

BEST-SELLER NA INGLATERRA

michael heppell

MUDE!

**Como ajustar seu ponto de vista e tirar
o melhor de todas as situações**

INTEGRARE
EDITORA

michael heppell

MUDE!

**Como ajustar seu ponto de vista e tirar
o melhor de todas as situações**

INTEGRARE
EDITORA

Título original: *Flip it! - How to get the best out of everything*

Edição original em inglês: Copyright © Hadrian Holdings 2009.

"This translation of FLIP IT – HOW TO GET THE BEST OUT OF EVERYTHING 01 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited."

Edição em língua portuguesa para o Brasil: copyright © 2011 by Integrare Editora.

Todos os direitos reservados, incluindo o de reprodução sob quaisquer meios, que não pode ser realizada sem autorização por escrito da editora, exceto em caso de trechos breves citados em resenhas literárias.

Publisher

Maurício Machado

Supervisora editorial

Luciana M. Tiba

Coordenação e produção editorial

Estúdio Sabiá

Tradução

Luís Fragoso

Preparação de texto

Sílvia Carvalho de Almeida

Revisão

Ceci Meira

Valéria Sanalios

Hebe Ester Lucas

Projeto gráfico de capa e de miolo / Diagramação

Nobreart Comunicação

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Heppell, Michael

Mudel! : como ajustar seu ponto de vista e tirar o melhor de todas as situações /

Michael Heppell ; [tradução Luís Fragoso].

– São Paulo : Integrare Editora, 2011.

Título original: Flip it : how to get the best out of everything.

ISBN 978-85-99362-64-8

1. Autoajuda - Técnicas 2. Autoconfiança 3. Autoestima 4. Mudança de vida 5. Otimismo 6. Sucesso - Aspectos psicológicos I. Título.

11-01185

CDD-1581

Índices para catálogo sistemático:

1. Transformação pessoal : Psicologia aplicada 1581

Todos os direitos reservados à

INTEGRARE EDITORA E LIVRARIA LTDA.

Rua Tabapuã, 1123, 7º andar, conj. 71-74

CEP 04533-014 – São Paulo – SP – Brasil

Tel. (55) (11) 3562-8590

Visite nosso site: www.integrareeditora.com.br



Sumário

Introdução	8
Capítulo 1 Deparando com o estilo <i>mude</i>	12
Capítulo 2 Mudar em relação à autoconfiança e à felicidade.....	30
Capítulo 3 Mudar em relação aos amigos, aos relacionamentos amorosos e à família.....	50
Capítulo 4 Mudar em relação à saúde.....	78
Capítulo 5 Mudar em relação ao dinheiro.....	100
Capítulo 6 Mudar para alcançar o sucesso.....	114
Capítulo 7 Mudar em relação à criatividade.....	138
Capítulo 8 Mudar no ambiente de trabalho e nos negócios.....	154
Capítulo 9 Mudar para ter um futuro fantástico.....	182
Capítulo 10 Mudar em relação a todos os demais aspectos.....	198
Capítulo final	212
Agradecimentos	218



Introdução

Passsei os últimos quinze anos analisando o que podemos fazer para tirar o máximo proveito de toda e qualquer situação. Consegui condensar a essência de todo esse aprendizado, destilando-a neste livro aparentemente simples mas poderoso: *Mude!*

Será provavelmente o livro mais fácil que você terá lido. Todas as ideias, técnicas e métodos podem se aplicar a qualquer pessoa, de qualquer formação, em qualquer situação, a qualquer momento: as inúmeras histórias inspiradoras aqui relatadas lhe mostrarão o que essas pessoas conseguiram.

Mude! apresenta um modo diferente para melhor pensar e agir. Quando usado corretamente, conduzirá você a níveis mais elevados de felicidade, autoconfiança, criatividade e sucesso. Em outras palavras, com *Mude!*, tudo pode melhorar em sua vida:

Lendo este livro, você se tornará uma pessoa melhor.

Ao colocar em prática os conceitos que mais apreciar em *Mude!*, você se tornará **uma pessoa incrível!**

Pense de modo diferente

Mude! está dividido em várias seções, cada qual abordando uma área da vida – trabalho, saúde, família, sucesso, criatividade etc. Mas não se engane pensando que alguns capítulos lhe serão mais apropriados do que outros. Sua primeira lição começa agora mesmo, ao “pensar de modo diferente”. É geralmente tentador, ao se deparar com o título de um capítulo, imediatamente fazer um julgamento sobre seu conteúdo, perguntando-se se de fato se aplica a você. Quantas oportunidades maravilhosas não lhe terão escapado por causa desse modo de pensar?

Chegou a hora da mudança.

À medida que você avança na leitura dos capítulos, talvez se pegue pensando: “Não faço isso” ou “Não tenho essa prática em minha vida”. Se for esse o caso, mude, pense de modo diferente ao perguntar-se: “De que modo posso me adaptar e aplicar essa técnica em minha vida hoje mesmo?”. Ao realizar essa pequena mudança, você encontrará uma pérola em cada página.

Sinta-se livre para mergulhar em *Mude!*, e lendo-o na ordem que preferir. Rapidamente você aprenderá a obter o que há de melhor em cada seção. O passo seguinte é passar do conhecimento à ação. É excelente compreender o estilo *mude* no plano intelectual, mas o verdadeiro benefício será alcançado por meio do uso das técnicas aqui apresentadas em situações reais do cotidiano.

O segredo não está no
conhecimento, e sim na **ação**.

Portanto, comece a agir. E, assim que aprender a lidar com uma ferramenta do estilo *mude*, teste-a imediatamente. Você ficará impressionado com os resultados e, muito em breve, aprenderá a tirar o que há de melhor em cada situação.

Dica de mudança

Você só se arrepende das coisas que não fez. Portanto, faça.





**Deparando com o
estilo *mude***

O estilo *mude* de pensar está em toda a parte. Há momentos em que ele ocorre sem que você perceba. Há outras situações em que ele não se manifesta, mas provavelmente deveria.



No início deste livro, aparece o símbolo acima, ao lado.

O que ele significa para você?

Algumas pessoas enxergam a nuvem e, de imediato, pensam que o tempo estará completamente nublado e com probabilidade de chuva. Outros acham que estará nublado, com chances de o sol aparecer. Outros ainda apostam que o dia será de sol, mas parcialmente nublado. Por fim, haverá os excessivamente otimistas, que só enxergam o sol, ignorando completamente a nuvem.

Que tipo de pessoa você é?

Com *Mude!*, quero que você comece a duvidar da maneira como pensa nas coisas que vê e acredita, e passe a pensar com um objetivo pontual: tirar o melhor de cada situação.

Começemos com uma simples técnica do estilo *mude* e, então, à medida que progredirmos, apresentaremos novas ferramentas e técnicas em seus vários níveis de complexidade.

O poder das perguntas

Uma das ferramentas mais eficazes do estilo *mude* é o poder do questionamento inteligente. As perguntas corretas são capazes de reverter qualquer situação negativa. A grande dúvida é: que tipo de pergunta você deve fazer?

Por quê versus Como

Para ler o texto abaixo, capriche na entonação de apresentador de lutas de box:

Senhoras e senhores, bem-vindos à grande luta. No canto direito do ringue, pesando incríveis 90 kg, a expressão mais ponderada e analisada do vocabulário de qualquer falante. O príncipe da misericórdia, o pai da infelicidade, o padroeiro da tristeza, o incontestável campeão do questionamento negativo: "POR QUÊ".

E, no canto esquerdo, pesando meros 63 kg, o herói da esperança, o campeão do diálogo, o segredo por trás das soluções. Ele é rápido, ele é excêntrico e sente prazer em flertar com situações novas: "COMO".



Vale ou não a pena assistir a essa luta?

Por quê normalmente está associado ao lado negativo. Por que eu? Por que agora? Por que eu deveria? *Como*, por sua vez, está normalmente associado à solução. Como posso fazer? Como faço? Como devemos fazer?

Um exemplo clássico de “Por quê” versus “Como”

Você está agitado. Tem apenas alguns minutos para chegar a uma reunião importante e, claro, você se perdeu no caminho. Em um momento de pânico total, acaba enredado numa série de perguntas do estilo *Por quê*: Por que sempre me perco? Por que isso sempre acontece comigo? Por que justo hoje? Quanto mais você pergunta *Por quê*, mais o seu brilhante cérebro – com habilidade infinita de fabricação de respostas – será capaz de apresentar, no mínimo, dez razões para isso.

Agora vamos *mudar*, passando a perguntar *Como*? Como fui parar aqui? Como posso chegar rapidamente ao lugar em que deveria estar agora? Como posso explicar essa minha situação às pessoas que estarão na reunião? Como posso me manter calmo?

Repare que não se trata de uma atitude frágil e positiva, típica do complexo Poliana: “Oba, me perdi, deve ter sido por causa da energia da Terra, portanto devo encarar positivamente a situação”. Não. Trata-se de um modo poderoso de pensar, para momentos em que é preciso tomar decisões rápidas e racionais, e então agir a partir delas.

Por que me preocupo tanto? Quantas vezes ficamos matutando sobre essa questão clássica? Na verdade, perguntar-se *Por quê* em demasia é normalmente um dos fatores que mais contribuem para a preocupação. E isso raramente ajuda

a diminuí-la. Por que não posso? Por que as pessoas fazem isso? Por que sempre eu?

Portanto, *mude*. Passe a perguntar *Como*?

Como posso fazer isso? Como mudar a maneira de as pessoas pensarem? Como impedir que isso aconteça novamente comigo?

Não é incrível que o simples fato de ler as perguntas *Como* faz você se sentir melhor? Bem-vindo ao mundo de *Mude!*

Dica de mudança



Você pode fazer as perguntas *Como* funcionarem ainda melhor usando um pouco de ginástica facial. Ao fazer uma pergunta *Como*, certifique-se de que está olhando para cima. Se possível, acrescente um sorriso, erguendo as sobrancelhas. Assim, o *Como* torna-se mais intenso e seu cérebro passa a trabalhar mais rapidamente para encontrar uma solução.

O cérebro não é maravilhoso? Ele contém 100 bilhões de neurônios e é capaz de lidar com trilhões de pensamentos. Contudo, a maior parte desses neurônios está simplesmente parada, girando os polegares à espera de algo para fazer. Então, por que não ocupar o cérebro dando a ele um pouco de trabalho?

Criando o hábito de fazer perguntas, em vez de encarar as situações como um fato consumado, você dá poderes ao velho cérebro. Veja alguns exemplos de situações que podem ser transformadas em perguntas a fim de obter melhores resultados.

Não tenho tempo

Mudel!

O que fazer para encontrar tempo?

Isso é entediante	Mude!	Como tornar isso uma coisa mais prazerosa?
Não sei	Mude!	Conheço alguém que possa saber?

Ao usar o seu cérebro brilhante dessa maneira, você não apenas obterá melhores resultados para as coisas que tem em mente nesse momento, como também passará a exercitar áreas adormecidas desse órgão. Com isso, será capaz de ativar as redes neurais do cérebro e, no futuro, poderá usar essas áreas sem esforço.

O poder da linguagem positiva

É muito comum as pessoas me rotularem como adepto do “pensamento positivo”. Não há nada de errado nisso, mas o pensamento positivo é, em geral, ao mesmo tempo bom e ineficaz. O que gosto de fazer é mudar e incorporar a ação positiva em tal mudança.

Uma rápida pergunta para seu cérebro curioso e recém-desperto: qual é sua atitude mais comum?

Acredito que a resposta é a escolha de palavras. Seja sua fala externa (aquilo que diz aos outros) ou sua fala interior (o que diz a si mesmo), você está constantemente escolhendo e, portanto, usando palavras para se comunicar.

Certa vez, fiz uma apresentação, seguida da palestra do lorde Melvyn Bragg. A certa altura, mencionei a existência de 600 mil palavras na língua inglesa. Na sequência, lorde Bragg fez elogios à minha apresentação, mas notou que eu estava equivocado em relação ao número de palavras em inglês. Segundo ele, há 1,25 milhão delas!

Dica de mudança



Em média, o falante tem um vocabulário de aproximadamente 6 mil palavras, o que faz 1,19 milhão de novas palavras (e significados) continuarem sem uso. Tentar empregar duas ou três dessas novas palavras a cada dia levaria mais de mil anos.

Então, que tal adotar o estilo **mude** de pensar em sua própria língua?

Do negativo para o positivo

Esta é uma parte em que adoro usar o estilo *mude*. A ideia é bastante fácil: você simplesmente muda as palavras e as frases, passando do negativo para o positivo. Aqui, são empregadas a criatividade, a perspicácia e a sabedoria. Sem contar que isso pode melhorar muito o seu desempenho nas palavras cruzadas.

Eis alguns exemplos para você começar.

Estou cansado(a)	Mude!	Um pouco mais de energia me faria bem
Está frio	Mude!	Seria bom se estivesse mais quente
Ele demora uma eternidade	Mude!	Ele poderia ser mais rápido(a)
Estou gordo(a)	Mude!	Eu poderia ser mais magro(a)

Com mais de um milhão de palavras (e significados) na língua, de que modo você pode *mudar*, optando pelo uso de palavras novas ou mais adequadas?

Hora de fazer uma pausa

Após percorrer estas páginas iniciais, imagino que você se encaixe em uma dessas quatro categorias. Vale a pena gastar um minuto para ver em qual delas você está, e verificar se precisa *mudar* o modo de pensar para tirar o maior proveito deste livro.

Grupo 1: Eu sei

Nada de novo até agora? Excelente! Toda vez que alguém me diz que já sabe, minha resposta é sempre: “Mas como você faz isso?”. O segredo não está no conhecimento, e sim na ação.

Não tenha receios do Grupo 1. Há uma grande variedade de ideias e de modos de pensar (alguns deles, novos) que mudarão para sempre a sua maneira de pensar.

Grupo 2: É realmente fácil desse jeito?

Uma pergunta que leva a uma resposta “sim/não”. Teoricamente, sim, é fácil, mas você deve testá-la para ver o que funciona melhor em seu caso. E, se parte do que está exposto aqui não funciona para você, essa é uma boa notícia, como veremos adiante.

Grupo 3: Mais, mais, mais!

Seus olhos já estão abertos e seus ouvidos, apurados. Excelente! Meu conselho é: desafie seus próprios limites a cada novo capítulo.

Grupo 4: Hein?

Não se encaixa em nenhuma das categorias anteriores? Perfeito!

Você naturalmente já pensa no estilo *mude!* Continue lendo, pois muito em breve eu lhe trarei uma surpresa.

O que acontece quando se para de inventar desculpas?

Dica de mudança

O hábito de inventar desculpas faz seu caminho ser mais lento, cria obstáculos à criatividade e à confiança.



Quando você era criança e seu cérebro estava em plena produção, percebeu que, ao inventar uma desculpa por não ter feito algo, simplesmente se livrava daquilo. O problema é que isso ocorria aos 5 anos de idade. Agora, você já é adulto, mas ainda inventa desculpas para justificar o porquê de não ter feito, de não ter conseguido fazer, razões por que não fará, ou uma série infinita de modos de adiar compromissos, tudo para garantir que não precisará enfrentar uma determinada situação.

Se as desculpas são tão destrutivas, por que as usamos? Para saber a resposta, temos de retroceder dois passos.

Encaremos de vez esta situação: muitas vezes, uma desculpa é uma mentira deslavada. “Não pude fazer isso hoje. Tive um dia cheio demais”.

Tradução aproximada: “Droga! Passei metade do dia enrolando, quando devia estar fazendo o que era importante. Rápido, pense numa desculpa, mas que seja convincente. Já sei: direi que estava ocupado. Melhor ainda: direi que estava muito ocupado, tentando fazê-los sentir pena de mim”.

É possível que você nem soubesse dessas coisas. Isso porque

talvez já estejam enraizadas no subconsciente, de modo que possam ser trazidas à tona numa fração de segundo. Parabéns!

Portanto, se estão “enraizadas”, podem ser mudadas? Claro que sim, mas você terá de mudar também. Esse será o seu primeiro desafio. Na próxima vez em que se pegar inventando uma desculpa, *mude* e certifique-se de que sua explicação corresponde à verdade: “Essa é a verdade, a completa verdade, nada mais do que a verdade”.

Veja duas situações que mostram como isso pode funcionar.

Um homem vai ao mercado. Sua esposa lhe pede para trazer um produto de lá, mas ele se esquece completamente. Ao chegar e ser questionado por ela, ele provavelmente dirá: “Procurei no mercado inteiro e não encontrei; deve ter acabado”.

Que tal *mudar* e dizer “Ah, não! Esqueci completamente. Não tenho desculpa. Vou voltar lá agora mesmo e buscar”.

Outra situação. “Como? Não recebeu meu e-mail? Bem, é que tivemos alguns problemas técnicos no sistema, deve ter sido por isso que a mensagem não chegou até você”.

Que tal *mudar* e dizer: “Peço mil desculpas, mas ainda não enviei. Você poderia fazer a gentileza de me dar mais uma hora para completar a tarefa?”.

Não é melhor assim? Não sei quanto a você, mas comparando as desculpas esfarrapadas com uma boa dose de honestidade, prefiro a última opção.

Duas advertências:

- Não perca seu emprego, amigo ou membro da família ao fazer isso. Antes pecar pelo excesso de cautela do que pela falta.
- Teste seus próprios limites, indo um pouco além do que normalmente iria.

Chegou a hora da mudança

Existe um estilo simples de pensar e de agir que, uma vez assimilado, permitirá a você ajustar o seu ponto de vista e tirar o melhor de todas as situações. Trata-se do estilo **MUDE!**

Se você quer ter sempre o melhor em sua vida...

MUDE!

Se quer conquistar seus objetivos e alcançar o sucesso...

MUDE!

Se quer saber como superar os obstáculos e obter o melhor que a vida pode lhe oferecer...

MUDE!

Mude! desafia você a conhecer melhor o modo como encara todas as situações do dia a dia e como lida com elas. Este livro o libertará das crenças que têm impedido seu progresso, apresentando uma forma poderosa de *mudar* seu estilo de pensar, dando maior vitalidade às suas práticas cotidianas, para que você possa tirar o melhor de tudo o que a vida lhe colocar no caminho.

Chegou o seu momento de *mudar*, obter gratificação para a sua carreira profissional e fazer com que todos os demais aspectos de vida sejam mais prazerosos.