

OFICINA de SONHOS

Como Ter o que Você Realmente Quer

Barbara Sher e Annie Gottlieb

Tradução de Renata Riecken

Agradecimento

Para a minha mãe, que sempre acreditou em mim

Copyright © Barbara Sher 1979

Todos os direitos reservados. Publicado nos Estados Unidos da América pela Ballantine Books, uma divisão da Random House, Nova Iorque. E simultaneamente publicado no Canadá pela Random House limitada do Canadá, Toronto.

<http://www.randomhouse.com>

Número do cartão “Catdog” na livraria do Congresso: 79 - I 1711

ISBN: 345-34089-2

Esta edição foi publicada em parceria com a Viking Press, Nova Iorque.

Manufaturado nos Estados Unidos da América.

Primeira edição pela Ballantine Books: 1983.

Conteúdo

INTRODUÇÃO

I

CUIDANDO E NUTRINDO A ALMA

- 1- Quem você pensa que você é?3
- 2- O ambiente que cria vencedores14

II

DESEJANDO

- 3- A procura pelo seu estilo.....33
- 4- A procura pelo seu objetivo64
- 5- Tempos difíceis, ou o poder dos pensamentos negativos91

III

PRIMEIRO PASSO: TRAÇANDO O CAMINHO PARA O SEU OBJETIVO

- 6- Brainstorm.....109
- 7- Barn-raising –(se refere a idéia de que em certas comunidades as pessoas ajudam umas às outras a construir suas casas, sugerindo então, que se reúna todos os amigos, família, colegas e que se fale *explicitamente* o que se quer, de forma a se conseguir ajuda. Ao mesmo tempo procura-se saber o que eles querem ou pretendem. A idéia da autora é que não se tem que fazer tudo sozinho, dando um formato de como trabalhar em conjunto, para se atingir objetivos diferentes)- Mutirão144
- 8- Trabalhando com Tempo.....172

IV
SEGUNDO PASSO: MEXA-SE

9- Vencendo a intimidação, ou os primeiros socorros para o medo	194
10- Não faça você mesmo.....	214
11- Prosseguindo.....	234
CONCLUSÃO: APRENDENDO A VIVER COM SUCESSO	242
RECURSOS.....	247

Introdução

Este livro foi feito para fazer de você um vencedor.

Não do tipo Vince Lombardi treinador de beisebol conhecido por sua técnica agressiva de “vai e derruba o time adversário” a não ser que este seja realmente o desejo do seu coração. Mas eu não acredito nisso. Eu não acho que a maioria de nós consegue ter prazer em ganhar a competição na força, no ‘coice’, chutando ou derrubando os outros e ficando sozinho no final, no topo da pirâmide das vitórias. Este é um prêmio insignificante, que nós desejamos, pois ninguém nunca nos ensinou o que é vencer. Eu tenho a minha própria definição, e é muito simples, porém radical.

Vencer, para mim, significa ter o que você quer. Não o que sua mãe e seu pai desejaram para você, não o que você pensa que pode ter neste mundo, mas o que você **quer**, o seu desejo, sua fantasia, seu sonho. Você é um vencedor quando ama a sua vida. Quando gosta de acordar de manhã animado, com o dia todo pela frente e feliz porque faz o que faz, mesmo que, de vez em quando, se sinta um pouco ansioso. Você é assim? Se você não é, o que faria para ficar assim? Qual é o seu desejo mais profundo? Pode ser viver em paz numa fazenda de cinco hectares, ou sair num belo Rolls-Royce com milhares de flashes fotográficos em cima de você; tirar fotos de rinocerontes na África, ou se tornar o vice-presidente da companhia em que você trabalha, adotar uma criança ou fazer um filme... começar o seu próprio negócio de contabilidade... ou aprender a tocar piano... abrir um restaurante ou tirar sua carteira de motorista. Seu sonho é tão individual quanto você. Mas seja lá como for - grande ou modesto, fantástico ou praticável, tão longe quanto a lua ou logo ali na esquina – eu quero que você passe a encará-lo, a partir de agora, com seriedade.

Ao contrário do que podem ter lhe ensinado: não há nada de raso ou superficial sobre o que você quer. Não é um luxo, que pode ficar esperando você cuidar de todos os assuntos “sérios” da vida. É uma necessidade. O que você quer é o que você precisa. Seu sonho mais precioso vem da sua essência, é formado pelas suas informações vitais sobre quem você é e quem você pode vir a ser. Ele tem que ser estimado e compartilhado. Você deve respeitar. Sobre tudo, você conseguir.

E você pode.

Espere um minuto. Você já ouviu isso antes. Se você é como eu, essas palavras: “Você pode fazer” são suficientes para acionar um alarme na sua cabeça. “A última vez em que eu acreditei nisso, eu quebrei todos os ossos do meu corpo! O mundo é bem duro e eu não estou em minha melhor forma. Eu não sei se estou disposto a encarar essa história de pensamento positivo. Talvez você possa. Eu sei que não posso, em função das inúmeras decepções que já tive em minha vida.”

Eu sei o que estou falando quando digo que este livro é diferente, pois fui uma das vítimas de todos os livros e programas de sucesso, que prometem ativar a minha auto-estima, minha autodisciplina, o poder da vontade, ou uma atitude positiva em apenas dez passos. Eu o escrevi para pessoas como eu, pessoas que nasceram sem todas as virtudes de um Horatio Alger e que desistiram de todas as esperanças de tê-las um dia. Você consegue perseverar? Eu não consigo. Nem as dietas, de qualquer tipo: física, emocional ou financeira. Qualquer uma que eu tenha começado numa segunda-feira, não consegui manter depois de quarta-feira. Autodisciplina? Eu tentei uma vez, há quatro anos. Autoconfiança? Eu fui a dezenas de seminários procurando por ela, achei: durou três dias. Eu sou uma campeã de adiamentos, eu adoro assistir a filmes antigos à noite, quando eu deveria fazer coisas muito mais importantes. Minhas atitudes positivas são invariavelmente seguidas por depressão. Como uma amiga, bem intencionada, mas insensível, uma vez me disse: “Barbara, se você pode fazer, qualquer um pode.”

E eu fiz.

Eu aterrissei em Nova Iorque há onze anos atrás, sem dinheiro, divorciada, com dois filhos para sustentar e com um bacharelado em antropologia (espero

que você esteja rindo, porque significa que você sabe exatamente o quanto isso vale).

Nós vivíamos com a ajuda social (instituto social) do bem-estar até eu conseguir um emprego. Felizmente eu encontrei um que gostei muito, pois eu estava trabalhando com pessoas e não com papéis.

Nos dez anos seguintes, eu comecei e mantive dois negócios próprios, muito bem sucedidos, escrevi dois livros e o manual de treinamento para os meus seminários, e criei meus dois filhos, ambos saudáveis e amáveis. (Eu também perdi peso. E até parei de fumar. Duas vezes.) E tudo isso sem notar melhora nenhuma no meu autodesenvolvimento. Eu ainda não sou constante em certas situações. Muitas vezes, eu ainda tenho um jeito destrutivo. Mas eu fiz tudo de acordo com os meus princípios e eu amo a minha vida, mesmo nos dias em que eu não estou feliz comigo mesma. Conforme a minha própria definição, eu sou uma vencedora. E isso significa que você também pode ser.

Como?

Eu tenho um enorme respeito por essa palavrinha, de quatro letras, da mesma forma que alguém que está com fome tem pelo pão. Se , há de anos, alguém tivesse me dado as instruções de COMO tornar os meus sonhos realidade, ao invés de ficar me afirmando que eles eram possíveis, eu teria economizado uma quantidade inacreditável de tempo e de angústia. Enquanto eu estava tentando acreditar em mim e tentando mudar os meus hábitos ruins, eu estava me machucando, me culpando. Até que eu desisti de tentar me consertar e passei a buscar alternativas que poderiam me ajudar (afinal, eu não iria para a minha sepultura sem conseguir o que eu queria, merecendo isso ou não), então eu tropecei no verdadeiro segredo das pessoas que têm sucesso na vida. Não é um gene de super-herói ou um corpo de ferro, como os mitos dizem. É algo muito simples. É saber como fazer e como manter.

Para começar a criar a vida que você quer, você não precisa de mantras, auto-hipnose, ou uma nova pasta de dente. Você precisa de técnicas práticas para resolver os seus problemas, planejar e ter acesso a materiais, habilidades, informações e contatos (veja os capítulos 6,7 e 8 “Traçando o Caminho para o seu Objetivo”). Você precisa de estratégias para lidar com os sentimentos humanos e fobias que atrapalham a vida, tais como o medo, a depressão e a **preguiça** (veja o capítulo 5, “Tempos Difíceis ou o poder do Pensamento Negativo” e o capítulo 9, “Vencendo a Intimidação”).

enquanto você ainda está procurando apoio emocional excedente para correr o risco (veja o capítulo 10, “Não Faça Você Mesmo”).

Essa é a parte trabalhosa deste livro. É baseada nas necessidades e potenciais do ser humano como ele é, não como ele gostaria de ser. Eu tive que figurá-la toda para mim, através de várias tentativas e muitos erros. Eu não acredito que você tenha que fazer desta maneira tão difícil. Por isso, estou dando os resultados da minha experiência: técnicas já experimentadas por milhares de mulheres e homens, que utilizaram-nas em Grupos de Sucesso para trazer os seus sonhos à vida (à realidade), desde ranchos à encadernação manual, de cantar no coral a planejar uma cidade, de escrever livros infantis até negociar no mercado de ações.

Toda segunda metade deste livro é dedicada a responder detalhadamente à pergunta: “Como?”. Tudo o que eu vou dizer a você agora é que você não precisa mudar você mesmo, porque, em primeiro lugar, isso não pode ser feito, em segundo lugar, você está bem como está. Com nada mais do que um papel e uma caneta, sua intuição, sua família e seus amigos, você vai criar um sistema para te dar o suporte de vida, que vai fazer todo o trabalho pesado para você e vai lhe deixar livre para você funcionar da melhor maneira possível.

Mas em primeiro lugar, é claro, você precisa saber o que você quer.

A primeira metade deste livro é sobre o desejo. Ao contrário das habilidades concretas, que podem trazer os nossos sonhos à realidade, desejar não tem que ser aprendido. É inato ao ser humano, assim como o vôo é inato aos pássaros. Para que a sua imaginação tome asas, nenhum conhecimento deve ser adicionado a você. Mas é muito provável que algumas coisas devem ser removidas, como a típica frase: “Não pode ser feito” e a falta de coragem causada por uma fracassada tentativa anterior de realizar o seu sonho. Como a maioria de nós nunca aprende a realizar seus sonhos, depois de algumas tentativas, presumimos que eles são impossíveis ou terrivelmente difíceis de serem realizados. Então, desistimos deles e estabelecemos outras metas em nossas vidas, que julgamos mais reais.

Mas a proposta da OFICINA de SONHOS não vai funcionar, se você não trouxer as suas maiores esperanças e os seus desejos mais profundos à tona. Pois enquanto as técnicas e estratégias são o “como” ganhar, desejar é o que faz o sistema funcionar.

Nosso idioma é repleto de frases que nos dizem que o desejo é irrealista e impotente: “nem pensar...”, “doce fantasia”, “ele vive sonhando”. Isso tudo não faz o menor sentido. Desejar e sonhar são o início do esforço humano. Por exemplo, a humanidade sempre quis ir à lua, no século XX nós chegamos até lá. Isso é o que o desejo somado à técnica pode fazer: mudar a realidade. É verdade que sonhar sozinho não faz muito efeito. Assim como o vapor, sem o motor, se dissiparia pelo ar, apenas. E, por outro lado, a técnica, sem o desejo é como um motor frio e vazio: não funciona. Se você alguma vez já sentiu dificuldade para fazer as coisas, pare e tente descobrir o que está causando essa dificuldade: datilografar? Escavar uma vala? Esfregar o chão? Você pode fazer, se você tiver que fazer. Mas é terrivelmente duro colocar no coração tarefas “obrigatórias”, que você tem que fazer, como um objetivo de vida. Existem inúmeras pessoas, trabalhadores e responsáveis na nossa sociedade que sabem como fazer as coisas, mas nunca se sentiram livres para explorar a si mesmos e descobrir o que querem fazer. Se você é um desses, a primeira metade deste livro será uma revelação. Nessa oficina você entenderá como e porque perdeu contato com os seus sonhos e desejos, e ,através de alguns exercícios simples e agradáveis, poderá viver seu reencontro com eles. Isto lhe ajudará a dar formato a um objetivo real, entre tudo o que você ama. Sem que você pareça “pouco prático” ou “irresponsável” fazendo o que está próximo do seu coração e o que o levará ao verdadeiro sucesso.

Se, por outro lado, você pegou este livro já sabendo o que quer , somente procurando instruções claras para conseguir, você poderá se sentir tentado a pular para a segunda metade do livro. Mas, de qualquer forma, meu conselho é que leia a parte sobre o desejo também. Irá ajudá-lo a definir mais claramente os seus objetivos, que são a metade da batalha para você conseguir o que quer. Eu prometo que enriquecerá bastante a sua percepção sobre o que é possível para o ser humano.

O famoso psicoterapeuta Rollo May escreveu um livro chamado “Love and Will” (Amor e Vontade). Este livro fala sobre amor e habilidades – os dois ingredientes principais para o sucesso. Aqui está, para vocês.