando se tornará uma estrela? A resposta é *só você pode dizer*. Você pode definir que seu objetivo seja qualquer ação ou acontecimento específico e concreto, que vai lhe satisfazer ao atingi-lo, mas é essencial escolher apenas um, caso contrário nunca vai sair do lugar.

O que teria de acontecer para você ser capaz de dizer, "Agora eu sou uma estrela de cinema" (ou o melhor editor em Nova York, ou um bem-sucedido designer de barcos, ou famoso, ou rico)? Sua resposta não será a mesma de outras pessoas, porque a mesma meta pode significar coisas completamente diferentes para pessoas diferentes. (Lembre-se como duas pessoas podem olhar para a mesma cor e chamá-la de "vermelho" ou "rosa"?) Eu sei que serei rico quando tiver R\$1.000.000 no bolso e sei de milionários que ainda não se consideram ricos! Para Carol, uma secretária de Minneapolis e modelo nas horas vagas, ser uma estrela de cinema significa glamour e notoriedade - seu nome em colunas sociais, seu rosto em pôsteres nas lojas, casacos de pele, limusines, flashes. June, uma estudante de teatro, acha que atingir o estrelato é conseguir os melhores papéis e receber as maiores honrarias pelas suas atuações. Então quando Carol e June se sentam juntas para traçar o objetivo de "serem estrelas de cinema", Carol talvez diga, "Um pôster meu em todas as lojas", e June talvez diga "Conseguir meu primeiro Oscar". E as duas estariam certas. A única pessoa que você deve satisfazer é você mesmo.

Existem duas entidades que você pode usar para ajudar a definir corretamente seu objetivo. Eu as denomino ícone e modelo.

Seu ícone é a essência emocional da sua meta - aquilo que você realmente quer e precisa obter, aquilo que você mais ama. É o núcleo da sua meta. Liberdade de criar . . . fama . . . dinheiro . . . a chance de ajudar as pessoas . . . contato com a natureza . . . amor. Se puder descrever seu ícone em algumas palavras, isso irá ajudá-lo a escolher um objetivo cheio dos sentimentos que o alimentam, e também irá mostrar como projetar os caminhos mais curtos, diretos e recompensadores para atingir sua meta, e o levará até a essência de qualquer meta que pareça impossível.

O exemplo seria uma pessoa, que você gostaria de ser, que já fez o que você quer fazer ou fez algo bem próximo. Você já deve ter tido pelo menos um na sua vida. Quem você particularmente admira? A vida e obra de quem você gostaria de imitar? Exemplos não são bons apenas para definição de metas, mas para inspiração, encorajamento e funcionam como um guia prático também. Se alguém em algum lugar já fez o que você quer fazer, significa que você também pode fazê-lo. Ponha uma foto dessa pessoa na sua parede. Vá até uma biblioteca, leia sobre a vida dela, e descubra como conseguiu fazer o que fez! Talvez tenha algumas idéias. Lembre-se de Peter, que queria produzir laticínios, começando do zero, mas não acreditava que conseguiria? Eu sugeri que pegasse os jornais locais das regiões produtoras de laticínios, até que compreendesse que os produtores dessas regiões só passaram pelos primeiros e difíceis anos de trabalho com muita determinação, não porque tinham muito dinheiro. Ele acabou achando um exemplo para ele seguir. Um jovem que nunca havia pisado numa fazenda, e se mudou para uma destas regiões, para uma fazenda de laticínios que também servia de hotel para caçadores durante a temporada de caça, e também tinha uma revenda e oficina de jipes e “snowmobiles” na sua garagem.

Veja agora como um ícone e um exemplo podem ajudar a moldar seu objetivo:

Sonho da Carol: estrela de TV ou cinema

Ícone: glamour e notoriedade

Exemplo: Farrah Fawcett-Majors

Objetivo: meu rosto em todas as lojas de pôsteres

Sonho de June: estrela de cinema

Ícone: ser aclamada por suas atuações

Exemplo: Anne Bancroft

Objetivo: conseguir um Oscar

Seguindo este método você deve chegar a um objetivo que passe no segundo teste para Metas:

Regra N° 2: Quando você diz "Isto é o que eu quero", não está brincando. Se eu pudesse fazer uma magia e POOF! você se visse com sua meta na mão, você morreria de satisfação.

O sentido desta regra é distinguir os sonhos reais, que de fato signifiquem algo para você, dos sonhos passageiros. Muitos de nós sonhamos acordado, uma vez ou outra, em sermos estrelas de cinema, alpinista ou até mesmo Presidente. Mas se eu balançar minha varinha de condão e POOF!, você se descobrir na metade do caminho para o topo do Everest, você se sentirá contente, ou ficará louco para se ver de novo em casa, numa poltrona confortável, para poder voltar a sonhar acordado sobre isso? Existe um jeito fácil de saber. Use sua varinha de condão interna e torne seu "sonho acordado" real! Lembra? Primeira pessoa, tensões presentes, visual e seqüencial. Exemplo:

"POOF! Eu sou o Presidente dos Estados Unidos. Estou sentado no Salão Oval. São 9:30 da manhã. À minha esquerda uma pilha de papel de um metro de altura, que requerem urgentemente minha decisão em assuntos como: crise de energia, negociações no Oriente Médio, o tratado SALT, o status diplomático da China...

À minha direita um telefone vermelho, perigosamente em silêncio. Eu...Eu...Agghh!! Deixe-me sair daqui!"".

Esse, meu amigo, é o teste crucial de qualquer meta. Tente vivê-la na sua imaginação. Como foi? Adorou? Ótimo. Odiou? Mude de objetivo.

O teste da varinha de condão também vai revelar quais vontades são realmente suas e quais foram inculcadas por pais, avós, marido, esposa, professor. Quando eu digo que você deve ter o que quiser, é igualmente importante saber que não deve trabalhar duro para conseguir o que você não quer. Isso vai lhe dar uma bela indigestão, e de qualquer modo você não vai ser bom no que faz. Então tente aplicar a regra desde o começo.

"Mas e se não tiver certeza?" você deve estar se perguntando. "Pensei em algo que eu aparentemente adoro, mas suponha que quando o conseguir, ou chegue na metade do caminho, eu descubra que cometi um erro e não é isso o que eu realmente quero?"

Simples. Você vai pegar o pedaço de papel no qual escreveu esse objetivo, rasgar o papel e jogá-lo pela janela. E depois vai pegar outro pedaço e vai escrever outro. Um objetivo não é um juramento.

Uma das concepções mais nocivas da nossa sociedade é que devemos descobrir o que queremos fazer e depois não podemos mais mudar de idéia. Essa atitude é uma das coisas que nos impedem de entrar em ação. Nós hesitamos em nos comprometer com nossas escolhas porque temos medo que ela sejam prisões perpétuas! Isso é besteira. Metas existem apenas para ajudá-lo a ser feliz. Você não existe para servi-las. Se a meta não lhe serve mais, você tem liberdade para mudá-la. O problema é que, algumas vezes, não há como saber se a meta realmente lhe cai bem sem que você a teste primeiro. Se não lhe cair bem, você ainda ganha uma coisa muito valiosa: a experiência de ter feito progresso real em direção ao seu objetivo, e o que significa isso na prática. Essa experiência pode ser aplicada a qualquer objetivo, do mesmo modo que depois de montar, com as próprias mãos, uma estante de livros, fica mais fácil montar um armário de cozinha.

## **ESCOLHENDO UM OBJETIVO**

A forma de escolher um objetivo vai depender do tipo de sonho que você cultiva, e isto, por sua vez, vai depender de quem você é e em que ponto da sua vida está agora. Você pode ser um realizador obstinado, que sacrificaria tudo pelo objetivo, ou pode ser uma pessoa para quem só o que importa é a qualidade de vida. Você pode estar feliz com a vida que leva, e ainda assim ter um ou outro interesse deixado de lado que ainda gostaria de trabalhar visando seu próprio divertimento.

Talvez você se encontre em uma das adolescências da vida (eu acredito que existem pelo menos duas), quando fica tudo pairando no ar e você não sabe ao certo o que quer. Talvez você seja uma "Pessoa da Renascença", isto é, alguém que fica infeliz quando não está fazendo duas ou três coisas ao mesmo tempo. E, *talvez você seja uma ou todas as pessoas acima, em diferentes estágios da vida.*

Qualquer que seja o seu ponto de partida, você terá um conjunto de problemas de projeto diferentes para lidar. Sua meta pode parecer muito vaga, muito distante, ou muito ampla para ser encaixada no formato de um objetivo; você talvez sinta que não tem uma meta, ou que tem muitas ao mesmo tempo. Mas em cada caso pode criar um objetivo *sob medida para você e realizável num tempo determinado.*

Vamos ver como algumas pessoas fizeram isso.

### *O Desejo Puro: Andrea*

Levou um bom tempo para ela se convencer, mas Andrea, uma secretária nova-iorquina de 26 anos, confessou ainda com um pouco de vergonha que (ela) queria ser famosa, só não sabia como. "Eu acho que é realmente um pouco doentio o que eu sinto", disse ela. "Não me permito fazer algumas coisas e aproveitá-las".

A primeira coisa que fiz foi fazer a Andrea um pequeno discurso para eliminar sua própria culpa. Vou fazê-lo também para você, porque este tipo de atitude de pena de si mesmo é muito comum muito destrutiva. *O que você quer é o que você precisa, e você tem que conseguí-lo.* Não me importa o que seja - exceto atos flagrantemente destrutivos, tanto para os outros como para si mesmo - e "Por que quer isso?" É uma pergunta que jamais faço. Se você quer casar com um milionário, tudo bem! Eu de fato já ajudei alguém com isso. Se no caso é ser famoso, ótimo! Andréa não tem um segredo pecaminoso, ela tem um desejo à procura de uma meta. Mas antes de ser achada, precisa ser mais bem definida.

Perguntei para Andréa se qualquer tipo de fama iria satisfazê-la. E se ela desenvolvesse um novo tipo de cadarço de sapato, ganhasse cinco milhões de dólares, e saísse na Time como uma dos "Novos Milionários"? Seria suficiente? Ela disse, "Não, dinheiro não é importante para mim". Bom, e se você descesse as Cataratas do Niagara num barril? Outro enfático "Não". Então nós não estávamos falando só de fama. Perguntei se ela era capaz de explicar algumas das coisas que ela gostaria que lhe trouxessem a fama.

"Bem . . . atriz ou diretora de cinema, cantora, fotógrafa, estilista. É ser famosa pelo desempenho, por um desempenho consistente

e não uma fama repentina e passageira. O problema é que não sei se gostaria de ter essas profissões, ou se eu apenas gostaria de ser famosa por elas!". Perguntei se ela gostaria de ser respeitada pelo que faz, pela qualidade do trabalho. Ela disse sim, isso seria importante. Então Andréa tinha definido seu desejo: Fama através de desempenho de qualidade, contínuo.

Agora nós tínhamos de descobrir como ela poderia saborear essa fama o mais rápido possível.

Este é o ponto sobre o qual vou continuar falando e insistindo pelo resto do capítulo e do livro. *Quanto mais cedo você começar a obter um pouco daquilo que você quer, mais energia você vai ter para buscar o resto!* Ao mesmo tempo você será mais feliz, mais saudável e mais agradável. Por essa razão é que é tão importante identificar seu desejo, e escolher um objetivo que comece a dar resultado rápido para que você não perca a motivação. Eu não acredito em " recompensa futura". Nunca escolha um caminho longo para atingir seu objetivo, se houver um que o faça chegar na essência da sua meta mais rápido.

Como a fama em si era mais importante para Andréa do que o como chegar lá, facilitaria para ela escolher um campo em que não tivesse que começar do zero. Então, perguntei a ela se já tinha experiência ou conhecimentos em alguma das áreas em que gostaria de ser famosa - cinema, fotografia, moda. Ela respondeu que já tinha se envolvido com fotografia e que já tinha passado noites em claro revelando fotos nos laboratórios de amigos. Então estava decidido, seria fotografia. Agora precisávamos descobrir que tipo de fotógrafa ela seria para elevá-la ao status de celebridade, que tanto queria, o mais rápido possível. Fotografia artística estava fora. Andréa acharia, sem dúvida, que o caminho do artista para fama é longo, difícil, e arriscado demais; ela desistiria frustrada muito antes de começar a sentir o gosto do sucesso. É isso que quis dizer quando falei para não pegar o caminho mais longo. Tanto ser fotógrafa de jornal como de moda, pareciam mais promissores, mais Andréa achou que fotografia de moda seria muito técnica e competitiva, e a de jornal seria muito anônima e chata. Neste momento, eu disse a ela para escolher um exemplo de fotógrafo; isso talvez desse consistência ao processo de procura pela meta. Ela escolheu dois: Richard Avedon, um controverso fotógrafo que havia começado trabalhando com moda, e Annie Leibowitz, uma jovem fotógrafa da revista Rolling Stone, cujas fotos de artistas de rock haviam sido publicadas em dois livros. Suas escolhas eram inspiradoras, porque *celebridade é contagiosa!* Celebidades são vaidosas. Elas amam tirar fotos.

E quem tiver como trabalho tirar fotos delas certamente vai, por tabela, pegar um pouquinho dessa fama. O caminho mais rápido para Andréa atingir a fama com qualidade muito provavelmente seria tirar fotos de gente famosa.

A partir daí faltava pouco para Andrea definir seu objetivo "Ter uma ou mais fotos de celebridades publicadas numa revista de qualidade e nível nacional". Ajustava-se perfeitamente às necessidades dela, poderia ser marcada uma data para cumprir o objetivo e ela sabia que adoraria. Claro, ela começou a levantar todo tipo de problema. Então eu disse a ela para fazer uma Lista de Problemas:

"Não posso largar meu trabalho, portanto o tempo para trabalhar nisso será curto".

"Revistas importantes não aceitarão fotógrafos desconhecidos".

"Tenho medo de não ser boa o bastante".

"Sou muito tímida para falar com as celebridades".

Não se esqueça de fazer sua Lista de Problemas com o mesmo cuidado com que definiu seu objetivo.

### *Um Sonho Distante: June*

O que impedia Andrea de pensar claramente sobre suas metas era o sentimento: "Sei exatamente o que quero, mas acho que não devia querer!" Para June, a estudante de teatro cujo objetivo era "Conseguir meu primeiro Oscar", o problema era diferente: "Eu sei exatamente o que quero, mas é tão distante! Como chegarei lá !? ".

June estava no último ano de uma grande universidade estadual e tinha se apaixonado pela idéia de atuar em produções dos estudantes, e tinha recebido ótimas críticas no jornal da universidade. Ela estava corajosamente sonhando alto, mas nem sabia se mudava para Nova Iorque ou Los Angeles após a formatura, nem como apontar sua ambição para o caminho mais curto para o sucesso.

Quando você tem um objetivo a longo-prazo como o de June, continua sendo, de algum jeito, um sonho. Você pode, e deve, marcar uma data-limite para ele acontecer, isso vai ajudar a torná-lo real, mas é uma meta que você não pode usar para traçar seu caminho, nem agarrá-la. . . pelo menos não tão cedo para te dar alegria e esperança. Neste caso, você vai precisar de um objetivo inicial, que será um triunfo verdadeiro, e um primeiro passo na direção do seu destino final. E mais uma vez, o mais importante: não perder de vista o sentido especial. Como o importante para June era "ser reconhecida por boas atuações", não

faria muito sentido ela se mudar para Los Angeles para tentar conseguir seu primeiro comercial de TV - esta seria uma meta inicial perfeita para Carol, outra aspirante a estrela que eu conhecia e pra quem o mais importante era "glamour e notoriedade". June vai ter mais satisfação mais depressa se ela definir sua meta inicial como sendo: "Estrelar meu primeiro workshop Off-Off-Broadway". Alcançando isso, ela pode buscar, como seu próximo objetivo, conseguir um papel num filme de baixo custo ou de estudantes.

O planejamento do touchstone é planejamento de alta energia. Ao construir seu caminho de forma que ela consiga a experiência e o tipo de reconhecimento que quer logo de início, June talvez atinja seu objetivo –o Oscar- muito mais cedo do que sonhava. Por outro lado, ela também terá muitas chances de decidir com base na experiência, e não na fantasia, que sim, este tipo de sucesso é realmente o que quer . . . ou não quer . . . ou queria, mas já cansou, e agora ela está pronta para fazer algo totalmente diferente, como: dar aulas, pintar, ou passar um ano na Espanha.

Lembre-se: objetivos de longo prazo não são juramentos imutáveis. Porque nós mudamos. E uma das coisas que mais nos faz mudar é conseguir o que queremos. Algumas vezes seu touchstone é como uma pedra no meio do caminho: enquanto não a tirar, não dá para passar. Quando você o consegue, pode sentir mais apetite pela mesma coisa... ou uma parte de você pode sentir paz pela primeira vez, e você passa a ouvir o chamado de outros interesses. Portanto se você acha que tem um objetivo distante, estabelecer uma meta inicial é uma boa medida de seu comprometimento. Um tipo de casamento experimental! E também tem a dimensão correta para apreender e praticar as técnicas de planejamento da segunda metade deste livro.

### *O Dia Ideal: Peter, Aline e Julia*

Pode ser que você tenha outro tipo de problema para encontrar o objetivo inicial, caso sua meta seja muito ampla, como por exemplo, uma visão de um estilo de vida muito diferente. Finja que você mora em um pequeno apartamento na cidade e ganha pouco, e o que você quer é ser o dono de uma grande fazenda?

Ou que como Peter, que queria ser um produtor de laticínios, você determinou que seu objetivo de fato será "Viver meu dia ideal em todos detalhes"? (O que, a propósito, é algo que pode ter uma data marcada). Quando você olha para o abismo entre o ponto em que está e onde gostaria de estar e os milhares de coisas que terá de fazer para atravessá-lo, sua pergunta será: "Por onde é que vou começar?"

De novo, definir um objetivo inicial, que ao mesmo tempo te faz feliz *agora* e leva você na direção de alcançar o resto do seu sonho, é a chave para começar a agir e o antídoto para o desespero. Mas nesse caso o processo de escolha deste objetivo primário é um pouco diferente. Invés de usar seu desejo inicial, você irá usar o momento de colapso do seu dia ideal.

Em cada uma dessas três categorias, *o que, quando e onde*, você decidiu quais elementos do seu dia perfeito você realmente tem que ter, quais são os opcionais mas desejáveis, e quais são apenas os enfeites do bolo.

A questão mais importante que você pode perguntar à si mesmo neste momento é: *Qual é a coisa mais importante que está faltando na sua vida agora?* Se você pode dar uma resposta única à essa questão, você conseguiu o seu objetivo inicial.

Por exemplo, se você vive na cidade e você simplesmente tem de estar numa fazenda, seu primeiro objetivo é do tipo “onde”: consiga uma casa com alguns acres e algumas galinhas (se você acha isso impossível, apenas escreva todas as razões porque isso é impossível na sua Lista de Problemas e deixe isso de lado por enquanto). Se você é como Aline, a secretária executiva que queria ser uma executiva, nesse caso seria do tipo “o que”, uma promoção ou trocar de emprego, seu objetivo inicial. Ou como minha amiga Miriam, de 32 anos, que “tinha tudo mas”, um bom trabalho, apartamento, roupas e amigos, e decidiu calmamente achar a peça que estava faltando: um marido.

Mas e se mais de uma peça fundamental de seu sonho estiver faltando? Você deve lembrar que Peter não tinha quase nenhum dos elementos do seu dia ideal, e queria todos! Se você se encaixa nesse quadro, existe uma segunda pergunta que irá ajudá-lo a sair dessa: *Desses elementos que estão faltando, qual eu posso conseguir mais rapidamente, facilmente e barato?* Por aí que você começará, porque meu objetivo é levá-lo ao seu caminho sem mais delongas. Este objetivo inicial irá levá-lo de encontro com o próximo elemento do seu sonho . . . e o próximo . . . e o próximo.

Julia, a escritora autônoma, precisava de espaço: tanto para viver quanto para trabalhar. Se ela tivesse os dois, ela já estaria praticamente vivendo seu dia ideal, e fazendo progresso para chegar no todo. Mas ela não achava que poderia pagar as duas coisas. Qual ela deveria escolher como objetivo inicial? Se mudar para um apartamento maior com um quarto extra para poder escrever assim resolvendo as duas coisas de uma vez, mas iria

dobrar o aluguel que ela pagava por seu apartamento atual, e a mudança iria tomar pelo menos dois meses longe do trabalho. Ela percebeu que o mais barato, rápido e fácil seria manter seu apartamento e alugar um outro lugar para trabalhar por \$100 por mês. Com um bom local de trabalho, no qual ela seria mais eficiente e ganharia mais dinheiro, ela poderia pagar um apartamento que ela realmente gostasse.

Uma coisa que Peter poderia fazer logo de cara, sem despesas, seria trazer sua noiva para o projeto e passar um tempo pesquisando o projeto inteiro. Isso o encaminharia por lhe dar dois prazeres do seu dia ideal: trabalhar na resolução de problemas relacionado com ser um fazendeiro, e fazer isso com alguém que ame. À partir do momento que ambos achem algumas localidades interessantes e começarem as visitas às fazendas, eles estarão prontos para pensar na parte financeira. Analisando bem, talvez uma daquelas localizações que eles queriam esteja disponível sem grandes entradas de dinheiro ou necessidade de Peter ter que largar seu serviço atual no momento. Peter talvez até encontre um trabalho como motorista e mecânico numa loja de equipamentos para fazenda na região que ele escolheu. Ele poderia fazer reparos em tratores e ainda conhecer os fazendeiros locais e suas fazendas, portanto embora ele não esteja vivendo numa fazenda, ele estará fazendo o que ama e estará vivendo no campo, vendo como essa gente pensa e apreendendo coisas sobre o que ele vai precisar para realizar seu sonho. (Por falar nisso, se há muitos “quem” faltando na *sua* vida, vou te contar um segredo: *não há nada como fazer o que gosta para atrair as pessoas que você precisa*. Comece a realizar seu sonho e descubra que muita gente quer fazer parte dele).

### *O Sonho Impossível de Adele*

Acontece pelo menos uma vez em qualquer seminário sobre Grupos de Sucesso, quando eu faço a absurda afirmação que todos, independente de idade, sexo, salário ou educação, conseguem o que realmente querem. Alguém sempre levanta a mão e diz: “Ah é? Eu não”. Adele, uma bela mulher com 50 e poucos anos, disse, “O que quero é ser uma diva no Metropolitan Opera. E eu nunca cantei uma nota na minha vida. Vamos admitir, não há como”.

Algumas pessoas dizem coisas como essa só para provar que estou errado, que você *não pode* conseguir o que quer na vida. Essas pessoas normalmente falham no teste da varinha mágica. Eles não querem realmente ser Presidente ou a próxima Beverly Hills; eles apenas querem proteger seus sonhos verdadeiros contra a esperança e contra a dor do desapontamento. Mas as

vezes nós estamos lidando com algo muito mais sério: um velho sonho de infância que se recusa a morrer. Lembre-se do exercício onde você pensou “O Que Você Poderia Se Tornar” se o ambiente em que você cresceu fosse diferente? Bem, e se você ainda, secretamente, quer ser aquele concertista, bailarina, cirurgião, presidente de uma empresa, astronauta ou um escritor famoso, e você está nos seus 30, 40, 50 ou 60 anos de idade?

Eu mantenho meu discurso. Se você realmente quer muito realizar este sonho,  *você ainda pode realizá-lo*, a não ser que seja um parecido com o de Adele. Ela realmente tem um problema, porque ela escolheu o ponto máximo de uma das poucas profissões, e são muito poucas, nas quais é realmente impossível chegar no topo começando mais tarde. Essas são as artes e esportes que requerem muito esforço físico, nas quais as capacidades de um corpo jovem e treinamento desde cedo são imprescindíveis. Um vendedor de seguros de 45 anos, independentemente de quão boa esteja sua forma física, não pode ter a meta de ser um jogador de futebol, boxeador, um tenor ou Rudolf Nureyev. (Isso não significa que ele não pode dançar, cantar ou ter aulas de boxe ou futebol e atingir habilidades consideráveis e prazer).

E Adele não pode ser Beverly Hills. Ela está certa quanto a isso. Mas isso não significa que ela deva desistir de seu sonho. Ela deve levá-lo muito, muito seriamente, porque está dizendo para ela o que ela precisa para ser feliz. E isso é algo que ela deve conseguir, seu desejo inicial.

Se você está profundamente apaixonado por um objetivo que você está seguro que é impossível, não fique se torturando pensando “o que poderia ter sido” e considerando sua vida desperdiçada. Pergunte a si mesmo, qual é o desejo primário? Porquê eu quero este objetivo? Se você vier falar comigo com o sonho de Adele, eu tentaria achar o que em se tornar Beverly Hills te atrai tanto. É o estrelato, ser rica, famosa, adorada? Ou você apenas ama cantar e gostaria de ser capaz de emitir esses sons maravilhosos? Você somente gosta de cantar ópera? Você sempre quis subir no palco e cantar em um ópera? Ou você é tão apaixonada por ópera que você daria tudo para participar de uma grande companhia de ópera, mesmo que você não consiga cantar uma nota?

*Agora pegue aquele seu desejo e projete um objetivo a sua volta!*

Se você quer ser uma estrela e dar entrevistas por todo o país, você pode fazê-lo. Eu prometo, tem algo único no seu estilo ou experiência que você pode aproveitar no caminho para o estrelato. Pessoas tem se tornados estrelas por qualquer coisa desde truco até jardinagem,

por uma paixão por gatos até a experiência da maternidade. E todo mundo sabe que ao se tornar uma estrela, você tem a chance de fazer todo tipo de coisa, até levantar em volta de um monte de gente e cantar!

Se sua paixão é cantar . . . cante! No chuveiro, pela manhã, com toda força. Eu adoro cantar. Eu canto na minha cozinha direto. Eu não preciso de boas críticas, e eu posso vestir o que eu quiser! Falando sério, faça aulas de canto. Porquê não? Você pode se tornar bom o bastante para se satisfazer, bom o bastante para cantar *Lieder* com acompanhamento da orquestra local, até bom o bastante, se ópera é sua paixão, para estrelar numa produção amadora . . . e se você não achar uma, comece uma. Você pode acordar um dia e se ver como a Beverly Sills local.

Se você quer se aproximar de uma companhia profissional de ópera, existem dúzias de caminhos possíveis. Você pode ir direto para o escritório de produção e dizer para eles que eles estão precisando de uma secretária que saiba tudo de ópera. (Não tem problema usar suas habilidades para abrir uma porta). Você pode começar um curso de Introdução à Ópera para adultos ou crianças, e conseguir que eles possam ir aos camarim após as apresentações. Você pode organizar eventos de caridade. Você pode escrever notas sobre a programação. Você pode entrevistar membros das companhias para um canal de TV à cabo. A lista é interminável, e deve incluir *toda idéia que atravessar sua cabeça*, não importa quão boba, estranha ou não tão boa pareça. “Tirar minha roupa toda e atirar no palco durante a Primeira Parte de *Aida*” iria ser um item totalmente válido na sua lista.

Este é um *brainstorming básico*, a forma mais simples de uma técnica comprovada de liberar a ingenuidade para solucionar os problemas. É um jeito de abranger o maior número de pensamentos possíveis antes de para examinar quais são realmente possíveis. Se você tem medo que seus pensamentos passem os limites da “realidade” e “bom senso”, você talvez nunca consiga ter aquela idéia que beira as margens da possibilidade e carrega a resposta para sua questão.

Quando você escreveu todas as idéias que teve, e você vai olhando para elas uma a uma. Não importa o quanto elas são absurdas ou impraticáveis, *you deve achar algo útil nelas*. Depois anote os problemas; *o que eu apreendi sobre mim mesmo* (as idéias mais estúpidas que surgem na sua cabeça podem lhe dar dicas para chegar nos seus próprios talentos e necessidades); e finalmente, *sugestões e lições*. Desse jeito, mesmo que você jogue fora uma idéia, você estará jogando fora só a casca; você salvou o conteúdo, e você pode tirar novas idéias dele.

Por exemplo:

*Idéia:* Tirar a roupa

*Utilidade:* Conseguir atenção *rápido*

*Problemas:* Tipo errado de atenção, muito anônimo, curto, vergonhoso e você vai para cadeia!

*O que aprendi*

*sobre mim:* Tem uma voz dentro de mim dizendo: “Olhe pra mim”.

*Sugestões e lições:* Uma forma mais digna de publicidade? Teatro de rua? Cantar num parque? Fazer um discurso?

Depois você parte daí. E cedo ou tarde você vai encontrar um objetivo que vai lhe trazer grandes satisfações do seu sonho “impossível” na sua forma eminentemente possível.

Mas eu quero que você saiba que a maioria dos sonhos não é impossível. Nós somos apenas levados a acreditar que eles são. Alguns limites para as possibilidades estão no corpo humano. Apenas alguns. *O resto está na mente, e esse podem ser alterados.* Veja o quanto muda drasticamente as regras sobre quais mulheres podem e quais não podem fazer certas coisas nos últimos dez anos! Nós temos executivas, astronautas, caminhoneiras, militares e jockeys mulheres.

Já é tempo de outros cruéis grupos de mitos serem desfeitos: os mitos sobre idade, aqueles que dizem “já é tarde”. Estes não apenas afetam os “cidadãos idosos” que enfrentam aposentadoria forçada. Eles violentam nosso ciclo de vida inteiro, cortando possibilidades a cada década. Se você não está estudando ballet com 10, se você não é um concertista com 20, um promissor pianista ou escritor com 30, um executivo em ascensão com 35, e o melhor da sua área aos 45 . . . esqueça isso! Isto não é verdade, nenhuma palavra. Uma ex-pianista com seus 60 anos me disse que muitos dos seus melhores e mais

sérios pupilos eram pessoas com seus 40 anos. O que eles talvez tenham

perdido em agilidade, eles mais que compensam em ritmo e concentração. Diferentemente dos mais jovens, eles sabem o que querem, como trabalham e o valor do seu tempo. E o mesmo é verdade sobre pessoas mais velhas perseguindo seus sonhos. Existem exemplos a nossa volta de pessoas que iniciaram uma carreira ou atividade totalmente nova na segunda metade das suas vidas e foram amplamente bem sucedidas, como o professor de inglês Norman MacLean, que publicou seu primeiro livro com ótimas críticas aos 72 anos. Ou como Grace Bloom, que conseguiu seu mestrado aos 86 anos. Ou Catherine Zirpolo, que “sempre quis fazer teatro”. ‘Quando eu tinha uns 9 anos, eu queria ser como Theda Bara ou alguém como ela. Eu praticava na frente do espelho’. Embora sua família desencorajou suas ambições teatrais, e o casamento aos 18 anos e os filhos logo depois adiaram seus planos, ela nunca perdeu seu amor pelo teatro . . . ‘E já com 75 anos eu comecei’ ela vislumbra”. Ela é membro notável da New Wrinkle Theater of Greater Boston, um grupo de teatro só com atores acima de 60 anos. Portanto não é tarde para alguém de 28 anos tocar violoncelo ou de 54 anos entrar na política!

Descontando os casos de impossibilidade total, há apenas uma questão a se fazer quando se trata de um objetivo ambicioso sobre “O Que Você Poderia Ser”. E essa é: *Eu estou disposto a ir atrás disso?*

Você está disposto a gastar 10, 15 anos construindo uma carreira política para você poder concorrer ao senado? Você gosta o bastante da competitividade para fazer a escalada para se tornar um executivo?

Você está disposto a ser o único quarentão estudando medicina na sua classe, e fazer 45 anos antes de começar a residência?

Eu não quero dizer, “Você não estaria com muito medo para fazer isso?”. Se sua meta vai valer seu tempo, realmente te desafia, você está destinado a ter medo. Este é natural, e não é razão para desistir do sonho que você cultivou. A verdadeira questão aqui é, *O Quanto Você Quer Isso?* Se a resposta é, “O Bastante Para Levar Isso Até O Fim”, então mais força para você, e eu mostrarei como lidar com o medo. Mas e se você decidir que o preço em tempo e trabalho simplesmente vai impedir que sua meta o satisfaça?

Você tem uma alternativa, aliás duas, esquecer seu sonho ou se tornar escravo dele. *Encontre seu desejo e projete um objetivo a sua volta*, um que você esteja disposto a trabalhar por ele. Consiga a mesma satisfação de forma mais

rápida e simples. Se o principal de um médico é, para você, ajudar os outros, você pode optar por enfermagem, fisioterapia, ser um terapeuta, parteira, massagista, professor de dança ou nutricionista. Se seu desejo está ligado a fascinação com os aspectos científicos da saúde e doença, você poderia estudar medicina patológica, escrever artigos científicos ou fazer ilustrações médicas. Cabe a você decidir. O bom é que você pode acabar achando algo mais a seu gosto do que você estava pretendendo fazer no seu objetivo inicial!

Quando nós pensamos em o que queremos fazer e ser, nossas imaginações normalmente ficam nos papéis mais comuns na sociedade: médico, advogado, vendedor, chefe. Nós escolhemos um que vagamente se adapta a nós, e a partir disso nós tentamos nos adaptar a *ele*, ao invés de encontrarmos ou criarmos alguma coisa que é perfeita para o que queremos. Por exemplo, quando eu era criança eu queria crescer e me tornar uma estrela dos musicais da Broadway. Eu queria seguir os passos da Judy Garland. Na época eu não poderia dizer o porquê, mas eu posso agora: eu queria atenção e admiração e amor. Eu queria subir no palco e cantar do fundo do meu coração para uma platéia e fazer com que eles despejassem seu amor em mim. Com o passar do tempo eu acabei lutando para e conseguindo me tornar uma terapeuta. E toda vez que eu entrava num Laboratório de Grupo, de qual eu era presidente, me olhavam como se fosse alguém importante. Eu era muito famosa na rua 91 e na Broadway. Ninguém mais tinha ouvido falar de mim mas eu me sentia como uma estrela. Eu dava tudo de mim e recebia em troca todo amor e respeito de que eu precisava, não de uma platéia distante, mas de pessoas que eu podia amar e tocar. Isso me deu a força para continuar e criar os Seminários de Grupos de Mulheres Bem Sucedidas, onde eu posso levantar e dar uma performance para de 40 a 300 pessoas e até aparecer na TV.

A razão porque tudo aconteceu foi que a vida me pregou uma peça e me levou a descobrir meu desejo real. Se eu tivesse me tornado uma estrela da Broadway, eu talvez tivesse amado, mas eu duvido. Eu acho que eu odiaria. Eu tentei ser atriz, quando tinha 30 anos e divorciada, sozinha com meus filhos em NY. Eu juntei um dinheiro e me matriculei num curso de atuação no HB Studio, e fiz alguns papéis em pequenos showcases. E você sabe de uma coisa? A única coisa que eu gostei era estar em cena, mexendo com as pessoas e usufruindo do amor delas. Eu não gostava das aulas, ensaios, teatros e dos outros atores, eu não me interessava muito por pretender ser outra pessoa. (Aí está a diferença entre eu e um ator de verdade). Se eu não tivesse meus filhos, que me impediam de viajar durante o

verão para participar das produções, eu talvez tivesse ido de qualquer jeito, mas eu prefiro pensar que naquele ponto eu já estava cansada e então me propus em fazer exatamente o que estou fazendo agora!

Eu desenvolvi o conceito de “desejo” para encorajar você a ser tão propositalmente inventivo quanto eu fui por necessidade e acidentalmente inspirado. Você pode se divertir muito desenvolvendo uma meta se você num daqueles “períodos de adolescência” que eu mencionei, os períodos de mudança e descobrimento de si mesmo quando você não tem certeza do que quer, e o mundo está em aberto.

São duas as adolescências “oficiais”. Uma é por volta dos 20 anos, quando o pessoal está tentando empregos diferentes em lugares diferentes sem pressa de achar o que parece ser o caminho certo. A outra é durante a meia idade, quando a pessoa já atingiu os objetivos da primeira metade da vida, criar filhos, estabilidade econômica e sucesso na profissão, e talvez esteja livre e preparado para algo totalmente novo. Mas você realmente reentra na adolescência sempre que enfrenta uma grande transição, como: casamento, divórcio, enviudar ou ainda atingir um objetivo traçado há muito tempo! Até mesmo perder o emprego, com as suas ansiedades financeiras, pode lhe dar um oportunidade de reexaminar e projetar de novo sua vida. Até mesmo ser mãe na adolescência, com suas muitas demandas de tempo e restrita liberdade de movimento, muda sua imagem de você mesmo e abre novas possibilidades. Apenas pelo fato de ter lido esse livro talvez tenha te levado a uma adolescência! (O significado da raiz da palavra é “ser alimentado para crescer”). Se for verdade, você talvez esteja tendo fascinantes mais confusos pensamentos sobre o que você realmente quer da vida. Você talvez nem seja capaz de definir seu desejo, ou escolher um dos vários que você tem possibilidade.

Você está com sorte. A criança genial dentro de você está tendo uma nova chance. Você tem a chance de brincar com *todos* talentos e qualidades que você descobriu na sua Busca de estilo, combinando e recombinao eles como peças de um quebra-cabeça até que você consiga montá-lo em uma meta que seja unicamente sua.

### *Começando pelo Estilo: Alan e Victoria*

Os exercícios mais importantes para se trabalhar aqui são: “Detetive” e “Vinte coisas que você gosta de fazer”. Seu Relatório Investigativo e a Análise da sua Qualidade de Vida te dão um rico e compacto retrato da sua própria personalidade. Será que há um tema principal ao analisar o retrato que você possa chamar de seu “desejo”? Os diferentes aspectos te sugerem algum

objetivo claro? Você pode criar combinações que pegam várias das suas qualidades e interesses num pacote só? Lembre-se de utilizar um *brainstorming simples* para liberar sua imaginação. A idéia mais louca que você pensa talvez é a que vai te dar sua meta.

O relatório investigativo revelou que ele gosta de espaço de sobra, texturas de madeira e pedra, e comida natural. Ele vivia em um pequeno apartamento em Chicago, mas ele havia tirado a massa de uma das paredes para expor os tijolos e pintou o resto de branco para ter o ambiente ficar mais claro e dar maior impressão de espaço. Ele tinha muitas plantas e um poster grande de uma montanha que era quase como uma janela para outro mundo. Os livros em suas prateleiras, em grande parte, tinham assuntos como Thoreau e Rachel Carson e o Whole Earth Catalog.

A Análise da Qualidade de Vida de Alan mostrou para ele, principalmente, que aos 29 anos ele não estava vivendo a vida que ele mais gostaria. Ele vivia em Chicago porque tinha feito faculdade lá, depois havia conseguido um emprego publicando livros educacionais, que ele gostava. Mas ele amava estar ao ar-livre; ele gostava de escalar montanhas, mesmo ainda tendo pouco contato com o esporte (não há montanhas de bom tamanho num raio de 1000 milhas de Chicago); ele gostava de trabalhos manuais, mas era muito ocupado também não tinha muito tempo para isso também, ele gostava de ficar sozinho. Ele amava ler. Ele não precisava de muito dinheiro para ser feliz, e ele economizaria algum se ele vivesse no Oeste. Depois de ver esse retrato dele mesmo, ele resumiu seu desejo como sendo “Contato com a natureza, especialmente as Montanhas Rochosas”.

Isso não disse a Alan nada que ele ainda não soubesse, *mas ele nunca consideraria isso como uma base legítima para projetar sua vida!* Como muitos de nós, ele assumiu que a grande importância de ganhar a vida excluía a possibilidade de ter o que ele mais amava no mundo durante mais do que 2 ou 3 semanas por ano. Ele sempre achou que ter um trabalho interessante já era muita sorte. Os Seminários de Grupos de Sucesso convenceram ele da importância de se viver uma vida completa mais de acordo com sua personalidade.

Desafiado a projetar seu objetivo, Alan disse que seria feliz como guarda florestal, ou em outras atividades ligadas a florestas. Melhor ainda, mexendo com seu amor por livros, ele poderia abrir uma pequena loja de livros numa pequena cidade no pé de uma montanha, ou começar uma pequena editora especializada em guias de trilhas, manuais para fazer trilhas e filosofia da natureza. Ou, como ele gosta do seu trabalho, ele poderia explorar a idéia de abrir um escritório da

sua companhia em Denver, ou pedir transferência para o departamento de vendas da região oeste.

Claro, não importa qual dessas metas em potencial que Alan escolher, vão haver problemas. Ele sabia que ele teria de enfrentar o desapontamento do pai se ele escolhesse algo próximo a guarda florestal que não faria uso da sua educação. Abrir uma livraria ou uma editora requereria um capital de risco e um conhecimento de como iniciar estes projetos que ele não tinha. E se mudar para o oeste para sua firma implicava convencer seu chefe de que isso valia a pena financeiramente. Mas problemas não são uma razão para desistir de ter a vida que você quer. *Escolha o objetivo que lhe pareça mais excitante - mesmo que seja o mais "impossível deles"*. Alan decidiu por começar uma pequena editora especializada. Ele fez de seu objetivo incorporar o risco com capital suficiente para sobreviver durante dois anos. (Sempre lembre de definir seu objetivo na forma de uma *meta* a ser alcançada numa data definida).

Victoria, divorciada, 42 anos, mãe de quatro, adorava mexer com antiguidades finas, as quais ela não podia pagar. Ela tinha herdado uma linda e velha mesa da sua tia; pois de outro modo, ela teria decorado sua casa com o melhor que ela achasse nessas lojas de velharias, duas peças ela já tinha limpo e restaurado sozinha. Ela adorava nos domingos ir a essas lojas e entre esses itens empoeirados achar algum tesouro havia passado despercebido. Ela era fascinada com o sentimento histórico que esses objetos lhe passavam. Seus livros favoritos eram romances de época. Ela gostava de dar festas, com boa comida, uma linda decoração de mesa e boas conversas, quando ela conseguia por as crianças para dormir e achava três pratos casado que não estavam riscados. Ela lembrava com nostalgia dos tempos de faculdade, porque este foi o único período de sua vida em que ela esteve ao redor de pessoas que mexiam com artes. Ela amava ir ao teatro.

Victoria teve muitos problemas e diversão enquanto definia seu desejo inicial. Ela finalmente o definiu como "Atmosfera autenticamente histórica, o drama do passado nos objetos, especialmente objetos finos". Mas ela não tinha nenhum problema em criar idéias para metas, ela achou 15! Algumas eram: se tornar uma vendedora de antiguidades ou decoradora de interiores; abrir sua loja de segunda-mão para que aqueles tesouros escondidos vão para *ela*; se tornar uma leiloeira e leiloar propriedades; abrindo uma oficina na garagem e se tornando uma restauradora; fazer cenários de época para produções teatrais locais; fazer excursões para visitar grandes castelos europeus ou casas históricas da sua região; fundar uma

comunidade local de história.

Os problemas dela eram tempo e dinheiro, e eles estão amplamente ligados. Ela sustentava os filhos trabalhando como diretora de recursos humanos de uma grande empresa de seguros. Seu trabalho era rotineiro mas estável, mas ela não podia se dar ao luxo de largar tudo. Mas ela percebeu que ocasionais e levemente prazerosas corridas pelos antiquários de Hartford não era o quanto ela precisava para preencher a paixão dela por antiguidades. Então eu aconselhei a ela a fazer do seu primeiro objetivo algo que ela pudesse começar a fazer ou estudar agora, nos fins de semana ou ocasionalmente numa noite livre.

Victoria alegremente estabeleceu não um mas dois objetivos: começar a fazer restaurações para amigos e vizinhos durante os fins de semana (o que iria lhe dar prazer e algum dinheiro extra), e se matricular num curso de decoração na cidade que ocupasse uma noite da semana, visando uma possível mudança futura de carreira. Ainda por cima, ela também se voluntariou a fazer o cenário para peça de Shakespeare que o colégio da filha estava organizando!

A situação de Victoria traz a tona um problema comumente visto. E se, depois de fazer os exercícios dessa primeira parte do livro, você tenha muitas coisas que gostaria de fazer? Você não pode encaixar todos no período de uma vida; você precisaria de pelo menos cinco.

Parabéns! Você não tem um problema, você tem vergonha de tanta riqueza. Eu não vou dizer para você se decidir e deixar as outras opções para próxima encarnação, porque ninguém nunca foi bem sucedido em me garantir que vai haver uma. O que eu vou fazer é dar pra você cinco vidas, imaginárias, que servirão de guia para conseguir tirar o máximo do que você tiver.

## **CINCO VIDAS-E COMO VIVÊ-LAS TODAS**

Pense: se você tivesse cinco vidas, o que você faria com cada uma?

Eu não quero dizer que você era cinco pessoas diferentes. Eu quero dizer que se *you* pudesse ser você mesmo cinco vezes, e explorar diferentes talentos, interesses ou estilos de vida ao máximo a cada vez.

Este exercício, que como todos os outros deste livro, é flexível, é preciso adaptá-lo a você. Se você puder fazer com três vidas melhor, use três em vez de cinco. Se precisar de dez, fique à vontade. Eu só escolhi cinco por ser um número padrão.

Em uma das minhas vidas eu vou ser exatamente o que eu sou. Em outra eu seria um botânico do século XIX e passaria a maior parte do meu tempo pintando flores. Na terceira eu seria um teórico da física. Numa outra seria ainda Judy Garland, não, algo menos intenso e trágico: uma estrela de musicais e comédias! Na última, eu seria um ermitão e viveria sozinho numa ilha escrevendo.

Minha amiga escritora, Julia, disse que seria:

1. Uma escritora
2. Um músico profissional (isto é "O Que Ela Poderia Ter Sido")
3. Uma linguista e viajante
4. Uma bióloga ou bióloga marinha
5. Uma esposa/mãe/fazendeira

Gene, de 47 anos, trabalha numa imobiliária:

1. Secretário de Obras
2. Guia de pesca
3. Escritor ("O Que Ela Poderia Ter Sido ")
4. Narrador de rádio

Harriet desistiu da faculdade para casar com Gene vinte anos atrás. E teve 5 filhos. Ela disse que se pudesse fazer tudo de novo mais cinco vezes ela seria:

1. Mãe de cinco
2. Mestre em Literatura Inglesa
3. Pintora
4. Dançarina ("O Que Ela Poderia Ter Sido ")
5. Chefe de uma grande empresa

Amanda, minha editora, disse que ela teria apenas *duas* vidas. Em uma, ela passaria muito tempo ao ar-livre, andando a cavalo, de bicicleta, cuidando do jardim e não “criando raízes”, cercada de animais de todos os tipos.

(Quando criança ela queria treinar cavalos de corrida). Na outra vida ela queria viver em Nova York, ir a museus, concertos, teatros, dar belas festas, estudar ballet e ser uma editora. “O problema é”, Amanda disse, “qualquer vida que tivesse, eu sentiria falta da outra!”.

É como as coisas são. Se você tem que escolher apenas uma das suas “vidas”, mesmo se for a que você mais gostar, você vai desejar todas as outras. Porque são todas partes vitais de você. A frase mais triste que podemos ouvir em nossas cabeças é “Decida-se!”.

Existem pessoas nesse mundo que parecem ser nascidas para um propósito único, mas elas são raras exceções. Maioria das personalidades são multifacetadas. Até mesmo Einstein adorava música tanto quanto física. Pedir para ele escolher entre Bach e relatividade seria como perguntar, “Você prefere cortar sua mão esquerda ou direita?”. E é a mesma coisa com você. Em cada uma das suas “vidas” existe algo que você ama profundamente e precisa conseguir na sua única vida, e você pode.

Eu ainda não decidi ainda o que eu vou ser quando crescer, e eu prometo que quando eu tiver 80 eu ainda não vou ter decidido. O que eu planejo é fazer o máximo de coisas que eu puder. O que eu planejo conseguir é tudo que eu puder alcançar. Pelo meu entendimento, só há uma resposta para “O que você quer?” , e ela é “Tudo!”.

No México eles tem um ditado maravilhoso: “*La vida es corta, pero ancha*”. “A vida é curta, mas ampla”. Eu não estou tão seguro quanto ao “curta”; você já realizou que você ainda, provavelmente, tem 20, 30, 40 anos para preencher? De qualquer modo, há muito mais espaço na sua vida do que você pensa, espaço para tudo nas suas “cinco vidas” e mais algum. Achar esse espaço é simplesmente questão de *usar o tempo de maneira efetiva*, e isso significa *planejamento*, as técnicas e habilidades que você vai apreender na segunda parte do livro. Uma vez que você sabe usar seus dias e semanas como degraus para um objetivo, você vai perceber que o tempo não tem que ser um barco a deriva ou um moinho em funcionamento. É uma matéria-prima que você pode usar como um escultor usa argila, e a partir dele esculpir não uma mais várias metas.

Portanto o primeiro objetivo que você escolheu nesse capítulo é apenas isso: o primeiro. Enquanto o projeto de sua vida inteira se revela, vai incluir muitos objetivos, de diferentes tipos, tamanhos e formas, desde perder 5 quilos até o mes que vem até viajar pelo mundo daqui a dez anos; desde construir a casa dos seus sonhos até imprimir cartões de natal para este ano. *Tudo o que quiser pode vir a ser verdade se você puser na forma de um objetivo concreto*. E partindo de que o objetivo final é ter uma vida maravilhosa, uma que inclua alguma coisa de cada coisa que você ama, eu gostaria de testar você ao projetar um *plano de vida*, algo amplo com múltiplos objetivos que funcionam em tudo das suas cinco (ou tres, ou dez) “vidas”.

Antes eu vou mostrar alguns jeitos de encaixar vários objetivos em um

plano de vida, eu quero te lembrar de novo que você não está assinando nada em sangue. Durante seu percurso de vida, sua perspectiva e prioridades vão mudar; novos interesses vão aparecer no horizonte e alguns velhos vão desaparecer. Seu plano de vida daqui a 5 ou 10 anos talvez não tragam lembranças do plano que você traçou hoje. Mas é sempre boa idéia ter um. É um jeito de lembrar você mesmo que seu futuro cabe a você criar a sua imagem, contanto sua imagem pode mudar.

### *Objetivos Sequenciais: Trocando de Cavalos Durante a Corrida*

O jeito mais óbvio de encaixar mais de um grande interesse na sua vida é se concentrar em um por vez e depois fazê-los um de cada vez. Pessoas que mudam de carreira na meia-idade, saindo de uma empresa e abrindo seu negócio, estão seguindo este tipo de plano de vida. Nós ficamos surpresos e impressionados quando alguém faz isso apenas porque nós compramos a idéia estúpida de que é “normal” em algum ponto da vida você fazer uma decisão para vida toda. Existem muitas pessoas para quem “trocar de cavalo durante a corrida” é muito mais natural. Como eu: meu estilo de vida é mudar de objetivo a cada cinco ou dez anos. Eu não consigo pensar num jeito melhor de viver que não seja fazendo as coisas até que eu canse ou esteja satisfeito e depois fazer alguma outra coisa.

Planejamento sequencial é uma boa forma de uma pessoa combinar envolvimento intensos entre a família e a carreira, ou para um casal alternar as responsabilidades de criar os filhos e dar-lhes uma boa vida e ainda passar por períodos de estudo e criatividade. Uma mulher talvez decida ter seus filhos mais cedo e depois voltar a trabalhar ou estudar mais tarde, como Harriet, mãe de cinco, que acabou a faculdade e entrou no mestrado de inglês quando seu filho mais novo estava no colegial. Ou, talvez decida atingir certo estágio na carreira antes de ter seu primeiro filho aos trinta e poucos anos. Viajar é outro objetivo que comumente faz sentido planejar para depois de uma meta profissional ou financeira for atingida. O plano de vida de Julia para os próximos dez anos incluía os três: escrever um livro, viajar um ou dois anos para apreender línguas (uma das suas cinco Vidas era “linguista e viajante”), depois que se estabelecer no interior e ter um filho (“esposa/mãe/fazendeira”).

A vantagem de se ter objetivos sequenciais é que sabendo do próximo já

está batendo a sua porta, todo arrumadinho e esperando você marcar a data da sua primeira meta. A armadilha desse tipo de planejamento é que ele pode adiar aquela meta que você mais quer mas também tem mais medo. E se você usá-lo desse jeito, não vai funcionar, porque você pode deixar essa meta de lado para sempre. Então é um bom método ordenar suas Cinco Vidas por importância para você, e depois ir da mais importante para a menos, mesmo que seja aquela que você não está vivendo agora.

### *Metas Simultâneas: Dois Trabalhos*

Mas e se duas ou mais “vidas” são igualmente importante para você? Suponha que você tenha duas personalidades em harmonia como Amanda, que é parte caipira, criadora de cavalos de corrida do Kentucky, e parte urbana, editora em Nova York? E você vai atrás dos dois de uma vez! Você se torna um editor fazendo um bico como criadora de cavalos e vice-versa.

Amanda tem fotos dos seus puros-sangues por todo seu escritório, incluindo sua “afilhada”, uma jovem égua que pertence a seus amigos. Ela passa muitos feriados e as férias nas corridas de Saratoga ou Belmont. Como Clark Kent rasgando seu terno para aparecer com o collant do Super-Homem, ela troca suas meias longas e brincos por jeans e botas, e de volta com a mesma agilidade. O único jeito que ela sente poder melhorar essa vida dupla é com “mais das duas”-residências permanentes na cidade e campo e um ainda mais profundo envolvimento com seus dois mundos.

Meu palpite é que metas simultâneas funcionam melhor quando as duas (ou mais) “vidas” são mais diferentes, porque a partir daí cada uma te dá o que a outra não pode dar. O plano de “dois trabalhos” pode também ser um jeito de resolver o conflito entre dois desejos que são notoriamente difíceis de se conseguir juntos: estabilidade financeira e satisfação criativa. Em Nova Iorque existe um excelente grupo de músicos de jazz que toca em clubes durante algumas noites da semana e fins-de-semana. Nos dias da semana, eles eram . . . corretores em Wall Street!

### *Alternando Metas: Remendando Retalhos*

Uma variação nos planos “simultâneos” serve para arranjar sua vida de forma que você possa dedicar blocos de tempo para perseguir Diferentes metas. Isso é natural para professores, que tem longas

férias de verão para viajar ou escalar montanhas ou criar projetos variados ou coordenando passeios de alunos; professores universitários ainda tem de sete em sete anos direito de um ano inteiro de férias nos quais eles podem fazer pesquisas e escrever artigos. Mas você não precisa ser um professor para planejar sua vida nesse estilo de retalhos. Margaret, uma enfermeira e esposa, trabalha e guarda dinheiro por dois anos segurando as despesas para depois poder gastar tudo em seis meses viajando pela Europa e Asia. E Gene que trabalha na imobiliária e que tinha quatro vidas que incluíam pescaria, escrever e baseball, diz que inventou um “período sabático”. De tempos em tempos ele tira de dois a cinco meses sem receber e passa o tempo pescando na Flórida.

### *Metas Multimídia*

Outro jeito de ter todas suas “vidas” em uma é combinar duas ou três em uma meta. Amanda tem livros publicados sobre corrida de cavalos; Julia, que tinha como uma das vidas bióloga marinha, escreve sobre baleias; Gene planeja dedicar seus próximos meses livres para escrever (vida nº3) sobre baseball (vida nº4); e Margaret poderia combinar sua profissão com seu amor por viajar por oferecer suas habilidades de enfermeira pelo mundo. Uma meta multimídia pode trazer felicidade em dobro, porque dois ou mais de seus talentos estarão ativos de uma vez, e nenhum pedaço importante seu ficará a espera.

Eu vou mais longe, e direi que se você quer aproveitar ao máximo sua vida, *nada que você ama deve ser deixado de lado na prateleira*. Tudo que você põe nas suas “vidas” imaginárias deve estar presente na sua vida a todo momento, porque você põe na lista por um motivo. Um talento ou interesse é uma parte viva de você, como uma mão, orelha ou olho. Tem necessidade de ser utilizado senão ele atrofia e você vai ser menos do que poderia de ser.

Mas como é possível manter cinco ou seis interesses de uma vez? Muitos de nós não desenvolveu nem um talento ainda. Nós somos fascinados e aterrorizados pelo espetáculo de uma personalidade renascentista Buckminster Fuller ou Margaret Mead, esta é uma das nossas definições de gênio, como uma pessoa diferente do resto. E se você é do tipo de pessoa que precisa fazer uma coisa de cada vez? Como vai conseguir manter vivo um amor por cavalos enquanto está na faculdade de direito, ou aprender a tocar violino enquanto cria uma criança e escreve um romance? Simplesmente, não há energia suficiente para fazer tudo.

## *Pratos Principais e Acompanhamentos*

A resposta para o dilema é: quaisquer interesses que não participam do(s) seu(s) objetivo(s) principal(is) neste momento, considere-os “acompanhamentos”, coisas que você faz de vez em quando só pra se divertir. Isto é especialmente importante quando você está trabalhando num objetivo a longo prazo. Não diga, “Oh, eu terei um cavalo algum dia quando eu for um advogado de sucesso” ou “Eu vou me dedicar totalmente a música *depois* de acabar de escrever este livro”. Haverá momentos que você não poderá escrever ou estudar ou o que seja, férias oficiais ou providenciais. Em algum desses momentos você vai gastar jogado no sofá vendo TV, ou jogando bola com o cachorro. Todos nós precisamos de um tempo só para ficar largado. Mas parte dele pode ser usado para aprender a andar a cavalo, ou ouvir música, qualquer coisa que você tenha descoberto que necessita na vida, mesmo que você não possa tornar isso prioridade no momento.

Eu te dou um exemplo: eu. Eu estou operando com alta energia agora, dezoito horas por dia! Estou chegando no meu objetivo n°1 com Times de Sucesso; eu dirigi, desenhei, planejei e amei. Mas eu começo a cansar se eu não consigo alguma satisfação das minhas outras “vidas” secretas. Portanto sempre que eu tenho um tempo livre, eu desenho flores! Minhas paredes estão cobertas com elas. Eu também gosto de ler livros sobre física. Eu encontrei uma ilha que eu posso ir sozinho quando eu realmente preciso de um tempo para mim (minha “vida” de ermitão). E está no meu plano de vida que nos próximos três anos eu vou participar de uma comédia-musical amadora, algo bobinho como *The Boy Friend*. Eu subirei no palco e sapatear e cantar. Não há como me parar, porque eu sei que vai me deixar feliz.

Um sonho de infância que você decide que não quer mais é quase um indicador de alguma coisa que você ainda precisa na sua vida, porque vai muito fundo. Julia, por exemplo, disse que em outras circunstâncias ela talvez tivesse sido um músico. Como uma criança ela tinha um ouvido musical muito preciso, mas nada no seu ambiente conectava seu talento com o fato de que pessoas reais, de carne e osso fazem música. Como adulta ela ainda gostaria de aprender a tocar violino;

ela sabe que com tempo e trabalho suficiente ela pode ser boa o bastante para poder se divertir. Mas ser uma escritora por período integral não permite isso. O que ela pode apreender disso é que ela tem que ter música na sua vida, mesmo que apenas para ouvir. Ela vai se sentir mais feliz e mais viva se ela escutar muita música. Ela sempre pode fazer de uma meta futura estudar violino quando seus objetivos relacionados a ser escritora já tiverem sido atingidos, mas enquanto isso , a parte musical dela pode estar viva mesmo que ela não esteja tocando um instrumento.

“Acompanhamentos” são deliciosos da sua maneira. Eles podem também ser sementes de futuras metas, um jeito de manter alguma coisa carinhosamente guardada até que você possa expor ela. Sempre há espaço para eles na sua vida, porque eles podem ser feitos uma vez por ano, mês, semana ou apenas uma vez. Um “acompanhamento” talvez seja uma aula de dança semanal, os livros de história que você lê ao anoitecer, uma foto de um cavalo no seu mural ou apenas a promessa de um mês na praia comprimida em uma linda concha na sua escrivaninha. É um lembrete de que a vida não é mesquinha e você tem o direito de ter tudo que ama.