

O BESTSELLER DO NEW YORK TIMES

SEM LIMITES

FAÇA UM UPGRADE AO CÉREBRO,
APRENDA TUDO MAIS DEPRESSA
E DESBLOQUEIE O SEU POTENCIAL.



JIM KWIK

“Jim Kwik torna-nos mais inteligentes! Sei disso porque ele me ensinou a explorar capacidades do meu cérebro que não estava a usar.”

>SIMON SINEK, AUTOR DE *PRIMEIRO PERGUNTE PORQUÊ*



Ficha Técnica

Título: Sem Limites

Título original: Limitless

Autor: Jim Kwik

Revisão: J. C. Silva

Capa: Rodrigo Corral

Adaptação de capa: Alexandra Costa

Imagens: [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); [liliegraphie](https://www.liliegraphie.com) © [123RF.com](https://www.123RF.com)

Diagramas: Jose Alonso

Outras ilustrações: cortesia do autor

ISBN: 9789892349763

LUA DE PAPEL

[Uma chancela do grupo Leya]

Rua Cidade de Córdoba, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

© 2020, Jim Kwik

Publicado originalmente em 2020 por Hay House, Inc.

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

luadepapel@leya.pt

obloguedepapel.blogspot.pt

www.luadepapel.leya.com

www.leya.pt

A leitura deste livro não dispensa aconselhamento médico nem prescreve, direta ou indiretamente, o uso de qualquer técnica como forma de tratamento de problemas físicos, emocionais ou clínicos sem o conselho de um profissional de saúde. O objetivo do autor é apenas oferecer informação de carácter geral para o ajudar na sua busca por bem-estar emocional, físico

e espiritual. Caso aplique alguma da informação patente neste livro, o autor e os editores não se responsabilizam pelas suas ações.

Índice

[Capa](#)

[Ficha Técnica](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[Primeira Parte LIBERTAR A MENTE](#)

[1. Deixar de ter limites](#)

[2. Porque é que isto importa agora](#)

[3. O seu cérebro sem limites](#)

[4. Como ler e lembrar-se deste livro \(e de qualquer outro\).](#)

[Segunda Parte MENTALIDADE SEM LIMITES](#)

[5. O poder dos sistemas de crenças](#)

[6. As 7 mentiras da aprendizagem](#)

[Terceira Parte MOTIVAÇÃO SEM LIMITES](#)

[7. Propósito](#)

[8. Energia](#)

[9. Pequenos passos simples](#)

[10. FLUXO](#)

[Quarta Parte MÉTODOS SEM LIMITES](#)

[11. Foco](#)

[12. Estudo](#)

[13. Memória](#)

[14. Leitura rápida](#)

[15. Pensar](#)

[POSFÁCIO](#)

[Início Kwik: Plano de 10 dias](#)

[Sugestões de leitura](#)

[Bónus: Mais recursos](#)

[KWIK LEARNING ONLINE](#)

[Agradecimentos](#)

Jim Kwik

Sem limites

***FAÇA UM UPGRADE AO CÉREBRO,
APRENDA TUDO MAIS DEPRESSA
E DESBLOQUEIE O SEU POTENCIAL***

Limitless

Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your

Exceptional Life

Traduzido do inglês por

Raquel Dutra Lopes

Aos meus leitores e alunos, heróis sem limites.
Obrigado pelo tempo e pela confiança.
Este livro é para vocês.





Prefácio

O bem mais precioso que temos é o cérebro.

O cérebro é o que nos permite aprender, amar, pensar, criar e até sentir alegria. É o portão de entrada para as nossas emoções, para a capacidade de sentirmos profundamente a vida, para a possibilidade de termos intimidade duradoura. O cérebro permite-nos inovar, crescer e concretizar.

Contudo, poucos indivíduos compreendem que, aplicando uma mão-cheia de métodos práticos, o ser humano pode melhorar o cérebro e otimizar a capacidade de aprender. A maioria das pessoas sabe que é possível melhorar a saúde cardiovascular através do exercício e da alimentação, mas poucas percebem que também se pode melhorar muitíssimo o cérebro e, por conseguinte, a vida.

Infelizmente, o mundo não propicia um ambiente saudável para o cérebro. Antes de Jim Kwik nos oferecer um plano para deixarmos de ter limites, indicamos os quatro vilões crescentes que se interpõem entre nós e a nossa capacidade de pensar, de nos concentrarmos, de aprendermos, de crescermos e de sermos completamente humanos.

O primeiro desses vilões é o *dilúvio digital* – o fluxo incessante de informação num mundo onde o tempo é finito e as expectativas são injustas, o que leva a assoberbamento, a ansiedade e insónias. Afogados em dados e mudanças rápidas, desejamos estratégias e ferramentas que nos permitam recuperar alguma forma de produtividade, desempenho e paz de espírito.

O segundo vilão é a *distração digital*. O tinido transiente de prazer de dopamina digital substitui a nossa capacidade de manter a atenção necessária para uma descontração profunda, uma aprendizagem profunda ou um trabalho profundo. Recentemente, estava sentado ao lado de uma amiga a assistir a uma palestra quando reparei que, numa questão de poucos minutos, ela tinha pegado várias vezes no telemóvel. Pedi-lhe o telemóvel e procurei a aplicação que monitoriza o tempo passado com o ecrã ligado. Num só dia, ela tinha pegado mais de mil vezes no telemóvel, no qual tinha mil notificações. Mensagens, notificações de redes sociais, correio eletrónico e alertas de notícias, ainda que sejam importantes, podem descarrilar-nos a concentração e ensinar-nos a estarmos distraídos do que importa mais no momento presente.

O vilão seguinte é a *demência digital*. A memória é um músculo que temos permitido que se atrofie. Embora andar com um supercomputador no bolso tenha os seus benefícios, veja-o como uma bicicleta elétrica, que é divertida e fácil, mas não nos põe em forma. A investigação sobre demência tem revelado

que, quanto maior a nossa capacidade de aprender – quando mais “exercício cerebral” realizamos –, menor é o nosso risco de demência. Em muitos casos, externalizámos a nossa memória, o que nos prejudica.

O último vilão pernicioso para o cérebro é a *dedução digital*. Num mundo onde a informação é abundante e acessível, talvez tenhamos ido demasiado longe na forma como usamos essa informação, chegando mesmo ao ponto de deixarmos que a tecnologia realize grande parte do nosso pensamento crítico e dos nossos argumentos. Há tantas conclusões alcançadas por outros na Internet que começámos a abrir mão da nossa própria capacidade de chegarmos a conclusões, e enquanto nunca deixaríamos que outra pessoa pensasse por nós, ficámos demasiado à vontade com permitir que aparelhos detenham esse mesmíssimo poder.

Os efeitos cumulativos destes quatro vilões digitais privam-nos da concentração, da atenção, da capacidade de aprender e, o que é mais importante, de pensar realmente. Privam-nos da clareza mental e redundam em fadiga cerebral, distração, incapacidade de aprender facilmente e infelicidade. Se bem que os avanços tecnológicos do nosso tempo tenham o potencial tanto de ajudar como de prejudicar, a forma como os usamos na nossa sociedade pode levar a uma epidemia de sobrecarga, perda de memória, distração e dependência. E isso só tende a piorar.

A mensagem deste livro não poderia ter vindo em melhor altura. Nascemos com a melhor tecnologia e não há nada mais importante do que a saúde e a boa forma do nosso cérebro – controla tudo na vida. Aprender a filtrar todos os dados, a desenvolver novos métodos e capacidades para prosperar num mundo distraído alagado numa torrente de informação é o que é necessário para crescer no século XXI. Aprender e ter a capacidade de aprender mais depressa e mais facilmente possibilita tudo o resto, o que quer dizer que nunca houve melhor altura para treinar o cérebro, tal como se treina o corpo. Assim como se pretende um corpo saudável, quer-se um cérebro flexível, forte, energizado e em forma. É isso que Jim faz – ele é o *personal trainer* da mente.

Os quatro supervilões são apenas um exemplo dos limites que aprenderá a superar com este livro. O segredo para uma vida excepcional, como diz Jim, é um processo de eliminarmos os nossos limites. E ele decifrou o código da transformação pessoal com o seu Modelo Sem Limites. Se tem dificuldades para atingir um objetivo, seja em que área for, primeiro deve perguntar: Onde está o limite? O mais provável é que esteja a deparar-se com um limite na sua mentalidade, na sua motivação ou nos seus métodos – o que quer dizer que não

se trata de um defeito ou de uma falha sua que indique qualquer falta de capacidade. E, ao contrário do que temos tendência para julgar, as nossas barreiras não estão definidas. Temos o controlo total e podemos superá-las em qualquer altura.

Se a nossa mentalidade não estiver alinhada com os nossos desejos ou objetivos, nunca os alcançaremos. É crucial identificarmos as crenças e histórias que nos limitam, bem como as ideias, atitudes e pressupostos profundamente enraizados acerca de nós próprios e do que é possível. Analisar, esquadriñar e expurgar tais crenças é o primeiro passo para uma mentalidade sem limites. A minha mãe disse-me que eu poderia fazer qualquer coisa, que era esperto e capaz e que poderia ser o melhor em qualquer coisa que tentasse fazer. Essa crença profundamente enraizada permitiu-me alcançar um sucesso maior do que aquele com que alguma vez poderia ter sonhado. Mas eu também acreditava piamente que as relações eram difíceis e cheias de dor e drama, pelo que vira do divórcio e dos casamentos dos meus pais. Precisei de quase cinquenta anos para eliminar essa crença e encontrar verdadeira felicidade no meu casamento.

O segundo segredo para uma vida sem limites é a motivação. Jim descreve três elementos fundamentais para a motivação. Em primeiro lugar, o propósito. A razão importa. Eu quero envelhecer bem e estou empenhado em fazer levantamento de pesos e em ficar mais forte, embora isso não seja a coisa de que mais goste. O propósito supera o desconforto.

O segundo elemento é a capacidade de fazermos aquilo que queremos fazer. Isto requer energia, e a energia requer uma coisa chamada gestão energética. A ciência do desempenho humano é crucial para alcançarmos o nosso propósito – comer alimentos integrais e não processados, fazer exercício, gerir o *stress*, ter uma boa qualidade de sono e capacidades de comunicação e de criação de relações saudáveis (eliminando as tóxicas). Por último, as tarefas devem ser exequíveis, pequenos passos que levam ao sucesso. Passar fio dental num dente, ler uma página de um livro, fazer uma elevação, meditar durante um minuto – tudo isto levará a que se tenha mais confiança e, em última instância, maiores sucessos.

O último segredo para uma vida sem limites é usar o método certo. Ensina-nos ferramentas do século XIX e do século XX para funcionarmos no século XXI. Este livro ensina-nos os cinco métodos principais para alcançarmos o que quisermos: Foco, Estudo, melhoria da Memória, Leitura Rápida e Pensar de forma crítica. Usar estas tecnologias atualizadas de aprendizagem permite-

nos aplicar a mentalidade e a motivação de forma a alcançarmos os nossos sonhos mais fácil e eficazmente.

Jim sabe bem o que são limites. Depois de uma lesão cerebral na infância lhe ter afetado a capacidade de concentração e de aprendizagem, uma professora insensível apontou para ele e disse: “Aquele é o rapazinho que tem o cérebro avariado.” Jim passou toda a vida a aprender formas de superar esta lesão, de recuperar e de transformar os seus desafios num superpoder de aprendizagem. Em medidas variáveis, todos temos cérebros avariados. Este livro é a receita para os repararmos, para reenquadrarmos crenças limitadoras e para melhorarmos as nossas vidas. Aprender a aprender é o maior dos superpoderes, aquele que possibilita todas as outras competências e capacidades, e ensiná-lo a fazer isso é o objetivo deste livro.

Nesta obra, Jim Kwik oferece um plano para fazer exatamente isso. A maioria das pessoas não é educada com as ferramentas necessárias, mas Jim, generosamente, partilha tudo o que aprendeu. Jim passou três décadas a trabalhar com pessoas de todas as esferas sociais – estudantes, professores, celebridades, trabalhadores da construção, políticos, empresários, cientistas. Trabalhou com alguns dos sistemas educativos mais avançados do mundo, ensinando os seus métodos a educadores, supervisores e estudantes. Os seus ensinamentos funcionam realmente e podem beneficiar-nos a todos.

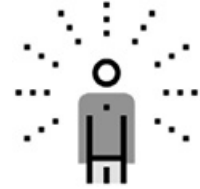
Não há um comprimido para se ser um génio, mas há um processo para se chegar lá, e encontrá-lo-á nestas páginas. Este livro é um esquema para melhorar o cérebro, não só para aprender mais depressa, melhor e de forma mais eficaz, mas também para curar o cérebro físico através de nutrição, suplementos, exercício, meditação e mais, para aumentar a criação de novos neurónios e sinapses.

Jim dá-nos três livros num só. Se a sua mentalidade, a sua motivação e os seus métodos atualmente lhe limitam a capacidade de concretizar os seus sonhos, então este é o guia para um cérebro e um futuro melhores, mais límpidos e luminosos. A sua aprendizagem e a sua vida vão mudar para sempre.

– Dr. Mark Hyman

Diretor de Estratégia e Inovação
do Centro Clínico de Cleveland de Medicina Funcional
Autor de 12 livros *bestsellers* do *The New York Times*,
Dezembro de 2019

“Sabe quando somos crianças e a imaginação não tem limites e acreditamos realmente em magia? Eu achava que tinha superpoderes.”



– Michelle Phan

Introdução

Qual é o seu desejo? A sério, se um génio se oferecesse para lhe conceder um desejo, mas só um, o que pediria?

Desejos ilimitados, claro!

Agora imagine que eu sou o seu génio da aprendizagem e que posso conceder-lhe o desejo de aprender uma coisa – qualquer assunto ou competência. Que coisa quereria aprender? Que assunto ou competência seria equivalente a pedir desejos infinitos?

Aprender a aprender, certo?

Se realmente soubesse como aprender de forma mais astuta, rápida e melhor, poderia aplicar isso a tudo. Poderia aprender a dominar a sua mentalidade ou a sua motivação, ou a usar esses métodos para estudar mandarim, *marketing*, música, artes marciais, matemática – não haveria limites! Seria um super-herói da mente! Tudo seria possível, pois não teria limites!

A minha missão com este livro é conceder-lhe este desejo nas páginas que se seguem. Permita-me começar por dizer que o respeito e admiro muito. Tendo investido neste livro, e estando agora a lê-lo, encontra-se muito à frente da maioria da população, que se limita a aceitar as condições e restrições atuais. Faz parte de um pequeno grupo de indivíduos que não só querem mais para a sua vida, como também estão dispostos a fazer o necessário para obter resultados. Por outras palavras, é o herói desta história; respondeu ao apelo da aventura. Eu acredito que a verdadeira aventura em que todos nos encontramos é a de revelar e perceber o nosso potencial máximo e inspirar outras pessoas a fazer o mesmo.

Não tenho como saber de que maneira o seu percurso de vida o trouxe até este livro. Imagino que pelo menos parte desse percurso inclua aceitar os confins que lhe foram impostos, quer por outros, quer por si próprio: Não consegue ler suficientemente depressa para acompanhar tudo o que precisa de saber. A sua mente não é suficientemente ágil para ser bem-sucedido em termos profissionais. Não está motivado para fazer coisas ou falta-lhe energia para atingir os seus objetivos. E por aí em diante.

A natureza deste livro é transcender, pôr fim ao transe: à hipnose em massa e às mentiras que aprendemos com os nossos pais, com a programação a que fomos sujeitos ou com o *marketing* que sugere que somos limitados. Que, de alguma maneira, não somos suficientes, não somos capazes de ser, de fazer, de ter, de criar ou de contribuir.

Acreditar que é limitado poderá tê-lo mantido afastado também dos seus maiores sonhos – pelo menos, até agora. Mas prometo-lhe que nenhuma das suas crenças restringe realmente quem é. Todos temos um vasto potencial no nosso interior, níveis inexplorados de força, inteligência e concentração, e o segredo para ativar esses superpoderes é acabar com os seus limites. Durante mais de vinte e cinco anos, tenho trabalhado com pessoas de todas as idades, nacionalidades, raças, condições socioeconómicas e níveis de educação. O que descobri foi que, independentemente de onde venhamos, independentemente dos desafios com que nos defrontemos, todos temos um potencial incrível que está simplesmente à espera de ser explorado. Todas as pessoas – independentemente da idade, da origem, da educação, do género ou do historial pessoal – podem avançar bem para lá daquilo que acreditam merecer e ser possível. E isso inclui-o a si. Colaborando comigo, chegará à conclusão de que as suas próprias limitações são apenas um conceito obsoleto.

Bom, neste livro falo de super-heróis e superpoderes. Então porquê? Em primeiro lugar, porque sou um bocado cromo. Por causa da lesão cerebral que sofri quando era criança e dos desafios de aprendizagem que tive, o meu escape e inspiração durante alturas difíceis eram os livros de banda desenhada e os filmes baseados neles. Apercebi-me de que os meus favoritos tinham todos um padrão em comum – a Viagem do Herói. A estrutura clássica do enredo de Joseph Campbell aparece em praticamente todas as aventuras famosas, incluindo *O Feiticeiro de Oz*; *A Guerra das Estrelas*; *Harry Potter*; *Comer, Rezar, Amar*; *Os Jogos da Fome*; *Rocky*; *O Senhor dos Anéis*; *Alice no País das Maravilhas*; *Matrix*; e muitas outras.

Pense na sua história favorita, ou num dos filmes ou livros que acabo de mencionar. Isto parece-lhe familiar? O herói (por exemplo, Harry Potter), começa no mundo normal, no mundo que sempre conheceu. Depois, ouve o apelo da aventura. Tem uma escolha – pode ignorá-lo e permanecer no mundo normal, onde nada mudará, ou responder ao apelo e entrar no novo mundo do desconhecido. Se responder ao apelo (como Neo fez com o comprimido vermelho em *Matrix*), conhece o seu guia ou mentor (como Mr. Miyagi, em *Karate Kid*), que o treina e prepara para que supere obstáculos e atinja novos níveis de concretização. O herói é apresentado a novos poderes e competências, sendo encorajado a utilizar as suas capacidades atuais como nunca antes. Transcende limitações que julgava ter, aprende uma nova forma de estar e, a seu tempo, enfrenta os seus desafios. Quando volta ao mundo normal (como Dorothy quando volta para o Kansas), leva consigo o derradeiro trunfo – o

tesouro, as emoções, a força, a clareza e a sabedoria que descobriu na sua aventura. Depois, partilha as lições aprendidas e as dádivas recebidas.

A Viagem do Herói é a estrutura perfeita para imprimir poder e propósito à sua história pessoal. Neste livro, você é o super-herói.

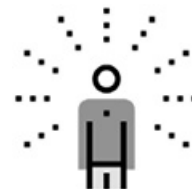
Uma das minhas crenças fulcrais é que o potencial humano é um dos poucos recursos infinitos existentes no mundo. Quase tudo o mais é finito, mas a mente humana é o derradeiro superpoder – não há limite para a nossa criatividade, imaginação, determinação ou capacidade de pensar, raciocinar ou aprender. Todavia, esse recurso é também um dos menos explorados. Todos nós podemos ser os heróis da nossa própria história, indo ao poço do nosso potencial todos os dias sem que este alguma vez se esgote. Mas são raros os indivíduos que abordam a vida assim. Foi por isso que escrevi este livro – para o ajudar a perceber que, independentemente de onde se encontre, ou de onde tenha estado, pode absolutamente libertar-se e passar dos limites para a liberdade. Isso poderá ser o único “extra” de que precisa para fazer a transição do mundo ordinário para o mundo *extra*ordinário.

Este livro vai proporcionar-lhe esse extra. O que obterá nestas páginas será um conjunto de ferramentas que o ajudarão a livrar-se das restrições que julga ter. Vai aprender a eliminar os limites do seu cérebro. Vai aprender a eliminar os limites da sua motivação. Vai aprender a eliminar os limites da sua memória, da sua concentração e dos seus hábitos. Se eu sou o mentor da sua viagem do herói, este livro é o mapa para que domine a mente, a motivação e os métodos para aprender a aprender. E, quando o tiver feito, não haverá limites para si.

Eis a porta; sabe o que o espera do outro lado. Avance.



“Se um ovo for partido por uma força externa, a vida termina. Se o que o parte for uma força interna, a vida começa. As coisas grandiosas começam sempre a partir do interior.”

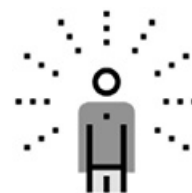


– JIM KWIK

Primeira Parte
LIBERTAR A MENTE



“Não precisamos de magia para transformar o nosso mundo. Já temos todo o poder de que precisamos dentro de nós.”



– J. K. ROWLING

1. Deixar de ter limites

“Sou tão estúpido.”

“Não compreendo.”

“Sou demasiado imbecil para aprender.”

Estes eram os meus mantras enquanto crescia. Não passava um dia sem que me convencesse de que era lento e imbecil, que nunca aprenderia a ler, quanto mais a ser alguém na vida. Se existisse um comprimido que pudesse otimizar-me o cérebro e tornar-me mais esperto (como no filme *Sem Limites*, de 2011, com Bradley Cooper no papel principal), eu teria dado qualquer coisa para o tomar.

Eu não era o único a ver-me dessa maneira. Se, quando eu era criança, alguém tivesse perguntado aos meus professores, muitos teriam dito que eu era a última pessoa que esperariam que escrevesse este livro. Nessa altura, teriam ficado surpreendidos se soubessem que eu estava a *ler* um livro, quanto mais a escrever um.

Tudo isto teve origem num acidente no jardim de infância, que me alterou por completo o rumo da vida. Certo dia, quando estávamos na sala de aula, ouvimos sirenes. Todos demos pelo barulho e, quando a professora espreitou pela janela, disse-nos que via carros dos bombeiros. Toda a turma reagiu à informação como seria de esperar de crianças do pré-escolar: corremos logo para as janelas. Quanto a mim, estava particularmente entusiasmado, porque, por essa altura, já tinha uma obsessão por super-heróis (continuo a ter). E os bombeiros eram a coisa mais parecida com super-heróis que eu conhecia na vida real. Saltei para a janela com todos os outros.

Mas eu não tinha altura suficiente para conseguir ver os carros dos bombeiros lá em baixo. Um miúdo foi buscar a sua cadeira para se pôr em cima dela, o que nos inspirou a todos a fazer o mesmo. Corri até à minha secretária para puxar a minha, encostando-a bem ao enorme radiador de ferro que percorria a parede por baixo das janelas. Subi para a cadeira, vi os bombeiros e fiquei completamente feliz. Aquilo era uma emoção! De olhos arregalados e boca aberta, observei aqueles heróis em ação, nos seus uniformes aparentemente impenetráveis e com aquele veículo vermelho-vivo.

Só que então uma das outras crianças agarrou na minha cadeira por trás, o que me desequilibrou e fez cair de cabeça em cima do radiador. Bati no aquecedor de metal com imensa força e comecei a perder sangue. Levaram-me para o hospital, onde médicos cuidaram dos meus ferimentos. Mas depois foram honestos com a minha mãe: a lesão cerebral não fora ligeira.

A minha mãe disse que eu nunca voltei a ser bem o mesmo. Se antes era uma criança enérgica, confiante e curiosa, a partir de então passei a ser notoriamente introvertido, além de ter adquirido uma nova dificuldade de aprendizagem; era-me extremamente difícil focar-me, não conseguia concentrar-me, e a minha memória era péssima. Como poderá imaginar, a escola tornou-se um calvário. Os professores repetiam-se até eu ter aprendido a fingir que compreendia. E, enquanto todos os meus colegas aprendiam a ler, para mim as letras não faziam qualquer sentido. Lembra-se de estar num círculo em que se vai passando um livro e toda a gente tem de ler um pouco em voz alta? Para mim, isso era o pior – ficar nervosamente à espera, com o livro a aproximar-se cada vez mais e, quando me chegava às mãos, ter de o fitar sem compreender nem uma palavra (acho que foi aí que nasceu o meu medo paralisante de falar em público). Seriam precisos mais três anos para ser capaz de ler, e a leitura manteve-se uma luta penosa e esforçada durante muito tempo.

Não sei se alguma vez teria aprendido a ler se não fosse pelos heróis que conhecia e via nos livros de banda desenhada. Os livros normais não me prendiam de todo a atenção, mas o meu fascínio por BD fez-me continuar a esforçar-me até conseguir ler as suas histórias sem esperar que outra pessoa as lesse por mim. Lia-as à luz da lanterna à noite, debaixo das cobertas. Essas histórias davam-me esperança, mostravam-me que uma pessoa podia superar condições impossíveis.

Enquanto crescia, os X-Men eram os meus super-heróis preferidos, não por serem os mais fortes, mas porque eram incompreendidos e estranhamente diferentes. Eu sentia que me identificava com eles. Eram mutantes, não se integravam na sociedade e as pessoas que não os percebiam baniam-nos. Eu era assim, sem os superpoderes. O X-Men eram marginais, e eu também. Pertencia ao mundo deles.

Cresci em Westchester County, um subúrbio de Nova Iorque, e, certa noite, fiquei entusiasmadíssimo ao descobrir que, segundo a BD, a Escola para Jovens Dotados do Professor Xavier ficava perto da minha casa. Quando tinha nove anos, todas as semanas andava de bicicleta pelas redondezas em busca da escola. Estava obcecado. Pensava: se ao menos conseguisse encontrá-la, essa escola seria um lugar onde finalmente me integraria, onde era seguro ser diferente, um sítio onde poderia descobrir e desenvolver os meus próprios superpoderes.



O menino com o cérebro avariado

No mundo real, a vida não era muito agradável. Foi por volta dessa altura que a minha avó, que vivia connosco e tinha ajudado a criar-me, começou a dar sinais avançados de demência. É difícil descrever ver alguém que amamos perder as capacidades mentais e a memória. Foi como perdê-la vezes sem conta até ter falecido. Ela era o meu mundo e, além dos meus próprios desafios de aprendizagem, é por causa da minha avó que sou tão dedicado à saúde e à boa forma do cérebro.

Na escola, era vítima de *bullying* e gozado, não só no recreio, mas também nas aulas. Lembro-me de um dia na escola primária em que uma professora, frustrada porque eu não entendia a lição, apontou para mim e disse: “Aquele é o menino com o cérebro avariado.” Eu fiquei simplesmente arrasado por perceber que era assim que ela me via – e que as outras pessoas provavelmente me viam da mesma maneira.



Muitas vezes, quando pomos um rótulo em alguém ou nalguma coisa, criamos um limite – o rótulo torna-se a limitação. Os adultos têm de ter muito cuidado com as palavras que exteriorizam, porque estas rapidamente se tornam as palavras interiorizadas pela criança. Foi o que me aconteceu nesse momento. Sempre que tinha dificuldade em aprender, que tinha um mau resultado num teste, que não era escolhido para uma equipa nas aulas de ginástica, ou que ficava muito atrás dos outros colegas, dizia a mim mesmo que isso acontecia porque o meu cérebro estava avariado. Como poderia esperar sair-me tão bem quanto os outros? Eu tinha problemas. A minha mente não funcionava como a das outras pessoas. Mesmo quando estudava muito mais do que os meus colegas, as minhas notas nunca refletiam esse esforço.

Como era demasiado teimoso para desistir, consegui ir passando de ano, mas não se pode dizer que o fizesse com distinção. Embora fosse avançado em matemática, por causa da ajuda dos meus amigos academicamente talentosos, era terrível na maioria das outras disciplinas, sobretudo em aulas como inglês, leitura, línguas estrangeiras e música. Então, no décimo ano, as coisas chegaram ao ponto em que corria o risco de chumbar a inglês. A professora convocou os meus pais, para falarem do que eu poderia fazer para conseguir passar.

Propôs-me um projeto de créditos extras. Eu teria de escrever um relatório a comparar as vidas e os feitos de dois génios: Leonardo da Vinci e Albert

Einstein. Disse-me que, se fizesse um bom relatório, poderia dar-me pontos suficientes para garantir que passava na sua disciplina.

Achei que isto era uma oportunidade enorme, uma possibilidade de recomeçar depois de um início difícil do meu percurso na escola secundária. Dediquei-me de corpo e alma a escrever o melhor relatório que me fosse possível. Passei horas e horas na biblioteca depois das aulas, a tentar aprender tudo o que conseguisse acerca daquelas duas mentes brilhantes e a trabalhar no ensaio. Curiosamente, durante essa pesquisa deparei-me com várias menções ao facto de tanto Albert Einstein como Leonardo da Vinci se terem debatido com supostas dificuldades de aprendizagem.

Depois de semanas de esforço, datilografei o relatório final. Estava tão orgulhoso do que tinha feito que mandei encadernar as páginas. Para mim, aquele relatório era uma declaração; era como eu ia anunciar ao mundo o que era capaz de fazer.

No dia em que devia entregar o relatório, pu-lo na mochila, entusiasmado pela perspectiva de o entregar à professora e ainda mais pela reação que esperava que ela tivesse àquilo que eu fizera. Planeava entregar-lho no final da aula, pelo que aguentei o que quer que estivéssemos a fazer nesse dia, tentando concentrar-me, mas com o pensamento constantemente a fugir para a expressão que esperava ver no rosto da professora quando lhe entregasse o relatório.

No entanto, a meio da aula ela tirou-me o tapete debaixo dos pés. Dando a lição por terminada, disse aos alunos que tinha uma surpresa para todos. Disse que eu tinha andado a trabalhar num relatório para obter créditos extras e que queria que eu o apresentasse à turma – naquele momento.

Eu passara a maior parte da minha vida escolar a tentar encolher-me tanto que nunca me chamassem a participar nas aulas; quando se é a pessoa avariada, não se acha que se tenha muito a oferecer. Era muitíssimo tímido e não gostava de ser alvo de atenções. Nessa altura, o meu superpoder era o da invisibilidade. Também morria de medo de falar em público. Não estou a exagerar. Se me tivessem ligado a um monitor cardíaco nesse instante, talvez tivesse dado cabo da máquina. Além disso, mal conseguia respirar. De forma alguma seria capaz de me pôr à frente de toda aquela gente e falar do trabalho que tinha feito. Por isso, tomei a única opção que me parecia viável.

– Peço desculpa; não fiz o relatório – gaguejei, dizendo as palavras a custo.

A expressão de desilusão na cara da professora – tão diferente da expressão com que eu tinha sonhado – foi tão profunda que quase me partiu o coração. Mas eu simplesmente não podia fazer o que ela queria que eu fizesse. Quando a

aula acabou, depois de todos terem saído, atirei o relatório para o lixo, fazendo o mesmo com uma grande parte do respeito por mim próprio e da noção do meu valor.

Está mais perto do que julga

De alguma maneira, apesar de todos os problemas que tive na escola, consegui ingressar numa universidade local. Julguei que ser caloiro na faculdade significaria uma última oportunidade de começar de novo. O meu sonho era que a minha família se orgulhasse de mim e mostrar ao mundo (e, o que era mais importante, a mim mesmo) que *tinha* o potencial para ser bem-sucedido. Estava num ambiente novo. Os professores universitários ensinavam de uma forma diferente da dos professores do secundário e, naquela faculdade, ninguém tinha noções preconcebidas a meu respeito. Dei o litro, mas acabei a ter ainda piores resultados nas aulas da faculdade do que nas da escola secundária.

Ao fim de uns meses, comecei a enfrentar a realidade. Não via sentido em desperdiçar tempo e dinheiro que não tinha. Estava disposto a desistir dos estudos por completo. Falei desses planos a um amigo e ele sugeriu-me que, antes de tomar uma decisão, eu fosse passar o fim de semana com ele e com a sua família. Achava que afastar-me do *campus* talvez me desse alguma perspectiva. Quando chegámos, o pai dele levou-me a conhecer a propriedade antes do jantar. Pelo caminho, perguntou-me como andavam as coisas na escola. Era a pior pergunta que poderiam fazer-me naquela altura, e estou certo de que a minha reação o deixou estupefacto. Desatei a chorar. Não era um choro de lágrimas contidas, não, era mesmo baba e ranho. Vi que ele tinha ficado espantado, mas a sua pergunta inocente tinha arrasado o dique que continha muitas emoções acumuladas.

Contei-lhe toda a história do “menino com o cérebro avariado” e ele escutou-me pacientemente. Quando acabei, fitou-me nos olhos.

– Jim, porque é que estás a estudar? – perguntou-me. – O que é que queres ser? O que é que queres fazer? O que é que queres ter? O que é que queres partilhar?

Eu não tinha respostas imediatas para qualquer uma daquelas perguntas, pois nunca mas tinham feito, mas senti que precisava de lhes dar resposta. Comecei a falar e ele interrompeu-me. Arrancou umas folhas do seu bloco de notas e disse-me que anotasse as minhas respostas. (Neste livro, vou ensiná-lo a fazer perguntas para aprender e alcançar qualquer coisa mais depressa.)

Passei os minutos seguintes a escrever uma lista de objetivos. Quando acabei, comecei a dobrar as folhas e ia guardá-las no bolso. No entanto, nesse momento, o pai do meu amigo tirou-mas da mão. Entrei em pânico, porque não achava que aquilo que tinha escrito fosse ser lido por mais alguém, sobretudo por aquele perfeito desconhecido. Mas ele desdobrou-as e leu-as enquanto eu aguentava o desconforto.

Pareceu-me que demorava horas a ler o que eu tinha escrito, embora decerto só tenha levado um ou dois minutos. Quando acabou, disse-me:

– Estás a isto – disse-me, com os indicadores de uma mão e outra a uns trinta centímetros de distância –, de obter cada uma das coisas dessa lista.

Aquela afirmação pareceu-me absurda. Disse-lhe que não conseguiria completar aquela lista nem que tivesse dez vidas para viver. Mas ele pegou nos dedos e, sem expandir a distância que os separava, colocou-os de um lado e do outro da minha cabeça. O espaço que descrevia era o do meu cérebro.

– Esse é o segredo – disse ele. – Vem. Quero mostrar-te uma coisa.

Voltámos para casa e ele levou-me a uma divisão que eu nunca tinha visto. Estava cheia de livros, de parede a parede e do chão ao teto. Lembremo-nos de que, nesta altura da minha vida, eu não era grande admirador de livros; para mim, era como estar numa sala cheia de cobras. Mas o pior foi que ele começou a tirar cobras das prateleiras e a passar-mas para a mão! Olhando para os títulos, percebi que eram biografias de homens e mulheres incríveis ao longo da História, bem como alguns dos primeiros livros de crescimento pessoal, como *A Magia de Pensar em Grande*, *O Poder do Pensamento Positivo* e *Pense e Fique Rico*.

– Jim, quero que leias um destes livros por semana.

A primeira coisa que pensei foi: *Mas não ouviu nada do que eu disse?* Não lhe perguntei isso em voz alta, mas respondi:

– Não sei como poderia fazer isso. Sabe, para mim ler não é fácil e tenho muito trabalho da escola por fazer.

Ele levantou um dedo e disse-me:

– Não deixes que a escola interfira na tua educação.

Mais tarde, vim a saber que estava a parafrasear uma citação atribuída a Mark Twain.

– Olhe – disse-lhe –, eu compreendo que ler estes livros pode ser muito útil, mas não quero fazer promessas que não possa cumprir.

Ele fez uma pausa e depois levou a mão ao bolso, de onde tirou a minha lista de objetivos, começando a ler cada um em voz alta.

Ouvir os meus sonhos pela voz de outra pessoa despertou algo poderoso na minha mente e na minha alma. Em boa verdade, muito do que estava na lista eram coisas que eu queria fazer pela minha família – coisas que os meus pais nunca poderiam fazer, ou que nunca teriam feito mesmo que pudessem. Ouvi-las lidas em voz alta afetou-me de formas que nunca teria julgado possível. Ligou-me profundamente à minha motivação e ao meu propósito. (Juntos, na Terceira Parte deste livro, libertaremos a sua motivação.) Quando ele acabou, disse-lhe que faria exatamente o que me tinha sugerido, embora não fizesse ideia de como poderia concretizar tal façanha.

Fazer a pergunta certa

Voltei para a faculdade depois desse fim de semana, armado com os livros que ele me tinha dado. Em cima da secretária, passara a ter duas pilhas: uma que tinha de ler para a escola, e a outra que prometera ler. Dei-me conta da escala daquilo a que me propusera. Como poderia começar sequer a atacar aquelas pilhas, se ler era um sacrifício tão grande para mim? Já tinha dificuldade para avançar pela primeira pilha – o que haveria de fazer? Onde arranjaria tempo? Por isso, deixei de comer, deixei de dormir, deixei de fazer exercício, deixei de ver televisão ou de passar tempo com amigos. Em vez disso, vivia praticamente na biblioteca, até que, certa noite, desmaiei de pura exaustão e caí de umas escadas abaixo, sofrendo mais um traumatismo craniano.

Só acordei dois dias depois, no hospital. Pensei que tinha morrido... e talvez uma parte de mim desejasse isso mesmo. Foi sem dúvida um momento sombrio e baixo na minha vida. Estava a definhar, pesava apenas 53 quilos e estava tão desidratado que me tinham posto a soro intravenoso.



Apesar de me sentir terrivelmente mal, disse a mim mesmo: “Tem de haver uma maneira melhor.” Nesse momento, entrou no quarto uma enfermeira com uma caneca de chá que tinha uma imagem de Einstein, o tema do relatório que me inspirara a investigar e estudar profundamente no secundário. A citação ao lado da imagem dizia: “Nenhum problema pode ser solucionado a partir do nível de consciência que o criou.”

Foi então que me dei conta: talvez andasse a fazer a pergunta errada. Comecei a perguntar-me qual seria o meu *verdadeiro* problema. Sabia que era lento a aprender, mas pensava nisso da mesma maneira havia anos. Apercebi-me de que estava a tentar resolver os meus problemas de aprendizagem pensando da forma que me tinham ensinado a pensar – simplesmente esforçando-me mais. Mas e se conseguisse ensinar-me um método de aprendizagem que fosse melhor? E se conseguisse aprender de uma forma que fosse mais eficiente, eficaz e até prazerosa? E se conseguisse aprender a aprender mais depressa?

Nesse preciso momento, comprometi-me a encontrar essa forma e, com tal compromisso, a minha mentalidade começou a mudar.

Pedi à enfermeira um boletim de cursos da faculdade e folhee-o, página a página. Ao fim de duzentas páginas, só tinha encontrado *coisas* para aprender – espanhol, história, matemática, ciência –, mas não havia aulas que ensinassem aos alunos *como* aprender.

Aprender a aprender

Quando saí do hospital, estava tão intrigado pela ideia de aprender a aprender que pus os estudos de parte e concentrei-me apenas nos livros que o meu mentor me tinha dado, bem como em livros que encontrei sobre teoria de aprendizagem para adultos, teoria de inteligências múltiplas, neurociência, crescimento pessoal, psicologia educacional, leitura rápida e até mnemónicas antigas (queria saber o que faziam as culturas de outros tempos para passarem conhecimento, antes de terem aparelhos de armazenamento externo, como a imprensa e os computadores). Fiquei obcecado, queria resolver o seguinte enigma: como funciona o meu cérebro, como o ponho a funcionar?

Ao fim de dois meses de profunda imersão nos meus novos estudos direccionados para a autodescoberta, foi como se tivesse ligado um interruptor. A minha capacidade de concentração estava mais forte. Comecei a compreender conceitos novos, pois era capaz de me concentrar – já não me distraía com facilidade. Recordava melhor informação que estudara semanas antes, sem grande dificuldade. Tinha novos níveis de energia e curiosidade. Pela primeira vez na vida, conseguia ler e compreender informação numa fração do tempo que costumava ser necessário. A minha competência recém-descoberta imbuía-me de uma confiança que nunca antes sentira. O meu dia a dia também mudou – pensava com clareza, sabia o que fazer para avançar e desbloqueava uma motivação empoderadora e sustentável. Com estes resultados, a minha mentalidade mudou e eu comecei a acreditar que tudo era possível.

Não obstante, também estava zangado. Parecia-me que todos os anos que passara a duvidar de mim mesmo e a sofrer poderiam ter sido evitados se aquele método crucial de meta-aprendizagem (aprender a aprender) fosse ensinado na escola. Lembro-me de os professores me dizerem para estudar e concentrar-me mais. Dizer a uma criança coisas como “concentra-te” é como dizer-lhe que vá tocar *ukulele*; é muito difícil, se nunca lhe ensinarmos como se faz.

E, seguindo a viagem do herói, não podia deixar de partilhar o tesouro e as lições que aprendi. Comecei a dar explicações destes métodos a outros estudantes. O ponto de viragem surgiu quando trabalhei com uma caloiira que queria aprender a ler mais depressa, aumentar a compreensão e reter a informação do que estudava. Trabalhou diligentemente e alcançou o seu objetivo de ler 30 livros em 30 dias. Eu sabia como o tinha feito – fui eu que lhe ensinei o método que aprenderá no Capítulo 14 –, mas queria saber porquê. Descobri que a sua motivação era que a mãe recebera um diagnóstico de cancro terminal, pelo que ela estava determinada a salvá-la estudando livros sobre

saúde, bem-estar e medicina. Meses depois, telefonou-me, a chorar de alegria, para me dizer que o cancro da mãe estava em remissão.

Foi nesse momento que percebi que, se saber é poder, então aprender é o nosso superpoder. E a nossa capacidade de aprender é ilimitada; só é preciso que nos mostrem como podemos aceder-lhe. Ver a forma como a vida daquela mulher se transformara ateou em mim um propósito, o que me permitiu reconhecer o que se tornou a minha missão de vida: ensinar a mentalidade, a motivação e os métodos para otimizar o cérebro e aprender qualquer coisa mais depressa, de modo a poder desbloquear uma vida excecional.

Ao longo de mais de duas décadas, desenvolvi um conjunto fiável e comprovado de métodos práticos para otimizar a aprendizagem, muitos dos quais constam deste livro. Não só mantive a promessa de ler um livro por semana, como continuo a ajudar e apoiar outras pessoas, desde crianças rotuladas como tendo “problemas de aprendizagem” a idosos com desafios relacionados com o envelhecimento do cérebro. A nossa equipa, dedicada à memória da minha avó, apoia fervorosamente a investigação sobre a doença de Alzheimer. E acreditamos que a educação é um direito de todas as crianças, tendo por isso fundado escolas por todo o mundo, da Guatemala ao Quênia, proporcionando cuidados de saúde, água potável e aprendizagem a crianças carentes, através de organizações incríveis como a WE Charity e a Pencils of Promise. É essa a nossa missão – criar cérebros melhores e mais iluminados. Não deixaremos nenhum cérebro para trás.

Tenho ensinado estas técnicas a outras pessoas com resultados impressionantes, o que me permite dirigir-me a mais de 150 mil pessoas ao vivo todos os anos em todas as áreas imagináveis, servir de treinador cerebral de personalidades de topo nas áreas do desporto e do entretenimento, dar formações em muitas das principais empresas e universidades do mundo, gerir uma grande plataforma digital de aprendizagem acelerada com estudantes de 195 países, ser o apresentador de um *podcast* educacional chamado *Kwik Brain*, que conta com dezenas de milhões de *downloads*, e ter os meus ensinamentos em vídeo a serem vistos centenas de milhões de vezes. Este livro está cheio de lições e conselhos práticos que aprendi ao longo dos anos, juntamente com sabedoria e recursos de muitos dos especialistas que participaram no nosso programa.

Digo tudo isto porque, tendo dedicado a vida a investigar e a ensinar este tema, sei o que está neste livro e, o que é mais importante, sei o que está dentro de si.

Encontrar a escola do Professor X

Esta história tem um final feliz. Como referi, ofereço regularmente sessões de formação a CEO e às suas equipas. Há uns anos, Jim Gianopulos, na altura CEO e *chairman* da 20th Century Fox, convidou-me a fazer uma sessão de formação com a sua equipa executiva. Fui para a empresa numa sexta-feira de manhã e passei várias horas com os membros mais importantes. Mostraram-se particularmente recetivos à mensagem e entenderam de imediato as técnicas.

Quando a sessão terminou, Jim aproximou-se de mim e disse-me:

– Foi incrível. Foi uma das melhores ações de formação que alguma vez tivemos.

Fiquei encantado, claro. Quem não adora críticas positivas? Mais tarde, durante uma visita guiada ao espaço, o meu olhar recaiu sobre um cartaz a anunciar o filme *Wolverine*, que ia estreiar nesse ano. Apontei para o cartaz e disse:

– Mal posso esperar por ver aquele filme. Sou um grande fã.

– Oh, gosta de super-heróis? –, perguntou Jim.

– Adoro. Os X-Men desempenharam um papel muito importante na minha vida. – Então, falei-lhe da minha lesão cerebral em criança, de como a banda desenhada me tinha ensinado a ler e da minha busca pela escola do Professor X.

Ele sorriu-me.

– Sabe, ainda nos faltam 30 dias de filmagens em Mont-real do próximo filme dos X-Men. E se nos acompanhasse e passasse uma semana no estúdio? Os atores iam adorar trabalhar consigo.

Eu não podia recusar. Nunca tinha estado num estúdio de cinema, e aquele não seria um estúdio qualquer – era o estúdio onde estava a ser filmado um filme dos X-Men.

Na manhã seguinte, entrámos no avião a que eles chamavam o *X-Jet*. Entre os outros passageiros estava a maioria do elenco de mutantes, e eu dei por mim sentado entre a Jennifer Lawrence e a Halle Berry. Estava a transformar-se no melhor dia de sempre.

No avião e na semana seguinte durante as filmagens, tive a oportunidade partilhar algumas das minhas dicas sobre o cérebro para ler guiões rapidamente e recordar falas com parte do elenco e da equipa, todos eles extraordinários. E sabe que mais? A primeira cena que pude vê-los gravar teve lugar na escola do Professor X – o mesmíssimo sítio que eu passara dias sem fim a imaginar e a procurar quando era pequeno. Foi um dia surreal para mim. Qual é um dos seus sonhos? Um que esteja sempre presente, como uma farpa no seu cérebro?

Imagine-o com pormenores vívidos. Acredite nele. E trabalhe diariamente para o alcançar.

Incrivelmente, essa não é a melhor parte da história. Quando voltei da viagem, cheguei a casa e deparei-me com um pacote à minha espera. Era enorme, do tamanho de uma televisão grande de ecrã plano. Abrir a embalagem e tirei de lá uma fotografia enorme e emoldurada, de mim com todo o elenco dos X-Men. A foto tinha uma nota do CEO, que dizia:

Jim, muito obrigado por ter partilhado os seus superpoderes com todos nós. Sei que desde pequeno procurava a sua escola de super-heróis. Aqui está a sua fotografia com a turma.

Veja a fotografia original e a cores em

LimitlessBook.com/classphoto.

Eliminar os limites em conjunto

ilimitar

(i+limitar) (*verbo*)

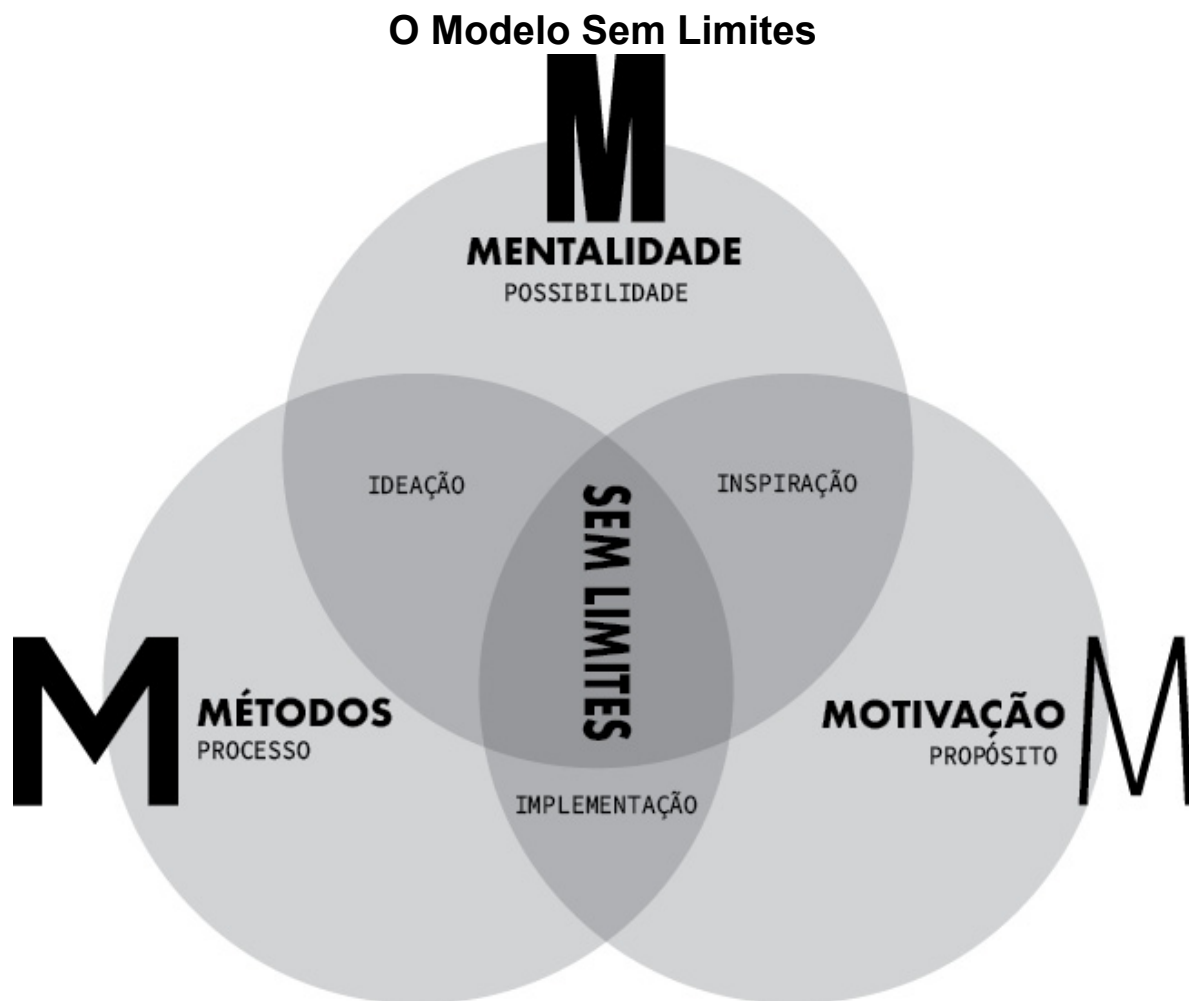
O ato ou processo de descartar perceções inexatas ou restritivas acerca do potencial de um indivíduo e aceitar a realidade de que, com a mentalidade, a motivação e os métodos certos, não há limites.

Durante grande parte da minha vida, permiti-me que as restrições que julgava ter me definissem. Tinha tido o que considerava um azar terrível quando era pequeno, e estava convencido de que isso fixara o rumo para um futuro comprometido. Mas, com a ajuda de algumas pessoas fundamentais, descobri que as restrições que julgava ter não eram de todo restrições. Eram meros obstáculos que eu precisava de superar, ou limitações que precisava de desaprender. E, quando o fiz, o que poderia aprender a ser ou fazer todos os dias tornou-se ilimitado.

Tornarmo-nos ilimitados não é apenas uma questão de aprendermos mais depressa, de lermos rapidamente e de termos uma memória incrível. Sim, aprenderá tudo isso e mais. Mas ser ilimitado não é ser perfeito. É progredir mais do que atualmente julga ser possível. Assim como aprendeu limites com a sua família, a sua cultura e as suas experiências de vida, poderá desaprendê-los. Estas restrições são meros obstáculos temporários que pode aprender a superar. O que constatei ao longo dos anos que tenho passado a trabalhar com pessoas é que quase toda a gente limita e reduz os seus sonhos para que se adaptem à realidade atual em que vivem. Convencemo-nos de que as circunstâncias em que nos encontramos, as crenças que aceitámos e o caminho em que estamos

são quem somos e quem seremos sempre. Mas há outra escolha. Pode aprender a ilimitar e expandir a sua mentalidade, a sua motivação e os seus métodos para criar uma vida sem limites. Quando fazemos o que outros não fazem, podemos viver como outros não vivem. Ao estar a ler este livro, deu um passo importante. Lembre-se: um passo numa direção melhor pode alterar por completo o seu destino.

O segredo, ao dar os seus passos, é ter um mapa, um modelo de sucesso. Assim armado, não haverá desafio ou dragão que não possa superar. Portanto, ei-lo:



O modelo sem limites

Podemos aprender a ser, fazer, ter e partilhar sem restrições. Escrevi este livro para lho provar. Se não está a aprender ou a viver segundo o seu potencial máximo, se há uma lacuna entre a sua realidade atual e a sua realidade desejada, eis a razão: Há um limite que tem de ser libertado e substituído numa de três áreas:

- Um limite na sua Mentalidade – acredita que você, as suas capacidades, o que merece ou o que é possível é pouco.
- Um limite na sua Motivação – falta-lhe o impulso, o propósito ou a energia para agir.
- Um limite nos seus Métodos – ensinaram-lhe e age segundo um processo que não é eficaz para criar os resultados que deseja.

Isto aplica-se a um indivíduo, uma família ou uma organização. Todos temos a nossa história única de dificuldades e forças. Qualquer que seja a sua situação, eis a melhor parte: Não está sozinho. Eu vou ajudá-lo a tornar-se ilimitado à sua própria maneira, dentro da estrutura tripartida que está prestes a aprender: Mentalidade Sem Limites, Motivação Sem Limites e Métodos Sem Limites. Permita-me explicar melhor:

- Mentalidade (o QUÊ): crenças, atitudes e preconceções profundamente enraizadas que criamos acerca de quem somos, de como o mundo funciona, do que somos capazes e do que merecemos, e do que é possível
- Motivação (o PORQUÊ): o propósito que se tem para se agir. A energia requerida para que alguém se comporte de determinada maneira.
- Método (o COMO): um processo específico para concretizar algo, sobretudo uma instrução ordeira, lógica ou sistemática.

Mais uma nota acerca do diagrama apresentado atrás. Verá que onde a mentalidade e a motivação se sobrepõem, coloquei a palavra *inspiração*. Está inspirado, mas não sabe que métodos empregar ou para onde canalizar a energia. Na interseção de motivação e método, temos a *implementação*. Neste caso, os seus resultados irão ser limitados pelo que acredite ser o que merece, pelo que considere ser capaz, e pelo que julgue ser possível, pois falta-lhe a mentalidade adequada. Na interseção de mentalidade e método, está a *ideação*. As ambições ficam na sua mente, porque lhe falta a energia para fazer algo a esse respeito. Já na interseção dos três, está o estado sem limites. Aí está o quarto *i*, que é o de *integração*.

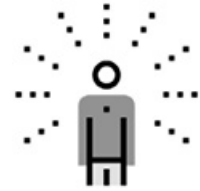
Ao longo deste livro, vai encontrar exercícios, estudos, ferramentas mentais e os resultados de investigação fascinante que está a ser realizada na fronteira das ciências da cognição e do desempenho, bem como sabedoria antiga (por exemplo, como as antigas civilizações recordavam gerações de conhecimento antes da existência de aparelhos de armazenamento externo, como a imprensa). Abordaremos os 3 M à vez:

- Na Segunda Parte, Mentalidade Sem Limites, aprenderá o que é *possível* quando erradicamos crenças limitadoras.
- Na Terceira Parte, Motivação Sem Limites, vai descobrir porque é que o *propósito* é o seu poder e o segredo para libertar o seu impulso e a sua energia.
- Na Quarta Parte, Métodos Sem Limites, descobrirá como aprender no seu melhor, com *processos* comprovados – as ferramentas e as técnicas que o impulsionarão para a vida que deseja e merece.

E, no final do livro, dou-lhe um plano de 10 dias para dar início ao seu progresso para uma semana e uma vida sem limites.

Quando terminar este livro, terá a capacidade de ser ilimitado em qualquer área importante para si, seja na vida académica, seja na saúde, na carreira, nas relações ou no crescimento pessoal. Como nunca cheguei a estudar realmente na escola dos X-Men, criei-a para si na nossa Kwik Learning Academy [Academia de Aprendizagem Kwik], uma plataforma digital onde pessoas de todas as idades e de 195 nações treinam diariamente connosco para libertar os seus superpoderes mentais. Considere este livro o seu manual de estudo. Seria uma honra ser o seu Professor X, e estou muitíssimo entusiasmado que tenha decidido embarcar nesta viagem comigo. A aula vai começar. E eis o melhor: chegou mesmo a tempo.

“Agora aceitamos o facto de que aprender é acompanhar a mudança, um processo que dura a vida toda. E a tarefa mais premente é a de ensinar as pessoas a aprender.”



– Peter Drucker

2. Porque é que isto importa agora

Acredito piamente que todos temos superpoderes incríveis à espera de serem despertados. Não estou a falar da capacidade de voar, de criar uma armadura de ferro, nem de disparar raios *laser* com os olhos, mas de capacidades práticas da vida real, como voar por livros, ter uma memória de ferro, uma concentração apuradíssima, uma criatividade interminável, um pensamento claro, uma atenção plena, uma atitude mental superior e muito mais. Todos somos super-heróis, de alguma maneira.

Tal como todos os super-heróis têm poderes, os seus arqui-inimigos também. São os supervilões, como o Joker para o Batman ou o Lex Luthor para o Super-Homem. Os vilões que enfrentamos poderão parecer diferentes dos que aparecem nos filmes, mas continuam a ser os maus da fita – os que o leitor, como super-herói, precisa de conquistar e manter à distância. Os supervilões dos tempos modernos interpõem-se no nosso caminho e dificultam-nos a vida, impedindo-nos de atingir o nosso potencial. Retêm-nos e privam-nos da produtividade, da prosperidade, da positividade e da paz de espírito. E cabe-nos reconhecê-los e derrotá-los.

Se alguma vez leu um livro de banda desenhada ou assistiu a um filme de super-heróis, saberá que, muitas vezes, os supervilões surgem em sítios improváveis. Vejamos, por exemplo, Harvey Dent, também conhecido como Duas Caras. Ele começa com a melhor das intenções – é um promotor público, a ajudar a manter a lei e a pôr os maus da fita na cadeia, e é um aliado de Batman. Mas, num ato de retaliação, o rosto de Dent fica desfigurado e ele torna-se zangado, amargurado e vingativo. Transforma-se naquilo que passara a vida a combater: um criminoso dúplice que põe em jogo o futuro das suas vítimas. O bem que existia nele é retorcido e usado para fins sinistros.

De forma similar, os quatro supervilões da aprendizagem tiveram um início inocente – são alimentados por alguns dos maiores avanços que a humanidade fez nos últimos cem anos. A tecnologia tornou-os possíveis. Sejam os claros, a tecnologia é uma parte vital do progresso e da ausência de limites. Permite-nos fazer tudo, desde estar em contacto a aprender, tornando as nossas vidas muito mais convenientes. Mas talvez consumamos a tecnologia digital a um ritmo que até os seus criadores considerariam extremo. Muita da tecnologia que temos hoje ao nosso dispor é tão recente que não sabemos o nível de controlo necessário da nossa interação com ela.

Através da nossa plataforma educativa, a Kwik Learning, temos estudantes de 195 países e gerámos dezenas de milhões de *downloads* do nosso *podcast*. A

nossa comunidade tem vindo a expressar uma preocupação crescente com a sua dependência excessiva da tecnologia e tem-nos procurado para otimizar o cérebro e encontrar alívio dos “quatro cavaleiros” da nossa era: o dilúvio digital, a distração digital, a demência digital e a dedução digital. É importante recordar que a sobrecarga, a distração, o esquecimento e o pensamento-padrão existem há uma eternidade. Embora a tecnologia não cause estes problemas, tem um grande potencial para os ampliar. Os benefícios da era digital são muitos, mas vejamos como os avanços na tecnologia, que podem ajudar-nos, também podem atrapalhar-nos.

Dilúvio digital

Tem demasiado para processar e o tempo não chega? Temos o privilégio de viver num mundo com um acesso ilimitado a informação. Nesta era da conectividade, a ignorância é uma escolha. Agora consumimos tantos dados num só dia como uma pessoa a viver no século XV absorveria numa vida inteira. Há não muito tempo, a informação avançava lentamente através do passa-palavra, ou de um jornal, ou de um boletim afixado na praça de uma cidade. Agora temos tanto acesso a informação que isso nos afeta o tempo e a qualidade de vida. Em média, consumimos o triplo da informação que era consumida na década de 1960;¹ um relatório de 2015 indicava que os inquiridos passavam oito horas por dia a consumir meios de comunicação.

Numa entrevista dada à *NPR*, Matt Richtel, jornalista especializado em tecnologia que escreve para o *The New York Times*, disse que, após vinte anos de glorificação da tecnologia como se toda ela fosse boa, “acho que a ciência começa a aceitar a ideia de que há tecnologia que é como os *Twinkies*, e tecnologia que é como as couves-de-bruxelas. Se consumirmos demasiada, tal como se consumirmos demasiada comida, isso pode ter consequências negativas.”²

Num estudo sobre os efeitos da dopamina levado a cabo pela Universidade da Califórnia, em São Francisco, investigadores deram a ratos de laboratório uma experiência nova e mediram-lhes as ondas cerebrais durante e depois da atividade. Na maioria das circunstâncias, uma nova experiência expressará nova atividade neuronal e novos neurónios no cérebro – isto se o rato tiver oportunidade de descansar. Descansando, os neurónios passam do portão da memória para o resto do cérebro, onde é armazenada a memória a longo prazo. Os ratos conseguiram registar memórias das suas experiências, o que é a base da aprendizagem.³

Isso não o leva a pensar no que acontece quando *não* se descansa? Há um conjunto crescente de evidência que sugere que, se nunca deixarmos a mente vagar ou entediarmo-nos por um momento que seja, pagamos o preço – má memória, confusão mental e fadiga.

Já em meados dos anos 1990 (quando o dilúvio digital constituía uma fração da preocupação de agora), a investigação começava a demonstrar que havia riscos para a saúde associados a navegar num mundo sempre ligado. Um estudo da Reuters, com o título ominoso “Morrer por Informação”, demonstrou que “dois em cada três inquiridos associaram sobrecarga de informação a tensão entre colegas e perda de satisfação no trabalho; 42 por cento atribuíam problemas de saúde a esse *stress*, 61 por cento disseram que tinham de cancelar atividades sociais devido à sobrecarga de informação e 60 por cento que estão frequentemente demasiado cansados para atividades de lazer”. O estudo prossegue e acrescenta: “Perante uma torrente de informação e de canais de informação, tornaram-se incapazes de desenvolver simples rotinas para gerir a informação.”⁴

Mais, também temos de lidar com o facto de a semivida da informação ter diminuído. A semivida da informação é a quantidade de tempo que passa antes de essa informação ser substituída por informação mais recente ou mais exata. Podemos estudar tanto quanto queiramos; a informação que processamos agora ficará obsoleta mais depressa do que possa imaginar. Os “factos” escritos em artigos, livros e documentários baseiam-se em evidência sólida e aceite como verdade. Mas depois são completamente invertidos quando sai um novo estudo.

Não preciso de lhe dizer como estamos completamente inundados em detalhes digitais. Mesmo quando tentamos “sair da rede”, de alguma maneira a informação digital acaba por nos encontrar. Para escrever isto, desliguei todos os meus aparelhos. Mas preciso de ter acesso à Internet para fazer pesquisa, e uma mão-cheia de notificações e atualizações aleatórias continuaram a aparecer-me no computador (sim, eu sei que também posso desligá-las, mas percebe o que quero dizer).

No Capítulo 12 (Estudo) e no Capítulo 14 (Leitura Rápida), descobrirá formas práticas de se atualizar, de acompanhar e de ultrapassar o dilúvio digital de informação que tem de processar todos os dias.



INÍCIO KWIK

Dedique um momento a reservar 30 minutos de espaço livre na sua agenda desta semana. É tempo para passar longe da tecnologia, tempo dedicado a espairar, descontrair e ser criativo.

Distração digital

Antes dos aparelhos móveis, escrevíamos “brb” (a sigla inglesa para “volto já”) a toda a hora quando estávamos *online*. Agora já não dizemos isso. Nunca vamos a lado nenhum. Vivemos aqui. Por causa dos nossos aparelhos sempre ligados, sempre em contacto, temos dificuldade em encontrar uma ligação quando estamos com amigos e família e custa-nos manter a concentração no trabalho. A maioria de nós lida com alguma espécie de vida profissional que não nos permite estar confortável abdicando de ligação digital durante períodos longos do dia. Por isso, mantemo-nos na rede, receando perder algo se estivermos incontactáveis.

O que se passa é que fomos feitos para gostar disso. Cada dose sucessiva de dopamina que recebemos dos “gostos” nas redes sociais ou das mensagens de entes queridos ou amigos reforça o nosso comportamento. Mas essas recompensas estão a mudar-nos o cérebro. Em vez de descontraírmos na pausa que poderíamos aproveitar ao esperar numa fila, ao aguardar por um autocarro ou por uma consulta, etc., sacamos dos telemóveis e treinamos os músculos da distração. O que acontece quando esta é a nossa forma constante de ser, quando todos os momentos livres são ocupados com estímulos brilhantes?

Mantermo-nos ligados pode fazer-nos sentir mais seguros, mas não nos torna mais felizes. O Dr. Ryan Dwyer, da Universidade de Columbia, liderou um estudo que demonstrou como os nossos hábitos digitais estão a afetar-nos as relações. Numa experiência, foi pedido a mais de 300 adultos e estudantes universitários que pousassem os telemóveis na mesa, ficando facilmente acessíveis, enquanto a outros foi pedido que os pusessem em modo silencioso e os mantivessem num recipiente sobre a mesa durante a refeição. Em seguida, foi-lhes pedido que respondessem a um questionário sobre as suas sensações de ligação, satisfação, distração e tédio.

O inquérito também lhes pedia que detalhassem a quantidade de tempo passado ao telefone durante a refeição. Os que tinham os telemóveis acessíveis usaram-nos mais... e também se descreveram como sentindo-se mais distraídos. Além disso, desfrutaram menos da refeição do que os participantes que não tinham acesso aos telemóveis. “A tecnologia moderna pode ser maravilhosa,

mas é facilmente capaz de nos distrair e afastar dos momentos especiais que temos na presença de amigos e familiares”, diz Dwyer acerca do estudo.⁵

Tal como só alguns de nós aprenderam a aprender, não há muitos indivíduos que saibam processar e filtrar a quantidade imensa de informação que estamos constantemente a ver. Limitamo-nos a recorrer ao *multitasking* para conseguir assimilar tudo, o que não nos ajuda. “Pedir ao cérebro que passe a atenção de uma atividade para outra leva o córtex pré-frontal e o corpo estriado a queimar glicose oxigenada, o mesmo combustível de que precisam para se manterem concentrados na tarefa”, comenta o neurocientista Daniel J. Levitin no seu livro, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*. “E o género de mudança rápida e contínua que fazemos com o *multitasking* leva o cérebro a queimar combustível tão depressa que nos sentimos exaustos e desorientados mesmo ao fim de pouco tempo. Esgotámos literalmente os nutrientes do cérebro. Isto provoca falhas no desempenho cognitivo e físico.”⁶

Desde notificações de aplicações a alertas de mensagens, não são só os adultos que lidam com isso. Com a disponibilidade da tecnologia e a pressão para estarem *online* e serem ativos nas redes sociais, as crianças e os adolescentes também sentem a distração constante.

No Capítulo 11 (Foco), vai descobrir os segredos para a concentração sustentada e o desenvolvimento do foco, de forma a aprender e fazer coisas.



INÍCIO KWIK

Vá às definições de notificações do seu telemóvel e desligue todos os apitos e sinais desnecessários que distraem. Faça-o já.

Demência digital

Quando foi a última vez que teve de se lembrar do número de telefone de alguém? Estou aqui a revelar a minha idade, mas faço parte de uma geração que, quando queria telefonar a um amigo que morasse ao fundo da rua, tinha de *saber* o número dele. Ainda se lembra dos números de alguns dos melhores amigos da sua infância? E do número da pessoa com quem fala ou troca mensagens todos os dias? Já não tem de o saber, porque o seu telemóvel o recorda por si. Isto não significa que queiramos ou devamos memorizar 200 números de telefone, mas todos perdemos praticamente a capacidade de nos lembrarmos de um novo, ou de uma conversa que tenhamos acabado de ter, o nome de um potencial cliente ou algo importante que precisemos de fazer.

O neurocientista Manfred Spitzer usa o termo *demência digital* para descrever como o uso excessivo de tecnologia digital resulta na destruição de capacidades cognitivas. Ele argumenta que as vias neuronais da memória a curto prazo começam a deteriorar-se por falta de uso se abusarmos da tecnologia. É o mesmo com o GPS. Mude-se para uma cidade nova e veja quão depressa passa a depender do GPS para saber para onde ir. Depois, repare no tempo que demora a mapear novas estradas na sua mente – provavelmente, muito mais do que quando era mais jovem, mas não por o seu cérebro não funcionar tão bem. É que, com ferramentas como o GPS, não damos à mente a oportunidade de trabalhar. Dependemos da tecnologia para que memorize as coisas por nós.

Esta dependência poderá estar a afetar-nos a memória a longo prazo. Maria Wimber, da Universidade de Birmingham, disse à BBC que a tendência de se procurar informação impede a construção de memórias a longo prazo. Num estudo que analisou os hábitos de memória de seis mil adultos no Reino Unido, França, Alemanha, Itália, Espanha, Bélgica, Holanda e Luxemburgo, Wimber e a sua equipa verificaram que mais de um terço dos inquiridos se voltava primeiro para o computador para recuperar informação. O Reino Unido era quem tinha o valor mais alto – mais de metade dos participantes recorria primeiro à Internet, sem antes tentar chegar à resposta pelos seus próprios meios.⁷

Porque é que isto é tão importante? Porque informação instantânea assim pode ser fácil e imediatamente esquecida. “O nosso cérebro parece fortalecer uma memória de cada vez que a recordamos e, ao mesmo tempo, esquecemos memórias irrelevantes que nos distraem”, disse a Dra. Wimber. Obrigarmo-nos a recordar informação, em vez de nos valermos de uma fonte externa que no-la forneça é uma forma de criar e fortalecer uma memória permanente. Quando se compara isso com a realidade de que a maioria das pessoas tem o hábito de procurar constantemente informação – talvez até a mesma informação – sem se dar ao trabalho de tentar recordá-la, parece que estamos a prejudicar-nos.

Será que depender da tecnologia é sempre mau? Muitos investigadores discordam. Há o argumento de que, ao exteriorizarmos algumas tarefas menos importantes como memorizar números de telefone, fazer contas simples ou encontrar o caminho até um restaurante que já visitámos, estamos a poupar espaço cerebral para algo que nos importa mais. Há investigação que diz que o cérebro se assemelha mais a um músculo e não a um disco duro que fique cheio. Quanto mais é usado, mais forte fica, e mais pode armazenar. A questão que se

coloca é: Estamos a tomar estas escolhas conscientemente, ou estamos a agir segundo um hábito inconsciente?

Com demasiada frequência, delegamos as tarefas do cérebro aos nossos aparelhos inteligentes e os nossos aparelhos inteligentes estão a tornar-nos, bem, um pouco estúpidos. O cérebro é a derradeira máquina de adaptação, capaz de níveis de evolução aparentemente infínitos. Não obstante, muitas vezes esquecemo-nos de lhe dar o exercício de que precisa. Tal como há um preço físico a pagar por nos valermos sempre da tecnologia do elevador em vez de usarmos as escadas, também há um preço para músculos mentais preguiçosos. Ou os usamos, ou ficamos sem eles.

No Capítulo 13 (Memória), vou mostrar-lhe ferramentas e técnicas simples para recordar mais depressa e mais facilmente qualquer coisa, desde nomes a discursos e línguas.



INÍCIO KWIK

Dedique um minuto a exercitar a memória: decore o número de telefone de alguém com quem comunique regularmente.

Dedução digital

“Num mundo primariamente digital, em que os *millennials* obtêm todas as suas respostas a problemas com o clique de um rato ou o gesto de um dedo, a dependência da tecnologia para resolver todas as questões confunde a perceção que os indivíduos têm do seu próprio conhecimento e da sua inteligência. E essa dependência poderá mesmo levar a excesso de confiança e a más decisões”, diz Rony Zarom, fundador da newrow, uma plataforma colaborativa de vídeos.⁸ A ubiquidade da informação acerca de tudo também implica uma ubiquidade de opinião acerca de tudo. Se quer saber como deve sentir-se acerca de uma questão controversa, basta ir à Internet e recolher as opiniões de outras pessoas. Se quiser saber as implicações de um acontecimento ou de uma tendência, uma pesquisa rápida na Internet proporcionará quantidades infinitas de análise. A consequência é que a dedução – uma amálgama de pensamento crítico, resolução de problemas e criatividade, que é uma capacidade essencial para se ser ilimitado – torna-se automatizada.

É claro que isto tem algum valor. Antes da Internet, o nosso acesso às opiniões dos outros era limitado. Num mundo ideal, conseguir ter o máximo possível de opiniões sobre determinado tópico seria enormemente útil para nos ajudar a formar a nossa própria opinião. Infelizmente, raramente é assim que

funciona no mundo real. Em vez disso, tendemos a identificar uma mão-cheia de fontes com as quais nos alinhamos e a dar a essas fontes uma influência extrema sobre o nosso pensamento e tomada de decisões. Nesse processo, os “músculos” que usamos para pensar criticamente e raciocinar efetivamente vão atrofiando. Permitimos que a tecnologia faça a dedução por nós. E, se a tecnologia forma as nossas deduções, então também estamos a ceder grande parte da nossa capacidade de resolver problemas – algo muito importante e de que falaremos detalhadamente mais à frente neste livro.

O psicólogo Jim Taylor define pensar como “a capacidade de refletir, raciocinar e tirar conclusões de acordo com as nossas experiências, o nosso conhecimento e as nossas percepções. É o que nos torna humanos e nos tem permitido comunicar, criar, construir, avançar e tornarmo-nos civilizados.” Depois avisa que há “um conjunto cada vez maior de investigação que revela que a tecnologia tanto pode ser benéfica como prejudicial para formas distintas como as crianças pensam”.⁹

Patricia Marks Greenfield, professora de psicologia da UCLA, estuda esta questão há mais de uma década. Acerca do impacto na educação, escreveu: “Qual é o efeito na aprendizagem se os estudantes universitários usam os portáteis para aceder à Internet durante uma aula expositiva? Isto foi posto à prova numa aula de estudos de comunicação, na qual os alunos eram encorajados a usar os portáteis durante as aulas, para explorarem temas da aula em maior pormenor na Internet e em bases de dados de bibliotecas. A metade dos estudantes foi permitido manter os portáteis abertos, enquanto a outra metade (escolhida aleatoriamente) teve de os fechar. Os estudantes na condição do portátil fechado recordaram significativamente mais matéria num teste-surpresa realizado depois da aula do que os estudantes com os portáteis abertos.¹⁰ Como estavam a dar atenção à exposição em vez de procurarem o que a Internet já pensava sobre o tema, mostraram-se muito mais responsivos quando chegou a hora de raciocinarem por si mesmos. Greenfield analisou outro estudo que revelou que estudantes universitários que observavam um noticiário sem uma faixa com informação a passar no fundo do ecrã recordavam significativamente mais do que os pivôs diziam.

O dramaturgo Richard Foreman receia que esta dependência de que a Internet faça grande parte do nosso pensamento esteja a mudar-nos. “Eu venho de uma tradição de cultura ocidental, na qual o ideal (o meu ideal) era a estrutura complexa, densa e ‘semelhante a uma catedral’ de uma personalidade altamente instruída e eloquente – um homem ou uma mulher que contivesse uma

personalidade construída e uma versão única de todo o legado do Ocidente [...] Mas, hoje em dia, vejo em todos nós (incluindo-me) a substituição de uma densidade interna complexa por uma nova espécie de autoevolução sob a pressão da sobrecarga de informação e da tecnologia do ‘disponível de imediato’.”¹¹

Lembra-se de como era quando estava a aproximar-se da adolescência e começou a formular ideias e opiniões independentes das dos seus pais? Calculo que essa experiência tenha sido extremamente libertadora para si e que talvez tenha sido até a primeira vez na vida que se sentiu senhor de si mesmo. O que lhe aconteceu, claro, foi que as suas faculdades críticas se tornaram suficientemente refinadas para lhe permitir empregar regularmente a razão para se orientar pela vida.

Nesse caso, porque haveria de querer entregar esta capacidade libertadora a um aparelho? Pense: Como se sente quando alguém tenta impor-lhe uma forma de pensar? Se um familiar, um amigo ou um colega o abordasse e lhe dissesse: “Não penses nisso; toma lá a opinião que deves ter”, haveria de tentar afastar-se dessa pessoa assim que possível. No entanto, quando recorremos de imediato à Internet para que nos proporcione informação, basicamente estamos a fazer um convite à mesma coisa.

No Capítulo 15, proporcionar-lhe-ei um conjunto poderoso de ferramentas que lhe permitirão otimizar o pensamento e expandir a perspetiva sobre qualquer tópico ou problema.

Estes quatro cavaleiros são aqueles que precisamos de enfrentar com mais garra, mas há outro perigo digital que merece a nossa atenção. Chamo-lhe *depressão digital*, um resultado da cultura de comparação que emerge quando permitimos que os destaques dos *feeds* das redes sociais de outros nos façam ver-nos como inferiores. Bom, eu gosto das redes sociais. Adoro estar ligado à nossa comunidade de estudantes e ouvintes do *podcast*, bem como manter-me a par do que acontece no dia a dia da minha família e dos meus amigos. Aprecio-as não só como fonte de entretenimento, mas também de educação e empoderamento. Mas só recomendo que sejam usadas de forma consciente, não distraidamente e por hábito, e de uma maneira harmoniosa, que não ponha em risco a produtividade e a paz de espírito.

Na Segunda Parte: Mentalidade Sem Limites, partilho ideias para mitigar estas sensações de não se ser suficiente, bem como os receios de parecer mal ou perder alguma coisa. São os mesmos limites que se interpõem no caminho do

crescimento pessoal e da aprendizagem. Na Terceira Parte: Motivação Sem Limites, vou mostrar-lhe como acrescentar, eliminar ou alterar esses hábitos.



INÍCIO KWIK

Pense numa decisão que precise de tomar. Reserve algum tempo para trabalhar nessa decisão, sem recorrer a quaisquer aparelhos digitais.

Manter os vilões longe

Na viagem do herói, os heróis precisam tanto dos vilões como os vilões precisam dos heróis. Os desafios das provações e dos rivais fazem-nos crescer e tornarmo-nos melhores. O poder e a força do vilão determinam o poder necessário e a força do herói. Se o vilão fosse fraco, nada haveria a vencer – e o herói não teria necessidade de ascender à grandeza. No meu *podcast*, entrevistei Simon Sinek, autor de *O Jogo Infinito*, e ele refere-se aos “rivais que estão à nossa altura”, os que ajudam a realçar as fraquezas pessoais que precisamos de resolver. É aí que está a oportunidade.

Como já mencionei, adoro o lado luminoso da tecnologia – que possa ligar-nos, educar-nos e empoderar-nos, tornando as nossas vidas mais fáceis. O que acabo de descrever são uns quantos inconvenientes potenciais da tecnologia, que é uma parte inerente de todas as coisas boas que traz às nossas vidas. Tal como o fogo, a tecnologia alterou o rumo da história humana. Porém, o fogo tanto pode cozinhar-nos os alimentos como incendiar-nos a casa – tudo depende de como o usemos. À semelhança de qualquer ferramenta, a tecnologia em si mesma não é boa ou má, mas temos de controlar conscientemente a forma como é usada. Se não o fizermos, quem passa a ser a ferramenta? Cabe-lhe a si escolher como interage.



INÍCIO KWIK

Dos quatro vilões digitais, qual lhe parece perturbar-lhe mais o desempenho, a produtividade e a paz mental? Pare por um momento para escrever o nome do vilão:

Ter uma noção consciente do problema é o primeiro passo para o resolver.

¹“Digital Overload: Your Brain On Gadgets”, *NPR*, alterado pela última vez a 24 de agosto de 2010, [www.npr.org/templates/story/story.php?](http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=128888888)

[storyId=129384107](#).

² *Ibid*.

³ *Ibid*; Matt Richtel, “Attached to Technology and Paying a Price”, *The New York Times*, alterado pela última vez a 7 de junho de 2010,

www.nytimes.com/2010/06/07/technology/07brain.html.

⁴ Paul Waddington, “Dying for Information? A Report on the Effects of Information Overload in the UK and Worldwide”, *Reuters*, acedido a 11 de dezembro de 2019,

www.ukoln.ac.uk/services/papers/bl/blri078/content/repor~13.htm.

⁵ “Digital Distraction”, American Psychological Association, alterado pela última vez a 10 de agosto de 2018,

www.apa.org/news/press/releases/2018/08/digital-distraction.

⁶ Daniel J. Levitin, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload* (Nova Iorque: Dutton, 2016).

⁷ Sean Coughlan, “Digital Dependence ‘Eroding Human Memory’”, BBC News, BBC, alterado pela última vez a 7 de outubro de 2015,

www.bbc.com/news/education-34454264.

⁸ Rony Zarom, “Why Technology Is Affecting Critical Thought in the Workplace and How to Fix It”, *Entrepreneur*, 21 de setembro de 2015,

www.entrepreneur.com/article/248925.

⁹ Jim Taylor, “How Technology Is Changing the Way Children Think and Focus”, *Psychology Today*, 4 de dezembro de 2012,

www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201212/how-technology-is-changing-the-way-children-think-and-focus.

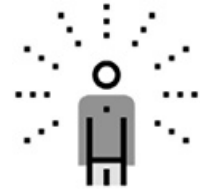
¹⁰ Patricia M. Greenfield, “Technology and Informal Education: What Is Taught, What Is Learned”, *Science*, 2 de janeiro de 2009,

<https://science.sciencemag.org/content/323/5910/69.full>.

¹¹ Richard Foreman, “The Pancake People, or, ‘The Gods Are Pounding My Head’”, *Edge*, 8 de março de 2005,

https://www.edge.org/3rd_culture/foreman05/foreman05_index.html.

“O cérebro humano tem 100 mil milhões de neurónios, e cada um está ligado a outros 10 mil. Sobre os seus ombros encontra-se o objeto mais complicado do universo conhecido.”



– Michio Kaku

3. O seu cérebro sem limites

Talvez esteja a pensar: *Jim, eu percebo o que diz acerca da tecnologia. Não quereria viver sem ela, mas de facto sinto-me mais sobrecarregado, distraído e esquecido do que nunca.* Eis a boa notícia: nasceu com a melhor tecnologia, o maior superpoder.

Paremos por um momento para reconhecer como é extraordinário o seu cérebro. Gera até 70 mil pensamentos por dia. É tão veloz como um carro de corridas. À semelhança das suas impressões digitais, é unicamente seu – não há dois cérebros no universo que sejam exatamente iguais. Processa informação drasticamente mais depressa do que qualquer computador que exista e tem uma capacidade praticamente infinita de armazenamento. Mesmo quando danificado, é capaz de produzir génio e, mesmo que só se tenha metade do cérebro, continua a ser possível ser-se um ser humano completamente capaz.

E o que não faltam são histórias incríveis acerca dele. Como a do paciente em coma que, de alguma maneira, desenvolveu um método de comunicação com o médico. Ou da mulher capaz de recordar acontecimentos importantes *pela data* remontando até aos seus doze anos. Ou do mandrião que se tornou um génio matemático depois de uma rixa num bar lhe provocar uma concussão. Nada disto é ficção científica ou tirado de um livro de BD. São apenas exemplos do funcionamento extraordinário dessa máquina impressionante que tem entre as orelhas.

Damos muito desse funcionamento por garantido. Pensemos apenas naquilo que um indivíduo médio realiza apenas por ser “médio”. Com um ano, terá aprendido a andar, o que não é tarefa simples, tendo em conta a quantidade de processos complexos neurológicos e físicos requeridos. Cerca de um ano depois, terá aprendido a comunicar através do uso de palavras e da linguagem. Diariamente, terá aprendido dezenas de novas palavras e os seus sentidos, continuando a fazê-lo durante os anos pré-escolares. E, ao mesmo tempo que aprendia a comunicar, também aprendia a raciocinar, a calcular e a analisar um conjunto interminável de conceitos complexos – e tudo isso antes de ter lido uma única página de um livro ou tido uma aula!

O cérebro é o que nos separa do resto do reino animal. Pense nisso. Não conseguimos voar, não somos particularmente fortes, nem rápidos, não conseguimos trepar com a destreza de outros animais, nem somos capazes de respirar debaixo de água. No que diz respeito à maioria das funções físicas, somos apenas médios. Mas, por causa do poder do nosso cérebro, somos indiscutivelmente a espécie mais dominante do planeta. Usando este poder

mental incrível, criámos formas de explorar as profundezas do oceano como um peixe, de mover toneladas como um elefante e até de voar como um pássaro. Sim, o cérebro é uma dádiva e tanto.

O cérebro é tão complexo que sabemos mais acerca do vasto universo do que do seu funcionamento, e aprendemos mais acerca dele na última década do que ao longo de toda a história humana... e aprenderemos ainda mais durante o tempo que este livro demorar a passar da gráfica para as prateleiras das livrarias. A nossa compreensão do cérebro está em constante evolução e sabemos que o que aprendemos acerca dele é apenas uma pequena fração do que há a aprender. Mas o que já se sabe é espantoso. Por isso, vamos dar uma volta pelo seu cérebro sem limites.

O cérebro faz parte do sistema nervoso central (SNC). Tal como uma torre de controlo aéreo num aeroporto, o cérebro funciona como o seu centro de controlo, dirigindo todas as chegadas e partidas de informação, processos e impulsos. O cérebro tem três áreas principais: o tronco encefálico, o cerebelo e o córtex cerebral (cerebelo e cérebro começam por *cere*, “cera” em latim, devido à sua aparência cerosa). O cérebro é feito de gordura e água, pesa aproximadamente 1300 gramas e proporciona-nos poderes e capacidades incríveis.¹²

O tronco encefálico modera as funções básicas de que precisamos para viver, como respirar, manter um ritmo cardíaco regular, impulsos para comer ou ter relações sexuais, e as nossas reações de fuga ou luta. Encontra-se no cimo da coluna e na base do crânio, bem dentro do cérebro. Na parte de trás do cérebro, o cerebelo é responsável por moderar o movimento e a coordenação. Também há cada vez mais evidência de que desempenha um papel na tomada de decisões.

O córtex cerebral é a maior parte do cérebro, onde ocorre a maioria do pensamento complexo, da memória a curto prazo e estimulação sensorial. É composto pelos lobos occipital, parietal, temporal e frontal. O lobo frontal é onde ocorre a maior parte do pensamento: é de onde provêm a lógica e a criatividade.

O cérebro está dividido em duas metades, unidas pelo corpo caloso, que funciona como um emaranhado de fios telefónicos entre os lobos, enviando mensagens de um lado para o outro. Neste momento, tem cerca de 86 mil milhões de neurónios (células nervosas cerebrais) a disparar e agir em conjunto à medida que lê estas palavras e assimila a informação destas páginas.¹³ Estes sinais neuronais são enviados para o cérebro e recebidos por

neurotransmissores, que passam então a mensagem para outros neurotransmissores ou detêm a mensagem por completo, se essa for a reação apropriada.

Pensava-se que atingíamos o pico neurológico no final da adolescência e que, depois disso, o cérebro nunca mudava – sofrendo apenas deterioração. Agora sabe-se que isso está longe da verdade. O cérebro tem a capacidade da neuroplasticidade, o que quer dizer que pode ser mudado e moldado pelas nossas ações e pelo ambiente. O seu cérebro está sempre a mudar e a adaptar-se ao espaço à sua volta e às exigências que lhe faz.

Como os cérebros estão sujeitos à influência dos nossos genes e do ambiente, cada um de nós possui um cérebro absolutamente único. São como flocos de neve: não há dois iguais. Cada cérebro adapta-se às necessidades do seu dono. Vejamos alguém criado num ambiente cheio de fatores de *stress* como pobreza, falta de acesso a comida ou ausência de segurança. Essa pessoa terá uma estrutura cerebral muito diferente da de alguém criado em condições muito confortáveis, abastadas e bem cuidadas. Antes que salte para a conclusão de que um ambiente será “melhor” do que o outro e gera um cérebro que funciona melhor, desafio-o a reconsiderar.

Como referi, o cérebro é capaz de ser moldado e alterado, o que quer dizer que, a qualquer altura, qualquer pessoa pode decidir alterar a forma como o seu cérebro funciona. Embora seja fácil partir do princípio de que o indivíduo que cresceu num ambiente mais stressante e com menos apoios poderá não alcançar todo o seu potencial, devido ao desenvolvimento cerebral em tais circunstâncias, há cada vez mais evidência a sugerir que essas pessoas são capazes de prosperar e alcançar novos níveis de sucesso devido à mentalidade que são obrigadas a desenvolver numa situação assim. Tendo em conta a quantidade de pessoas bem-sucedidas que superaram um início de vida conturbado, é possível que uma infância difícil ou desafios na educação promovam resiliência, entre outros atributos que levam ao sucesso.

Compreender a neuroplasticidade

O que podemos aprender com os cérebros dos taxistas de Londres?

Esta foi a pergunta que a neurocientista Eleanor Maguire, da Universidade de Londres, se colocou enquanto considerava a imensa quantidade de informação contida nos cérebros dos taxistas da cidade, adequadamente chamada “O Conhecimento”. Para obterem as suas licenças profissionais, os candidatos percorrem de motoreta uma secção específica da cidade – um raio de 10 quilómetros com o centro na estação de Charing Cross – durante três a quatro

anos, memorizando o labirinto de 25 mil ruas, bem como os milhares de atrações ali existentes. Mesmo depois deste estudo intenso, apenas cerca de 50 por cento dos candidatos passam na série de exames para obtenção da licença. Talvez, pensou Maguire, os que o conseguem fazer tenham hipocampus maiores do que a média.

Maguire e os colegas descobriram que os taxistas de Londres têm realmente “mais massa cinzenta no hipocampo posterior do que pessoas de idade, educação e inteligência similares que não conduzem táxis. Por outras palavras, os taxistas tinham centros de memória maiores do que os seus pares. Parecia que, quanto mais tempo passado a conduzir um táxi, maior o hipocampo, como se o cérebro se expandisse para acomodar as exigências cognitivas de navegar pelas ruas da cidade.”¹⁴

O Estudo dos Taxistas de Londres oferece um exemplo convincente da neuroplasticidade do cérebro, ou a capacidade de se reorganizar e transformar à medida que é exposto a aprendizagem e a novas experiências. Ter de aprender constantemente novas rotas na cidade obrigava os cérebros dos taxistas londrinos a criar novas vias neuronais. Estas vias alteraram a estrutura e o tamanho do cérebro, um exemplo espantoso do cérebro sem limites em ação.

A neuroplasticidade, a que também se chama plasticidade do cérebro, significa que, de cada vez que aprendemos algo novo, o cérebro cria uma sinapse nova. E, de cada vez que isso acontece, o cérebro muda fisicamente – atualiza o *hardware* para refletir um novo nível da mente.

A neuroplasticidade depende da capacidade de os nossos neurónios crescerem e estabelecerem ligações com outros neurónios noutras partes do cérebro. Funciona criando novas ligações e fortalecendo (ou enfraquecendo, consoante o caso) antigas.¹⁵

O cérebro é maleável. Temos a capacidade incrível de alterar a sua estrutura e a sua organização ao longo do tempo, formando novas vias neuronais à medida que sentimos, aprendemos algo novo e nos adaptamos. A neuroplasticidade ajuda a explicar como é que tudo é possível. Os investigadores defendem que todos os cérebros são flexíveis, na medida em que as redes complexas de neurónios ligados podem ser reorganizadas para formarem novas ligações. Por vezes, isso significa que o cérebro compensa algo que perdeu, como quando um hemisfério aprende a funcionar pelos dois. Assim como há indivíduos que foram capazes de reconstruir e recuperar as funções cerebrais depois de terem um AVC, quem procrastina, tem demasiados pensamentos negativos ou não

para de comer comida de plástico também pode reorganizar e alterar o comportamento, transformando a sua vida.

Se aprender é criar novas ligações, então recordar é manter e sustentar essas ligações. Quando temos problemas de memória ou sofremos perda de memória, provavelmente dá-se um desfasamento entre neurónios. Ao aprender, quando não conseguir lembrar-se de alguma coisa, veja-o como uma incapacidade de fazer uma ligação entre o que aprendeu e o que já sabe, e como o usará na vida.

Por exemplo, se sentir que algo que aprendeu tem valor nesse momento, mas que nunca mais voltará a usá-lo, é pouco provável que crie uma memória dessa coisa. Similarmente, se aprender algo mas não tiver uma justificação de porque será importante para si ou de como se aplicará na sua vida ou no seu trabalho, será provável que o seu cérebro não retenha a informação. É totalmente normal ter um lapso de memória – somos humanos, não robôs. Mas, se reagirmos a esse lapso de memória com a atitude de “tenho má memória” ou “não sou suficientemente esperto para me lembrar disto”, então afetamos negativamente a nossa capacidade de crescer e aprender. Por outras palavras, a crença que podemos desenvolver em reação ao esquecimento faz muito mais estragos do que o lapso de memória. Esse tipo de diálogo interno reforça uma crença limitadora, em vez de reconhecer o erro e readquirir a informação.

O que é que isso implica em termos de aprendizagem? A plasticidade significa que se pode moldar e formar o cérebro de forma a corresponder aos nossos desejos. Que algo como a memória é treinável – quando se sabe ajudar o cérebro a receber, codificar, processar e consolidar informação. Isso significa que, com umas quantas mudanças simples a coisas como o seu ambiente, a sua comida ou o seu exercício, poderá alterar drasticamente a forma como o seu cérebro funciona. No Capítulo 8, debruçar-me-ei com mais pormenor sobre estas dicas de energia.

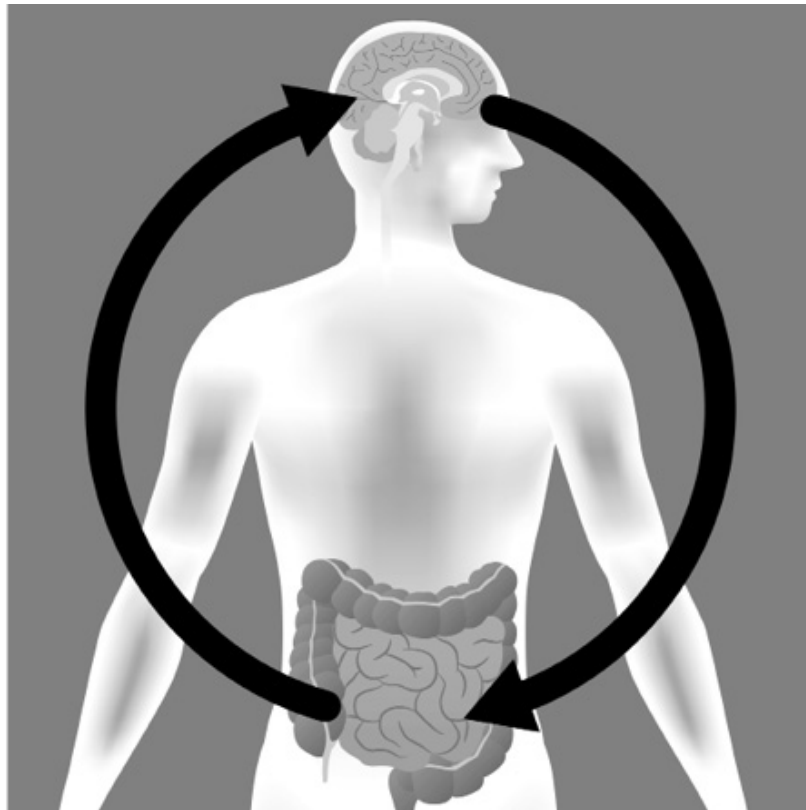
Em resumo: a plasticidade quer dizer que a sua aprendizagem e, de facto, a sua vida, não é algo fixo. Pode ser, fazer, ter e partilhar qualquer coisa quando otimizar e reorganizar o seu cérebro. Não há limitações quando se alinham e aplicam a mentalidade, a motivação e os métodos certos.

O seu segundo cérebro

Depois de ficarem a saber da vastidão do seu cérebro, os meus alunos dizem-me que têm uma noção completamente nova do seu valor, que a sua autoestima cresce da noite para o dia. Trago mais boas notícias: Não estamos limitados a um cérebro, temos outro – o sistema digestivo. Nunca teve uma “sensação visceral”? Aquele momento em que simplesmente soube? Se alguma vez fez “o

que as tripas lhe diziam” ou sentiu “borboletas no estômago”, perguntou-se porquê? Escondido nas paredes do sistema digestivo, este “cérebro intestinal” está a revolucionar a compreensão da medicina das ligações entre a digestão, o humor, a saúde e, até, a forma como pensamos.

Os cientistas chamam a este pequeno cérebro o sistema nervoso entérico (SNE). E não é assim tão pequeno. O SNE é formado por duas camadas finas de mais de cem milhões de células nervosas que revestem o trato gastrointestinal do esófago ao reto. A ciência só agora começa a compreender o eixo cérebro-intestino e como afeta a inteligência, o humor e o comportamento. Poderá ouvir chamarem-lhe a “ligação cérebro-intestino”. Na última década, descobrimos que o sistema digestivo tem um efeito tremendo sobre o funcionamento do cérebro. Podemos compará-lo com o funcionamento de uma árvore. As raízes no solo recolhem nutrientes vitais e água do solo, além de comunicarem com outras plantas. Esses nutrientes são levados para o corpo da árvore, fortalecendo e construindo o tronco, e dando à árvore aquilo de que precisa para que brotem folhas novas na primavera, as quais, por sua vez, recebem luz, outra fonte de energia.



Da mesma maneira, os nutrientes que consumimos são absorvidos pelos intestinos. Dependemos desses nutrientes para dar combustível ao cérebro. Apesar de representar muito pouco do nosso peso total, o cérebro usa 20 por

cento da energia que consumimos, pelo que os nutrientes fazem uma enorme diferença na forma como o cérebro funciona no dia a dia.

O sistema digestivo está revestido por mais de cem milhões de células nervosas e faz parte do SNE. Quando um bebé cresce no útero, o SNE e o SNC desenvolvem-se a partir do mesmo tecido e permanecem ligados através do nervo vago. Os dois sistemas espelham-se em termos de estrutura. Também usam muitos dos mesmos neurotransmissores para funcionar, incluindo serotonina, dopamina e acetilcolina. Tal como com o SNC, pensava-se que cada pessoa nascia com determinado número de células – e que isso era tudo. Mas, à semelhança do que acontece no cérebro, agora sabe-se que o SNE cria novos neurónios ao longo da idade adulta e que pode ser reparado quando é afetado.¹⁶ O sistema digestivo é constituído por estes neurónios, bem como por uma rede de bactérias que formam o microbioma e, tal como em relação ao cérebro, cada um de nós tem o seu microbioma único.

Mais, estas células nervosas funcionam através de vias neuronais espantosamente parecidas com as do cérebro. Em 2010, o neurocientista Diego Bohórquez, da Universidade de Duke, descobriu que as células enteroendócrinas do sistema gastrointestinal tinham “protuberâncias semelhantes a pés” que faziam lembrar as sinapses usadas pelos neurónios para comunicarem. Isto levou Bohórquez a perguntar-se se estas células poderiam “falar” com o cérebro, usando sinais semelhantes aos dos neurónios. Colocou a hipótese de, para isso acontecer, terem de usar o nervo vago, que une o sistema gastrointestinal e o tronco encefálico.¹⁷ Depois de mais testes, os investigadores descobriram que as células de facto usam o nervo vago para levar mensagens e enviá-las ao cérebro, mais depressa do que seria possível através da corrente sanguínea.

Trabalho de equipa

A ligação entre o cérebro e o sistema gastrointestinal continua a ser explorada, mas parece que funcionam de formas muito similares e em conjunto. O pequeno cérebro, juntamente com o grande, determina parcialmente o nosso estado mental. Quando temos a sensação visceral de que algo não está bem, ou, pelo contrário, de que devemos seguir um palpite, não se trata apenas de superstição – o sistema gastrointestinal tem a sua própria forma de interpretar acontecimentos e passar sinais ao cérebro. Além disso, quando damos comida com menos qualidade ao sistema gastrointestinal, também estamos a dar comida com menos qualidade ao cérebro.

Neste momento, o seu sistema gastrointestinal está a digerir a comida que acaba de comer e a enviar esse combustível ao seu cérebro. Ao mesmo tempo, parte do seu cérebro está a assimilar a sensação das páginas sob as pontas dos seus dedos (ou a sentir o seu leitor eletrónico, se for essa a sua preferência), a experimentar o conforto da cadeira que o apoia e a monitorizar o ambiente à sua volta, para garantir que está em segurança. Outra parte do cérebro dá pelos cheiros do ambiente, talvez café, ou perfume, ou o odor do papel do livro. Outra parte do cérebro está a absorver os símbolos que formam palavras na página e a dar-lhes sentido, o qual é processado e armazenado em memória a curto prazo, de onde será enviado para a memória a longo prazo (sob as condições certas, a que chegaremos num instante).

Tudo isto para dizer que tem o maior dos superpoderes entre as orelhas. Também tem a capacidade de apurar esse superpoder e torná-lo maior – ou deixá-lo fraquejar e deteriorar-se. Você decide em que tipo de ambiente o seu superpoder vai viver: num ambiente que apoie a sua missão na vida, ou num que o distraia dos seus maiores sonhos.

O óbvio elusivo

Dado que temos este tremendo poder da mente ao nosso dispor, porque é que passamos mal? Se o cérebro é de facto tão magnífico, porque é que a sobrecarga, a distração, o esquecimento e sensações de desadequação nos afetam tanto? Como é que conciliamos o facto de termos tanto potencial e haver dias em que não conseguimos lembrar-nos de um nome ou de encontrar a abertura de um saco de papel? A resposta é tão simples que é quase uma obviedade: Não nos ensinam como.

Se dermos uma ideia a uma pessoa, enriquecemos-lhe o dia. Se lhe ensinarmos a aprender, ela poderá enriquecer toda a sua vida.

A escola é um lugar fantástico para aprender. Aí, ensinam-nos o que aprender, o que pensar e o que recordar. Mas há poucas aulas, se é que há algumas, que ensinem *como* aprender, *como* pensar e *como* recordar.

No seu livro seminal sobre educação, *Creative Schools*, Sir Ken Robinson diz: “Um dos meus maiores receios é o de que, embora os sistemas educativos do mundo estejam a ser reformados, muitas dessas reformas são impulsionadas por interesses políticos e comerciais que não compreendem como as pessoas reais aprendem e como as grandes escolas funcionam na realidade. Consequentemente, prejudicam as perspetivas de inúmeros jovens. Mais cedo ou mais tarde, para o bem ou para o mal, irão afetá-lo a si ou a alguém que conheça.”¹⁸

Eu cá acho que *já* o afetaram e a todos os que lhe são próximos. Como já sabe, a minha própria experiência com o sistema educativo foi complicada, e reconheço que as minhas circunstâncias eram invulgares. Mas na realidade, mesmo sem ter sofrido aquele traumatismo craniano fatídico no jardim de infância, o mais provável seria que tivesse obtido muito menos da minha educação escolar do que seria ideal. Isso porque muito poucas escolas, seja onde for, incorporaram aprender a aprender nos seus programas educativos. Enchem-nos de informação. Expõe-nos a grandes obras da literatura e a figuras que alteraram o rumo da civilização. Testam-nos – por vezes incessantemente – para determinar se somos capazes de papaguear o que acabam de nos ensinar. Mas não conseguem chegar ao fundo de tudo isto para nos ensinar como podemos ensinar-nos a nós mesmos, para que enriquecer a mente, descobrir novos conceitos e absorver verdadeiramente aquilo que aprendemos se torne algo fundamental no nosso quotidiano.

¹² Tara Swart, *The Source: Open Your Mind, Change Your Life* (Nova Iorque: Vermilion, 2019).

¹³ Suzana Herculano-Houzel, “The Human Brain in Numbers: A Linearly Scaled up Primate Brain”, *Frontiers in Human Neuroscience*, 9 de novembro de 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2776484/.

¹⁴ Ferris Jabr, “Cache Cab: Taxi Drivers’ Brains Grow to Navigate London’s Streets”, *Scientific American*, 8 de dezembro de 2011, www.scientificamerican.com/article/london-taxi-memory/.

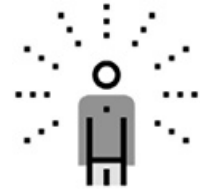
¹⁵ Courtney E. Ackerman, “What Is Neuroplasticity? A Psychologist Explains [+14 Exercises]”, PositivePsychology.com, alterado pela última vez a 10 de setembro de 2019, positivepsychology.com/neuroplasticity/.

¹⁶ Catharine Paddock, Ph.D., “Not Only Does Our Gut Have Brain Cells It Can Also Grow New Ones, Study”, *Medical News Today*, alterado pela última vez a 5 de agosto de 2009, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/159914.php>; Jennifer Wolkin, “Meet Your Second Brain: The Gut”, *Mindful*, alterado pela última vez a 14 de agosto de 2015, <https://www.mindful.org/meet-your-second-brain-the-gut/>.

¹⁷ Emily Underwood, “Your Gut Is Directly Connected to Your Brain, by a Newly Discovered Neuron Circuit”, *Science*, alterado pela última vez a 20 de setembro de 2018, <https://www.sciencemag.org/news/2018/09/your-gut-directly-connected-your-brain-newly-discovered-neuron-circuit>.

¹⁸Ken Robinson e Lou Aronica, *Creative Schools: The Grassroots Revolution That's Transforming Education* (Nova Iorque: Penguin Books, 2016), xxvii-xxvii.

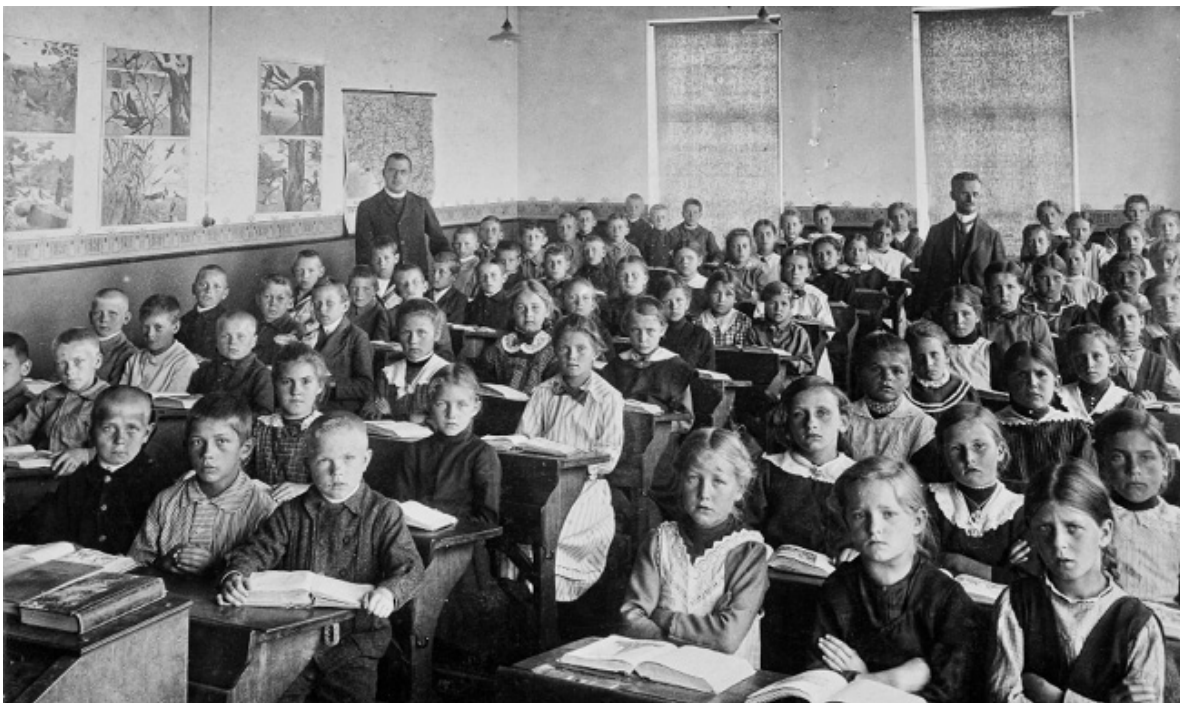
“A única forma de ganhar é aprender mais depressa do que todos os outros.”



– Eric Ries

Não se trata de atribuir a culpa aos professores que tanto se esforçam por ensinar os nossos filhos. Na minha opinião, os professores são alguns dos seres mais empenhados, compassivos e capazes da nossa sociedade. De facto, a minha mãe tornou-se professora depois da minha lesão cerebral, por me ver ter tantas dificuldades e querer ajudar outras crianças como eu. O problema está no sistema antiquado em que os professores se movimentam. Se Rip Van Winkle acordasse depois de décadas de sono, a única coisa que reconheceria hoje seriam as salas de aula, por terem evoluído tão pouco. A educação não mudou o suficiente para nos preparar para o mundo em que vivemos. Numa era de carros elétricos que se guiam sozinhos e de veículos capazes de nos levar a Marte, o nosso sistema educativo é o equivalente a um cavalo e uma carroça.

E depois há a questão de a forma como ganhamos a vida estar a mudar profundamente e cada vez mais depressa. A automatização e a inteligência artificial (IA) afetam o futuro do trabalho, e não estou a falar apenas de fábricas onde os operários são substituídos por robôs. Muitos indivíduos enfrentam a necessidade de passar da estrutura de um emprego de escritório para a volatilidade da economia informal. E empregos que poucos de nós teriam imaginado mesmo há cinco anos ganharam força, havendo outros que estão a surgir neste preciso momento e que afetarão o mercado de trabalho nos próximos anos.



Tudo isto encaminha-nos para o mesmo: Temos de nos responsabilizar pela nossa própria aprendizagem. Se as escolas nos dizem o que aprender, mas não

como aprender, então precisamos de fazer o resto do trabalho por nós mesmos. Se a sobrecarga digital ameaça apoderar-se do nosso cérebro, precisamos de usar aquilo que sabemos acerca da aprendizagem para reformularmos as regras básicas. Se o mercado de trabalho evolui tão depressa que nunca podemos ter a certeza do que será trabalhar amanhã, então só assumindo o controlo absoluto da nossa aprendizagem poderemos ficar verdadeiramente preparados para um futuro inescrutável.

Ligar a luz

Uma história rápida, já muitas vezes contada: Um dia, numa central energética, tudo para abruptamente. Todas as máquinas se desligam. O silêncio é ensurdecedor. As pessoas que gerem a central estão em polvorosa e, ao fim de muitas horas, nenhum dos funcionários consegue determinar o problema. O chefe de operações já está desesperado, pelo que telefona à pessoa mais indicada para o ajudar.

O especialista chega e passa um olhar de relance pelo espaço. Vai até uma das várias vigas no meio de todas as caixas de eletricidade, abre uma delas, fita os vários parafusos e fios que há lá dentro. Aperta um parafuso e, como por artes mágicas, a central volta à vida.

O chefe de operações fica *muítíssimo* aliviado. Agradece ao técnico e pergunta-lhe quanto lhe deve. O técnico responde: “Dez mil dólares.” O chefe de operações fica chocado. “Dez mil dólares? Só estive aqui uns minutos. Apertou um único parafuso. Qualquer pessoa podia ter feito isso. Vou precisar de uma conta discriminada, por favor.”

O técnico leva a mão ao bolso, tira de lá um bloco de notas, rabisca durante uns segundos e passa a conta ao outro homem. O chefe de operações lê-la e paga-lhe de imediato. A conta dizia: “Apertar parafuso: 1 dólar. Saber que parafuso apertar: 9999 dólares.”

Qual é a moral da história? Não é que lhe falte um parafuso. A história ilustra duas coisas.

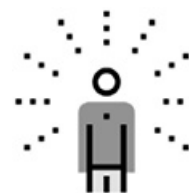
A primeira é quanto valor acrescentado uma mente sem limites pode oferecer, a si e aos outros. Entrámos numa economia de especialistas, em que o poder cerebral supera a força bruta. Aquilo que tem entre as orelhas é o seu maior recurso para a criação de riqueza. Há aqueles que sabem e aqueles que não sabem. E esse conhecimento aplicado não é apenas poder, é lucro. A capacidade de pensar, resolver problemas, tomar as decisões certas, inovar e imaginar é como acrescentamos valor. Quanto mais depressa aprender, mais depressa vai receber.

E isso leva-nos à segunda lição. Aquele parafuso único fez toda a diferença. Já orientei e formei algumas mentes incríveis, e não é preciso ser um génio para perceber que o génio deixa pistas. Um desses padrões é que quem tem um desempenho mental de elite filtra e foca essa mão-cheia de “parafusos” que faz toda a diferença e põe tudo o resto a funcionar. Este livro está cheio de muitos dos comportamentos, ferramentas e estratégias que descobri, para lhe proporcionar resultados máximos e recompensas pelo seu esforço.

O mundo está a lançar-nos mais desafios do que nunca, e tudo indica que esses desafios continuarão a aumentar. Ao mesmo tempo, nunca como agora houve tanto a ganhar por se ter um cérebro finamente apurado, e agora sabe que tem mais do que potencial suficiente para responder a qualquer desafio. Mas, para isso, terá de assumir o controlo da sua aprendizagem.

Talvez pareça que só com capacidades sobre-humanas seria possível corresponder às exigências da realidade atual. Mas já tem um superpoder oculto: o seu cérebro. Talvez não consiga disparar teias de aranha a partir dos pulsos, mas tem uma coisa muito melhor, as teias neuronais na sua cabeça. Essa central de superpoderes que é uma rede e se encontra entre as suas orelhas é a maior dádiva que tem e a sua maior vantagem. Tudo o que temos de fazer é atualizar o seu cérebro, tal como se atualiza o telemóvel. Como é que se instala *software* novo no cérebro? Uma das minhas maneiras preferidas é fazendo o que está a fazer neste instante. Chama-se ler.

“Eu não me limito a usar toda a inteligência que tenho, uso também toda a que posso tomar de empréstimo.”



– Woodrow Wilson

4. Como ler e lembrar-se deste livro (e de qualquer outro)

O seu tempo é um dos seus melhores recursos. É a única coisa que não pode recuperar.

Como seu treinador cerebral, quero que obtenha os melhores resultados e o maior retorno da sua atenção, pelo que vou deixar-lhe algumas recomendações sobre como obter o máximo deste livro. Poderá aplicar este conselho a praticamente qualquer coisa que queira aprender e ler.

Comecemos por uma pergunta: Alguma vez leu algo que no dia seguinte já tinha esquecido?

Não está sozinho. Os psicólogos chamam-lhe a “curva do esquecimento”. É a fórmula matemática que descreve o ritmo a que a informação é esquecida depois de ter sido aprendida. A investigação sugere que os seres humanos esquecem aproximadamente 50 por cento do que aprendem ao fim de uma hora, e, em média, 70 por cento ao fim de 24 horas.¹⁹

Segue-se uma lista de recomendações que o ajudarão a manter-se à frente da curva. Mais à frente, partilharei consigo estratégias avançadas para acelerar a aprendizagem e a retenção de informação, nas secções sobre estudo, leitura rápida e melhoria da memória.



A investigação sugere que a nossa capacidade natural de concentração varia entre 10 a 40 minutos. Se passarmos mais tempo a executar determinada tarefa, temos um retorno menor do nosso investimento de tempo porque a atenção começa a divagar. Por esse motivo, sugiro que use a técnica Pomodoro, um método de produtividade desenvolvido por Francesco Cirillo, baseado na ideia de que o tempo ideal para uma tarefa é de 25 minutos, seguido de uma pausa de 5 minutos.²⁰ Cada porção de 25 minutos constitui um “Pomodoro”. Para ler este

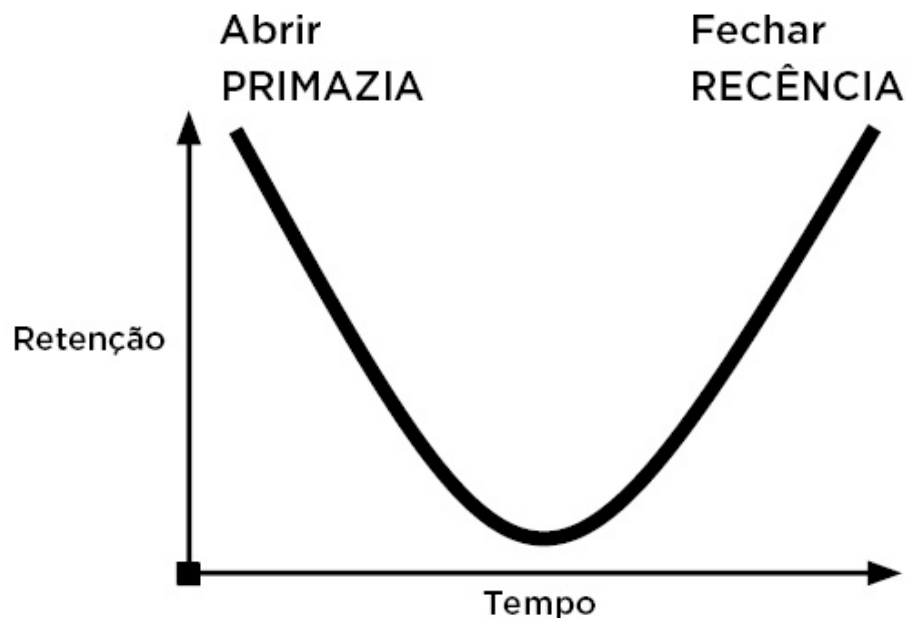
livro, sugiro que leia durante um Pomodoro e depois faça uma pausa mental de 5 minutos antes de continuar.

No que concerne à aprendizagem, a técnica Pomodoro funciona por motivos relacionados com a memória, especificamente com o efeito de primazia e recência.

O efeito da primazia é que é mais provável lembrarmos o que aprendemos no início de uma sessão de estudo, de uma aula, de uma apresentação ou até de uma interação social. Se for a uma festa, poderá ser apresentado a 30 desconhecidos. É mais provável que recorde os primeiros (a menos que tenha sido treinado para recordar nomes com o meu método, que lhe ensinarei mais adiante).

O efeito da recência é que também é mais provável recordarmos a última coisa que aprendemos (mais recente). Na mesma festa, isto quer dizer que vai recordar os nomes das últimas pessoas que lhe foram apresentadas.

Já todos procrastinámos antes de um teste e depois, na noite antes do exame, sentámo-nos para “empinar” o máximo possível sem quaisquer pausas. A primazia e a recência são duas das (muitas) razões pelas quais as diretas não funcionam. Mas, fazendo pausas, criamos mais inícios e fins, pelo que retemos mais do que aprendemos.



Se nos sentarmos a ler um livro durante duas horas sem fazer pausas, poderemos recordar o que lemos nos primeiros 20 minutos; depois talvez tenhamos uma quebra da atenção por volta dos 30 minutos; e será provável que nos lembremos do final do que lemos. Isto quer dizer que o espaço intermédio, sem pausas para assimilação ou para pensar naquilo que lemos, resulta num

espaço morto para a aprendizagem. Por isso, leia este livro um Pomodoro de cada vez, para tirar o máximo proveito do que lê. Se, ainda assim, escolher fazê-lo de uma penada, este livro irá ensinar-lhe métodos úteis para reter a informação de “permeio”.

Sabe que o mero ato de ler este livro o tornará mais inteligente? Tenho noção de que se trata de uma afirmação de peso, mas estou completamente convencido de que é verdade. Por um lado, vai ensiná-lo a ser mais astuto através das ferramentas e das técnicas que aqui partilho. Mas, por outro, ao lê-lo ativamente, vai formar imagens na sua mente, e vai fazer ligações entre o que sabe e entre o que aprende. Vai pensar em como isso se aplica à sua vida atual e vai imaginar como poderá usar o conhecimento que está a absorver. Isso promove a neuroplasticidade. Oliver Wendell Holmes disse: “De vez em quando, a mente de um indivíduo é aumentada por uma nova ideia ou sensação, e nunca regressa às suas dimensões anteriores.”²¹ Ao ler qualquer livro, tem a oportunidade de ampliar o alcance da sua mente, que nunca mais voltará a ser o mesmo.



INÍCIO KWIK

Programe já um alarme com a duração de 25 minutos e concentre-se no que está a ler neste livro durante esse tempo. Quando o alarme soar, marque a página em que vai e feche o livro. Depois escreva aquilo que aprendeu nesse período de 25 minutos.

Use o método faster (mais rápido)

Para obter o máximo deste livro, há um método simples para aprender qualquer coisa rapidamente. Chamo-lhe Método FASTER, e quero que o use enquanto lê, a partir de agora.

FASTER é o acrónimo das palavras inglesas para Esquecer, Agir, Estado, Ensinar, Introduzir, Rever. Ei-lo explicado:

Esquecer

O segredo para um foco de *laser* é retirar ou esquecer aquilo que o distrai. Há três coisas que querará esquecer (pelo menos temporariamente). A primeira é o que já sabe. Ao aprendermos algo novo, tendemos a partir do princípio de que compreendemos mais acerca do assunto do que na realidade compreendemos. O que julgamos saber acerca do tópico pode intrometer-se na nossa capacidade de assimilar nova informação. Uma das razões pelas quais as crianças aprendem depressa é por serem recipientes vazios; elas sabem que não sabem. Algumas

peças que afirmam ter vinte anos de experiência têm um ano de experiência vinte vezes repetido. Para aprender para além da sua noção atual de restrições, quero que suspenda temporariamente o que já sabe ou acha que sabe acerca do tópico e o aborde com aquilo a que a filosofia *zen* chama “uma mente de principiante”. Lembre-se que a sua mente é como um paraquedas – só funciona quando está aberta.

A segunda coisa é esquecer o que não é urgente ou importante. Ao contrário do que se julga, o cérebro não é multifunções (falaremos mais disto mais à frente). Se não estiver completamente presente, será difícil aprender, pois terá o foco dividido.



INÍCIO KWIK

Ao ler este livro, quando a sua mente inevitavelmente divagar para outra coisa – e essa coisa for importante, mas não urgente –, não tente não pensar nisso. Aquilo a que resistimos persiste. Em vez disso, mantenha um bloco de notas perto de si para capturar o pensamento ou a ideia, escrevendo-a. Assim, poderá libertá-la temporariamente e dedicar-se-lhe depois de a tarefa em mãos ter sido realizada.

E, finalmente, esqueça as suas limitações. São as noções preconcebidas que temos acerca de nós próprios, como as de que a nossa memória não presta ou de que somos lentos a aprender. Suspenda – pelo menos temporariamente – aquilo que acredita ser possível. Eu sei que isto pode parecer difícil, mas mantenha uma mente aberta para aquilo que poderá fazer. Afinal, dado que está a ler este livro, no fundo uma parte de si deve acreditar que há mais na vida do que aquilo que já demonstrou. Dê o seu melhor por manter positivo o diálogo que mantém consigo mesmo. Lembre-se do seguinte: se lutar pelas suas limitações, vai conseguir mantê-las. As suas capacidades não são fixas e é possível aprender qualquer coisa.

Agir

A educação tradicional inculcou em muitas pessoas o conceito de que aprender é uma experiência passiva. Ficamos sentados numa aula, sem falar com o companheiro de carteira, e consumimos a informação. Mas a aprendizagem *não* é um espetáculo desportivo. O cérebro humano não aprende tanto por consumo como por criação. Sabendo isto, quero que se pergunte a si mesmo como pode tornar-se mais ativo na sua aprendizagem. Tome notas. Faça

todos os exercícios de Início kwik. Descarregue a aplicação *Kwik Brain* para testar e treinar as suas capacidades ilimitadas. Vá à página de recursos em www.LimitlessBook.com/resources, onde encontrará mais ferramentas gratuitas. Recomendo que destaque as ideias-chave, mas sem se tornar um desses viciados em marcadores que deixam todas as páginas a brilhar no escuro. Se tudo for marcado como importante, tudo perde importância. Quanto mais ativo for, melhor, mais depressa e mais aprenderá.



INÍCIO KWIK

Selecione *uma* coisa que fará para tornar a leitura deste livro uma experiência mais ativa. Escreva-a aqui:

Estado

Toda a aprendizagem depende do nosso estado. O seu estado é um instantâneo das suas emoções. É altamente influenciado pelos seus pensamentos (psicologia) e pela condição física do seu corpo (fisiologia). Os seus sentimentos, ou falta deles, acerca de um tema numa situação específica afetam o processo de aprendizagem e, em última instância, os resultados. De facto, quando se liga uma emoção a uma informação, esta torna-se mais memorável. A informação vezes a emoção ajuda a criar memórias a longo prazo. O oposto também se aplica. Qual era o estado emocional predominante que sentia quando andava na escola? Quando faço esta pergunta a audiências, a maior parte das pessoas na sala grita: “tédio!” É muito provável que se identifique com isto.

Se a sua energia emocional na escola era baixa, não admira que se tenha esquecido da tabela periódica. Mas, quando assumimos o controlo do estado da mente e do corpo, podemos passar a experiência de aprendizagem do tédio para o entusiasmo, curiosidade e até diversão. Para o alcançar, poderá tentar alterar a forma como o seu corpo se move num ambiente de aprendizagem, ou experimentar disposições diferentes antes de se sentar para aprender. Altere a postura ou a profundidade da sua respiração. Sente-se ou ponha-se de pé como se estivesse cheio de energia e entusiasmado com o que aí vem. Anime-se com a forma como beneficiará do que está prestes a aprender e com o que fará com o novo conhecimento. Lembre-se, toda a aprendizagem depende do nosso estado. Escolha conscientemente estados de alegria, fascinação e curiosidade.



INÍCIO KWIK

Quão motivado, energizado e concentrado se encontra neste momento? Avalie o seu estado atual numa escala de 1 a 10. Escolha *uma* coisa que possa fazer já para aumentar esse número.

Ensinar

Se quiser achatar drasticamente a sua curva de aprendizagem, aprenda a intenção de ensinar a informação a outra pessoa. Pense nisso: se souber que tem de fazer uma apresentação daquilo que aprender, abordará a forma como aprende o tópico com a intenção de o explicar a outra pessoa. Prestará mais atenção. As suas notas poderão ser mais pormenorizadas. E talvez até faça perguntas melhores. Ao ensinarmos, aprendemos duas vezes: uma vez sozinhos, e depois através da educação de outra pessoa.

A aprendizagem nem sempre é solitária; pode ser social. Talvez desfrute mais deste livro se convidar outra pessoa a aprender consigo. Compre um exemplar para um amigo ou, melhor ainda, funde um Clube de Leitores Sem Limites que se reúna semanalmente para falar das ideias e dos conceitos deste livro. Vai gostar mais de aprender se estiver a criar memórias com um amigo ou um grupo de amigos. Trabalhar com outra pessoa não só o ajudará a responsabilizar-se mais como também lhe dará alguém com quem poderá praticar este método.



INÍCIO KWIK

Encontre um companheiro de aprendizagem com quem possa ler este livro e que o ajude a manter os objetivos. Escreva aqui o nome dessa pessoa (ou pessoas): _____

Introduzir

Qual é a ferramenta de desempenho pessoal mais simples e eficiente? O calendário. Introduzimos coisas importantes na nossa agenda: reuniões de trabalho, reuniões de pais e professores, consultas no dentista, levar o *Piloto* ao veterinário e por aí afora. Sabe o que é que muitas pessoas não marcam na agenda? O seu crescimento e desenvolvimento pessoal. E, se não consta do seu calendário, é bem provável que não seja feito. É demasiado fácil o dia passar enquanto nos “esquecemos” de exercitar o corpo e o cérebro.



INÍCIO KWIK

Pegue no seu calendário e introduza as suas leituras deste livro para os próximos sete dias. Identifique-as como EU SEM LIMITES,

TEMPO PARA SER GÊNIO, TREINO CEREBRAL, CONVERSAS COM O JIM ou qualquer coisa suficientemente provocadora para garantir que vai manter a data no calendário.

Rever

Uma das melhores formas de reduzir os efeitos da curva do esquecimento é recordar ativamente o que aprendeu através de repetição espaçada. Será mais fácil reter informação revendo-a em várias sessões espalhadas ao longo do tempo. Rever o material de forma intervalada aumenta a capacidade que o nosso cérebro tem de a recordar. Para aproveitar este princípio, antes de dar início à sua sessão de leitura dedique um momento, nem que sejam só uns minutos, a recuperar ativamente o que aprendeu na sessão anterior. O seu cérebro dará maior valor ao material revisto e preparará a mente para o que aí vem.



INÍCIO KWIK

Antes de cada leitura, despenda uns minutos a falar ou escrever do que se lembra da última leitura.

Escolha bem

O filósofo francês Jean-Paul Sartre comentou que “a vida é o que existe entre o nascimento e a morte”, querendo com isso dizer que a vida são as escolhas que tomamos entre o momento em que nascemos e o momento em que morremos. A profunda simplicidade dessa declaração é particularmente relevante para o percurso que estamos a descrever aqui. Ser ilimitado é uma escolha e essa escolha é inteiramente sua, independentemente das circunstâncias. Pode escolher abrir mão deste poder, mas porque haveria de o fazer sabendo que pode viver verdadeiramente sem barreiras? Contudo, escolher é um processo ativo, e o momento para tomar essa escolha é agora mesmo.

Por isso, quero que se decida e se comprometa. A maior parte das pessoas está genuinamente interessada em fazer algo que sabe que *deveria* fazer. Mas não o faz, porque considera que é uma preferência e não uma promessa. Há imenso poder em tomar uma verdadeira resolução. Quero que tome nota do seu compromisso de terminar este livro. Quando escrevemos uma coisa, é mais provável que façamos aquilo que prometemos.

A seguir, incluí uma página de compromisso para que a preencha. Se quiser pontos extra, tire uma foto da sua promessa assinada e publique-a nas redes

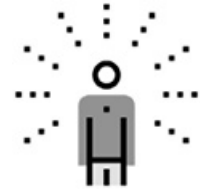
sociais. Esta resolução pública vai ajudá-lo a manter o prometido. Inclua-me nos *tags* [[@JimKwick](#) [#LimitlessBook](#)] para podermos apoiá-lo!

¹⁹ [Sonnad, Nikhil](#). “A Mathematical Model of the ‘Forgetting Curve’ Proves Learning Is Hard”, *Quartz*, 28 de fevereiro de 2018, [qz.com/1213768/the-forgetting-curve-explains-why-humans-struggle-to-memorize/](#).

²⁰ [Francesco Cirillo](#), “The Pomodoro Technique”, Cirillo Consulting, [francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique](#).

²¹ [Oliver Wendell Holmes](#), “The Autocrat of the Breakfast-Table”, *Atlantic Monthly* 2, n.º 8 (junho de 1858): 502.

“Esta é a tua última oportunidade. Depois disto, não podes voltar atrás. Se tomares o comprimido azul – a história acaba, acordas na tua cama e acreditas no que quiseres acreditar. Se tomares o comprimido vermelho – continuas no País das Maravilhas e eu mostro-te quão profunda é a toca do coelho. Lembra-te: estou a oferecer apenas a verdade. Nada mais.”



– Morpheus

As perguntas são a resposta

Alguma vez leu a página de um livro e chegou ao fim sem se lembrar do que tinha acabado de ler? Até pode reler a página e esquecer tudo na mesma. Não quero que tenha essa experiência enquanto está a ler este livro, por isso, porque é que acha que tal acontece? A resposta é que não está a fazer as perguntas certas. A cada segundo, os seus sentidos recolhem até 11 milhões de *bits* de informação do mundo que o rodeia. Obviamente, se tentasse interpretar e decifrá-los todos de uma vez, ficaria imediatamente assoberbado. É por isso que o cérebro é primariamente um aparelho de eliminação; está feito para impedir informação de entrar. Por norma, a mente consciente processa apenas 50 *bits* por segundo.

O que passa pelo filtro é determinado pela parte do cérebro chamada sistema de ativação reticular, ou SAR. O SAR é responsável por várias funções, incluindo o sono e a modificação de comportamentos. Também funciona como guardião da informação, através de um processo chamado habituação, que permite que o cérebro ignore estímulos insignificantes e repetitivos e permaneça sensível a outros.

Uma das formas de guiar o SAR é através das perguntas que fazemos a nós mesmos. Estas dizem a essa parte do cérebro o que é importante para nós.

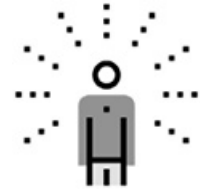
Eu, _____
Comprometo-me a concentrar-me, esquecendo a minha compreensão anterior, as minhas distrações e as minhas crenças limitadoras acerca daquilo que é possível.
Comprometo-me a ser ativo no processo. Farei todos os exercícios de Início kwik, tomarei notas, sublinharei e praticarei fazer-me perguntas relevantes à medida que vou lendo.
Comprometo-me a gerir o meu estado enquanto leio, verificando os meus níveis de energia com regularidade e sendo proativo a ajustar a motivação conforme necessário.
Comprometo-me a ensinar o que aprender a outras pessoas, para que todos possamos beneficiar disso.
Comprometo-me a reservar tempo para ler na minha agenda, pois, se estiver na minha agenda, vou fazê-lo.
Comprometo-me a rever o que já aprendi, para poder recordá-lo melhor antes de passar para algo novo.

E, por fim, prometo que, mesmo que “falhe” em qualquer dos pontos acima, não vou criticar-me e deitar-me abaixo por isso. Vou voltar a tentar e dar o meu melhor.

Sim! Estou pronto para NÃO TER LIMITES!

Ass.: _____ Data: _____

“O único verdadeiro objetivo da educação é deixar uma pessoa em condições de fazer perguntas continuamente.”



– Bispo Mandell Creighton

Vejam os exemplos do aniversário da minha irmã mais nova. Há uns anos, a minha irmã estava sempre a enviar-me postais, imagens e *emails* com cães da raça *pug*. Sabe, aqueles que têm o focinho achatado e os olhos protuberantes. São muito dóceis; podemos vesti-los de bailarinas, que eles não se importam. É claro que me perguntei porque estaria ela a enviar-me fotos de *pugs* – e depois lembrei-me de que o aniversário dela estava a aproximar-se e tornou-se evidente que estava a dar-me pistas porque queria um daqueles cães.

Nesse dia, eu estava na caixa da loja de produtos naturais e olhei para a fila do lado. Para minha surpresa, deparei-me com uma mulher que levava o seu *pug* ao ombro. *Ena, já não via um destes há muito tempo... que coincidência!*, pensei eu. No dia seguinte, fui correr pela minha zona e vi alguém a passear seis cães da raça *pug*.

A questão que se punha era: de onde vinham aqueles *pugs*? Tinham aparecido por artes mágicas? Claro que não. Sempre tinham estado por ali. Mas, com toda a torrente de estímulos, nunca lhes tinha prestado atenção. Depois de os *pugs* passarem a estar na minha consciência, comecei a vê-los por todo o lado. Já teve uma experiência destas? Talvez tenha sido um tipo específico de carro que, “magicamente”, começou a aparecer em todo o lado.

Numa entrevista com a celebridade Jeannie Mai, comparámos este efeito com a forma como a sua plataforma preferida das redes sociais começa a mostrar-lhe mais publicações segundo interesses previamente expressados. O *site* onde está sabe isso por causa de coisas em que tenha clicado, de que tenha gostado ou a que tenha assistido antes. O seu SAR é como o algoritmo desse *site*. Mostra-lhe mais daquilo em que demonstre interesse e esconde as coisas que não lhe interessam.

Muitas vezes, as respostas que queremos estão presentes, mas não fazemos as perguntas certas para que se faça luz sobre elas. Em vez disso, fazemos perguntas inúteis ou, pior, perguntas que nos enfraquecem. Porque é que não sou suficientemente esperto? Porque é que não sou suficientemente bom? Porque é que não consigo perder peso? Porque é que não sou capaz de encontrar a pessoa certa para mim? Fazemos perguntas muito negativas e depois essas perguntas dão-nos provas – como respostas. A mente humana está sempre a generalizar, de maneira a dar sentido ao mundo. Seja onde for, podemos encontrar evidência que confirme as nossas crenças.

Pensar é um processo de raciocinar sobre algo, um processo durante o qual fazemos e respondemos a perguntas. Talvez esteja a perguntar-se: será que isso é verdade? Vê? Teve de fazer uma pergunta. Embora tenhamos dezenas de

milhares de pensamentos por dia, temos uma ou talvez duas perguntas dominantes que fazemos mais do que outras. Como calculará, estas perguntas direcionam o nosso foco, que influencia como nos sentimos e, conseqüentemente, como vivemos a nossa vida. Como exercício intelectual, imagine alguém cuja pergunta mais frequente seja: “Como é que faço para os outros gostarem de mim?” Não sabe a idade, a carreira ou aparência dessa pessoa. Mas sabe mais do que provavelmente julga. Como imagina que será a personalidade desse indivíduo? Não precisa de saber muito para adivinhar que se trata de alguém ávido por agradar aos outros, que é indireto na expressão das suas necessidades e que não é autêntico na forma como sente ou pensa em qualquer momento. Alguém que esteja constantemente a perguntar-se como levar os outros a gostar de si nunca poderá ser realmente quem é, porque estará sempre a moldar-se às preferências das pessoas que o rodeiam, mesmo que não tenha noção disso. Temos toda esta informação, apenas a partir de uma pergunta que essa pessoa faz a si mesma. Qual acha que é a sua pergunta dominante?

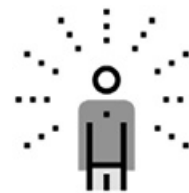
A sua pergunta dominante

Quando eu achava que tinha o cérebro avariado, adorava escapar para o mundo dos super-heróis, da banda desenhada e de *Dungeons and Dragons*. O mundo da fantasia ajudava-me a esquecer a dor. Decidi que o melhor superpoder para mim seria o da invisibilidade, e a minha pergunta dominante passou a ser: “Como posso manter-me invisível?” Em vez de ser visto, estava sempre a observar todos os outros, perguntando-me como era a vida deles. Perguntava-me porque seria tal pessoa tão popular, e aquela tão feliz, ou o que tornaria aquela outra tão esperta. Estava sempre em sofrimento, pelo que, à medida que fui observando os outros e aprendendo com o mundo à minha volta, a minha pergunta dominante mudou para: “Como é que melhora isto?” Queria resolver o seguinte enigma: “Como é que a minha mente funciona, para conseguir pô-la a funcionar?” Quanto mais me fazia estas perguntas novas, mais respostas recebia. Este livro é o resultado de duas décadas a fazer perguntas empoderadoras.

Conheci Will Smith na festa dos oitenta anos de Quincy Jones. Depois de ficar a saber da minha lesão cerebral traumática, ele convidou-me para ir à antestreia do filme *Concussion*, um filme sobre os receios em torno de traumatismos cranianos provocados pela prática de futebol americano. (Falarei sobre proteção cerebral num dos próximos capítulos.) A seu tempo, Will requisitou os meus serviços para que passasse uma semana com ele em Toronto

durante as gravações de um filme. Era um filme de super-heróis, pelo que poderá imaginar o quão glorioso foi para mim.

“Quem faz perguntas não pode evitar respostas”



– PROVÉRBO
DA REPÚBLICA DOS CAMARÕES

Foi interessante para mim descobrir que o elenco e a equipa de filmagens trabalhavam todas as noites, das seis da tarde às seis da manhã, no exterior, em pleno inverno. Em Hollywood, nem tudo é luz e *glamour*; também há muita pressa e muita espera em estúdio. Durante uma pausa, eu e Will descobrimos algumas das suas perguntas dominantes, das quais uma é: “Como é que posso tornar este momento ainda mais mágico?” Enquanto esperávamos que chegasse a altura de gravar a cena seguinte de Will, nós, os seus familiares e amigos, em tendas, assistíamos ao trabalho dos outros atores. Às três da manhã, embora decerto todos estivéssemos cansados e com frio, tivemos a oportunidade de ver a sua pergunta dominante em ação. Trazia chocolate quente para todos, fazia piadas para nos fazer sorrir e assumia ativamente o papel de anfitrião, quando poderia ter ficado a descansar. Estava realmente a tornar o momento ainda mais mágico. O resultado desta pergunta dirigia-lhe o foco e o comportamento, alterando por completo a experiência para todos.



INÍCIO KWIK

Qual é a pergunta dominante que se faz? Escreva-a aqui: _____

Prepare a mente

As perguntas dirigem-nos o foco, pelo que influenciam tudo na vida – até a compreensão da leitura. Como, tipicamente, as pessoas não fazem perguntas suficientes enquanto leem, comprometem o foco, a compreensão e a capacidade de retenção da informação. Se preparar a mente com o tipo certo de perguntas antes de ler, verá respostas (cães da raça *pug*) por todo o lado. Por esse motivo, coloco perguntas específicas e cruciais ao longo do livro.

Para o ajudar a começar, eis as três perguntas dominantes a fazer durante o nosso percurso conjunto. Ajudá-la-ão a pôr em ação o que aprende e a transformar o conhecimento em poder.

- Como posso usar isto?
- Porque devo usar isto?
- Quando usarei isto?



INÍCIO KWIK

Estas são as suas três perguntas mágicas: Como posso usar isto? Porque devo usar isto? Quando usarei isto? Ajudá-lo-ão a integrar o conhecimento deste livro na sua cabeça, no seu coração e nas suas

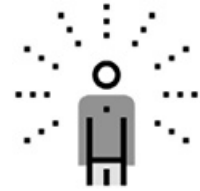
mãos. Enraíze-as. Escreva-as onde possa vê-las – na sua secretária ou no seu telemóvel.

Em vez de ler passivamente, vá considerando estas perguntas à medida que assimila o conhecimento deste livro. Lembre-se: as perguntas são a resposta. No início de cada capítulo, ao longo do resto do livro, encontrará uma série de perguntas cujo objetivo é afinar o seu foco enquanto vai lendo. Estude as perguntas antes de ler cada capítulo, e ficará mais bem preparado para compreender e recordar o que aprende.

Juntamente com as perguntas, faça os exercícios de “Início kwik” colocados em locais estratégicos ao longo do livro. São atividades específicas cujo objetivo é treiná-lo para agir de imediato na aprendizagem e na vida. A maioria pode ser realizada em um ou dois minutos. Lembre-se do poder na neuroplasticidade: sempre que responde a uma pergunta e faz uma atividade nova, reprograma o cérebro. Também concluo cada capítulo com exercícios para fazer antes de passar para a secção seguinte, para que estas lições se estabeleçam realmente na prática.

“Todos somos génios.

Mas, se julgarmos um peixe pela sua capacidade de trepar a uma árvore, este passará a vida toda convencido de que é estúpido.”



– Albert Einstein

Segunda Parte MENTALIDADE SEM LIMITES



mentalidade

mental-i-dade (*nome*)

As crenças profundamente arraigadas, as atitudes e os pressupostos que criamos acerca de quem somos, de como o mundo funciona, do que somos capazes e do que merecemos, bem como daquilo que é possível.

O primeiro elemento do Modelo tripartido Sem Limites é a Mentalidade, que é a atitude ou disposição mental que predetermina as reações de um indivíduo a situações, bem como as suas interpretações das mesmas. A mentalidade é constituída por crenças, pressupostos e atitudes que temos acerca de nós mesmos e do mundo à nossa volta. Todo o comportamento é impelido pela crença, pelo que, antes de nos debruçarmos sobre como aprender, primeiro temos de nos debruçar sobre as crenças subjacentes que temos acerca do que é possível.

Não nascemos com mentalidades pré-instaladas acerca do que somos capazes de alcançar – aprendemos estas formas fixas e limitadas de pensar a partir das pessoas das nossas vidas e da cultura que experienciamos à medida que vamos crescendo.

Imagine um elefante pequeno preso a uma estaca no chão. Quando é bebé, o elefante não tem a força necessária para arrancar a estaca, pelo que acaba por deixar de tentar, tendo aprendido que o esforço é fútil. À medida que cresce, o elefante ganha mais do que força suficiente para arrancar a estaca, mas permanece amarrado por algo tão inconsequente como uma corda e uma peça frágil de metal, devido ao que aprendeu quando era bebé. Em psicologia, isso chama-se impotência aprendida.

A maioria dos indivíduos comporta-se como esse elefante. A dada altura, tivemos uma experiência que nos deu uma impressão daquilo de que somos capazes, e a nossa crença acerca do nosso potencial estagnou aí. Mas, tal como a impotência é aprendida, também é possível aprender a não ter limites. Nesta secção, vai aprender as sete mentiras que nos ensinaram acerca do nosso potencial e como substituí-las por novas crenças.

Uso o termo mentira intencionalmente. Neste caso, vejo-a como uma Ideia Limitada (IL) em que acreditamos. Se for como a vasta maioria das pessoas, terá ideias acerca de si mesmo que o definem como algo menor do que aquilo para que tem realmente potencial para alcançar. Está a dar energia a essas ideias e a permitir-lhes que se instalem na sua mente, mas, na verdade, não passam de tretas (ou, como lhes chamo, Sistemas de Crenças, ou SC). Nos próximos capítulos, irá descobrir de onde vêm estas mentiras, como o aprisionam e o que pode fazer acerca disso. E não deixe de se fazer a seguinte pergunta: Quantas das restrições que julga ter não passam de mentiras e tretas? Acho que vai ficar impressionado com as respostas e que essas respostas vão libertá-lo.

Uma história rápida antes de avançarmos. Uma das amigas mais prezadas que tive na vida foi a que partilhei com Stan Lee. Como sabe, as criações de

Stan para a Marvel ajudaram-me a superar alguns dos maiores desafios da minha vida quando era mais novo, e ainda hoje continuam a ser uma fonte inesgotável de inspiração. As minhas conversas com Stan eram sempre interessantes e, muitas vezes, esclarecedoras.

Lembro-me de uma conversa dessas: íamos num carro, a caminho de um jantar. Stan estava resplandecente, de fato e com uma gravata do Homem-Aranha, e eu senti-me inspirado para lhe perguntar uma coisa que sempre quisera saber.

“Stan, criou tantas personagens ao longo dos anos, como os Vingadores e os X-Men”, disse-lhe eu. “Qual é a sua personagem favorita?”

Ele não hesitou nem por um segundo.

“O Homem de Ferro”, disse-me. “E a sua?”

Apontei para a gravata dele.

“A minha é o Homem-Aranha.”

Stan assentiu com a cabeça e disse:

“Grande poder traz grande responsabilidade.”

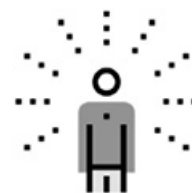
“É bem verdade, Stan. E o oposto também é verdade: grande responsabilidade traz grande poder.”

Isso pareceu agradar-lhe, o que me deixou felicíssimo. Mas, embora nunca o tivesse dito assim, apercebi-me de que estava a expressar um dos fundamentos da mentalidade sem limites. Quando nos responsabilizamos por algo, somos imbuídos pelo grande poder de melhorar as coisas.

É disso que trata ter uma mentalidade sem limites. Os nossos antecedentes e circunstâncias podem ter influenciado quem somos, mas temos de ser responsáveis por quem nos tornamos. É uma questão de compreendermos que somos responsáveis pelos nossos pressupostos e atitudes. E, quando aceitamos que todo o nosso potencial está inteiramente sob o nosso controlo, o poder desse potencial cresce drasticamente.

Por isso, super-herói, começemos a ilimitar a sua mentalidade. Como Stan diria, “*Excelsior!*”

“Não é o que não sabemos que nos deixa em apuros. É o que temos a certeza de que não é assim.”



– Mark Twain

5. O poder dos sistemas de crenças

Porque é que as suas crenças afetam tanto a sua vida?

Porque é que as crenças limitadoras o impedem de atingir os seus objetivos?

Como pode rejeitar crenças limitadoras?

Deite a mão a umas pipocas imaginárias, porque vamos fazer um desvio rápido pelo cinema. A cena é assim:

Uma ponte está prestes a colapsar porque um supervilão enfraqueceu os alicerces a ponto de toda a estrutura estar quase a desmoronar-se no rio. À medida que a ponte range e vacila, a nossa super-heroína inteira-se da crise e acorre à cena. É a única pessoa com a força capaz de evitar a catástrofe e salvar centenas de vidas.

A super-heroína está já a menos de dez segundos da ponte. No entanto, à medida que se aproxima, uma voz na sua cabeça recorda-a daquela vez na escola primária em que caiu de cara no chão ao dar uma cambalhota. Segundos depois, lembra-se do pai a dizer-lhe que seria melhor se, para o futuro, se ativesse a sonhos menos grandiosos. Com a ponte à vista, outra visão emerge à sua frente: a sua antiga melhor amiga a ridicularizá-la pelas suas ilusões de grandeza.

Detritos da ponte caem à água. Os rangidos são cada vez mais ruidosos. Os gritos de dezenas de pessoas espalham-se pelo ar.

E a nossa super-heroína, avassalada pela dúvida, senta-se à beira da estrada, tapa a cara com as mãos e afoga-se em autopiedade.

Espera lá... o quê?

Nunca viu aquela cena num filme de super-heróis, pois não? Há alguns motivos para isso. Um deles é que seria uma história terrível. Outro é que, independentemente das trevas que haja nos seus passados ou dos conflitos morais que possam enfrentar, os super-heróis não se tornam verdadeiros super-heróis cedendo a crenças limitadoras. O Super-Homem não pensa que, se calhar, num dia bom, talvez consiga saltar de um edifício alto, ou talvez, tipo, pelo menos de um segundo andar. Tony Stark não pensa: “Provavelmente este fato de Homem de Ferro vai cair-me do corpo na pior altura possível porque sou inerentemente um falhado.” O Capitão Marvel não irrompe pela atmosfera e desata a pensar: “Não sei se tenho a capacidade emocional de voar sozinho pelo espaço.” Todos têm superpoderes, e que se lixe qualquer noção de restrição.

E sabe que mais? Você também tem superpoderes. Como é que os concretiza? Começa pela mentalidade.

Encontrar o meu Roger Bannister

Quando era criança, teria talvez uns nove ou dez anos, fizemos uma grande reunião familiar. Éramos uns vinte e tal, em volta de uma mesa enorme de um restaurante grande e atarefado. Era uma noite de sábado, pelo que o espaço estava apinhado, com os empregados de mesa a parecerem bolas de pingue-pongue de mesa em mesa, tentando atender-nos o mais depressa possível.

Uns minutos depois de nos termos sentado, a nossa empregada de mesa veio tomar nota dos nossos pedidos. Como deve imaginar, foi um processo demorado. Mais ou menos a meio, a empregada perguntou-me o que eu queria comer e beber. Foi então que me dei conta de que ela não tinha escrito nada do que os meus parentes tinham pedido. Isso pareceu-me extremamente curioso. Éramos uns 25, e eu tinha-a visto atender outros clientes, pelo que sabia que não éramos a única mesa dela. Como poderia lembrar-se de tudo o que tínhamos pedido? Disse-lhe o que queria e depois observei-a atentamente enquanto ela continuava pelo resto da mesa.

Não estava lá muito confiante de que a minha refeição fosse parecer-se sequer remotamente com aquilo que eu pedira. Mesmo com aquela idade, tinha uma dose saudável de ceticismo. Não por ser uma pessoa negativa, ou por não depositar fé nos outros, mas porque precisava de *ver* algo fora do comum para *acreditar* que fosse possível. Naquele caso, calculei que, no melhor dos casos, a empregada acertaria na maioria dos nossos pedidos, mas acabaria por pousá-los em frente ao cliente errado e que teríamos de os ir trocando entre nós.

Bem, primeiro chegaram as bebidas, e todos recebemos exatamente o que queríamos, incluindo a prima que não queria gelo na *coca* e outra que pedira que o seu copo viesse com uma rodela de limão, uma rodela de lima e duas cerejas. *Pronto, pensei, isso foi bastante bom. Mas ainda falta muita coisa.* Uns minutos depois, vieram as saladas e, mais uma vez, tudo estava perfeito. As pessoas que queriam o molho à parte receberam-no assim, as pessoas que queriam o molho misturado na salada também, e toda a gente teve o molho que pediu. O meu ceticismo estava a ser posto à prova. E depois chegaram os pratos principais. Nem um erro – e havia uns quantos pedidos especiais bem loucos. Tudo estava cozinhado como queríamos, e todos os acompanhamentos eram os certos.

Por essa altura, atirei-me à refeição, mas não conseguia deixar de pensar naquilo que a empregada tinha conseguido fazer. Com aquela idade, eu apenas começara a ler de forma competente, e a minha lesão cerebral causara-me todo

o género de desafios de aprendizagem. No entanto, ali estava alguém que me mostrara que o cérebro é capaz de muito mais do que eu teria imaginado.

Essa empregada de mesa foi o meu Roger Bannister. Bannister foi uma estrela do atletismo da década de 1950. Nos primeiros anos da carreira de Bannister, havia a crença generalizada de que era fisicamente impossível correr uma milha (1,6 km) em menos de 4 minutos. A sensação era a de que os nossos corpos se iriam abaixo com o esforço antes de esse tempo poder ser alcançado. Então, a 6 de maio de 1954, Bannister correu uma milha em 3 minutos e 59,4 segundos, provando que a barreira dos 4 minutos era, afinal, transponível. O que a mim me parece mais interessante é que, menos de dois meses depois, alguém bateu o recorde de Bannister, e depois esse recorde também foi superado, e este também. Os tempos têm vindo a reduzir-se desde então.

O que Bannister fez foi demonstrar que esta barreira não era de todo uma barreira. Foi isso que aquela empregada de mesa me mostrou. Através dela, vi que o que percebia ser a capacidade do meu cérebro era muito menos do que a realidade. Como já sabe, continuei a ter dificuldades de aprendizagem durante muitos anos, mas, a partir daquele jantar, passei a ter um modelo do que era possível.

Neste sentido, a empregada de mesa não tinha limites. Demonstrou algo à minha frente que eu nunca teria julgado ser possível. Nunca tive a oportunidade de a conhecer verdadeiramente, mas estou-lhe eternamente agradecido, pois o que ela fez por mim, pessoalmente, foi alterar de forma permanente as minhas perceções acerca das minhas próprias restrições. Alterou-me a mentalidade. Passou a ser impossível acreditar que só poderia fazer algo modesto com o cérebro, sabendo que outras pessoas eram capazes de concretizar tanto mais. Só precisava de arranjar um método.

Vou partilhar muito desse método consigo neste livro. No cerne, encontra-se um conceito fundamental: ilimitar. O segredo para deixarmos de ter limites é desaprender falsos pressupostos. Muitas vezes, não realizamos algo porque nos convencemos de que não podemos fazê-lo. Regressemos por um momento a Roger Bannister. Até 6 de maio de 1954, as pessoas tinham a certeza absoluta de que correr uma milha em menos de quatro minutos estava aquém das capacidades humanas. Quarenta e seis dias depois de Bannister o ter feito, outra pessoa bateu o seu recorde, e mais de 1400 corredores já seguiram os mesmos passos. Correr uma milha em menos de quatro minutos continua a ser um feito extraordinário – mas já não é impossível. Depois de essa “barreira” ser derrubada, muitos indivíduos foram capazes de o fazer.

Portanto, como é que derrubamos crenças limitadoras?

O que as crenças limitadoras nos fazem

As crenças limitadoras muitas vezes revelam-se no nosso diálogo interno, essa conversa interior que se concentra naquilo que estamos convencidos de *não* conseguir fazer, em vez de naquilo em que já somos excelentes e naquilo que vamos continuar a alcançar hoje e no futuro. Com que frequência se impede de tentar fazer algo ou de seguir um sonho porque essa voz o convence de que tal está aquém das suas possibilidades? Se assim é, está muito longe de estar sozinho, mas também não se está a fazer favores nenhuns.

“Entramos neste mundo sem saber se a vida é difícil ou fácil, se o dinheiro falta ou abunda, se somos importantes ou não. Olhamos para duas pessoas que sabem tudo: os nossos pais”,²² disse Shelley Lefkoe, especialista em mudança comportamental, na entrevista que deu ao nosso *podcast*. Os pais são os nossos primeiros professores e, embora provavelmente a intenção não seja prejudicar-nos, ainda assim saímos da infância com as crenças limitadoras que eles nos inculcaram de forma inconsciente.

As crenças limitadoras podem deter-nos mesmo quando estamos a fazer algo em que normalmente somos excelentes. Alguma vez teve a experiência de estar numa situação de pressão em que precisa de fazer algo que normalmente lhe sai com facilidade – escrever um memorando, ou fazer uma conta rápida, por exemplo –, mas a intensidade leva-o a duvidar tanto de si mesmo que não consegue cumprir a tarefa? Isso é uma crença limitadora a prejudicá-lo. Se simplesmente conseguisse alhear-se dos pensamentos, não teria qualquer dificuldade em fazer o necessário, mas a sua voz interior confunde-o.

Agora pegue nessa situação e aplique-a a todo um segmento da sua vida. As suas aspirações profissionais, talvez, ou a sua capacidade de fazer amigos. Se as suas crenças limitadoras tiverem o controlo, poderá dar por si atolado em insucesso, seja perguntando-se porque é que nunca consegue realmente avançar, seja convencido de que não o merece.

Alexis, que cofundou a Kwik Learning comigo, teve tantas dificuldades de aprendizagem em criança quanto eu, mas por motivos muito diferentes. Ela nasceu na Coreia do Sul, e os seus pais eram empreendedores a quem o negócio não corria bem. Não tinham muito dinheiro e esforçavam-se sempre muito para conseguirem pagar as contas. Ainda que tivessem um teto, a família de quatro vivia numa cave com um único quarto, na Coreia. O segundo negócio tinha acabado de soçobrar quando receberam uma carta dos Estados Unidos, dizendo que a sua candidatura a um visto fora aceite – tinham-se candidatado sete anos

antes. À beira do desespero, a família de Alexis julgou que se tratava de uma nova oportunidade, pelo que pediu emprestado o equivalente a 2000 dólares e partiu para a América.

Ao chegar, Alexis não sabia uma única palavra em inglês. Foi um choque de culturas total – não sabia o que estava a ser dito à sua volta, e as normas culturais eram completamente diferentes. Os seus pais também não falavam inglês, pelo que todos se debatiam por entender o novo mundo em que se encontravam.

Alexis inscreveu-se na escola perto da sua casa nova. Era uma aluna tímida e introvertida e, como não compreendia a língua, muitas vezes sentava-se sozinha na cantina, ou comia num cubículo da casa de banho, só para evitar sentir-se uma marginal.

Alexis demorou seis anos a conseguir perceber realmente a língua inglesa, e nem os colegas nem os professores da sua escola entendiam porque tinha dificuldades durante tanto tempo. Ao fim de dois anos, os colegas começaram a criticá-la por aprender devagar. “Qual é o teu problema?” “És estúpida?” “És esquisita” eram frases que ouvia frequentemente quando era pequena.

As suas dificuldades na escola estendiam-se até a educação física, a única área onde, evidentemente, não precisaria de usar muitas palavras. Lembra-se de estar sentada nas bancadas a fazer cópias das palavras “Vou trazer a minha roupa de ginástica para a aula”. Mas não fazia ideia do que estava a escrever e ninguém foi capaz de lhe comunicar que precisava de levar uma muda de roupa.

Já no início da casa dos vinte, Alexis tinha muita dificuldade em ler um livro de uma ponta à outra. Debatia-se com as suas vozes internas sempre que tentava aprender. Uma voz dominante criticava e duvidava constantemente das suas capacidades, enquanto outra, mais sumida, punha em causa essa crítica. Algo dentro de si não conseguia aceitar por completo a noção de ser “burra”. Os pais tinham-se esforçado muito para lhe dar uma segunda oportunidade e ela não podia dececioná-los. Embora houvesse momentos em que sentia que não era suficientemente prestável para fazer algo de especial com a sua vida, também havia outros em que tinha a certeza de que a vida teria de ser algo mais do que meramente aceitar as suas circunstâncias.

Se Alexis permitisse que as vozes internas lhe moldassem a realidade, isso tê-la-ia paralisado. Não teria procurado soluções para os seus problemas. Em vez disso, procurou respostas observando e aprendendo com outras pessoas. Começou a perguntar-se o que faziam de maneira diferente para encontrar sucesso e felicidade. Queria saber se seria mera sorte e génio, ou se haveria um

método por detrás. Na sua demanda por aprender a ser bem-sucedida, acabou numa das minhas primeiras aulas. Não tinha a certeza daquilo em que estava a meter-se, mas sabia que queria algo diferente para si – precisava de algo que lhe desse esperança.

No primeiro dia, debruçámo-nos sobre a memória. Foram oito horas de um treino intenso, mas, no final da sessão, Alexis sentia-se revigorada e até entusiasmada com o que estava a aprender. “De que outra forma poderei usar o cérebro?”, perguntava-se. Pela primeira vez na vida, não se sentia lenta e estava entusiasmada a aprender.

O segundo dia foi só sobre leitura rápida. Ao início, ela não o via com bons olhos, devido aos seus desafios prévios. No entanto, quando aprendeu os hábitos de leitura inteligente e executou os exercícios de leitura rápida, foi como se uma lâmpada se acendesse. De repente, viu o potencial – e até a diversão – que existia na leitura. Apercebeu-se de que não era demasiado lenta, nem estúpida, para compreender; só nunca lhe tinham ensinado a aprender e a usar o supercomputador que tinha entre as orelhas. Ao experienciar o poder da leitura, os anos de diálogo interno negativo e de crenças limitadoras passaram para segundo plano na sua mente.

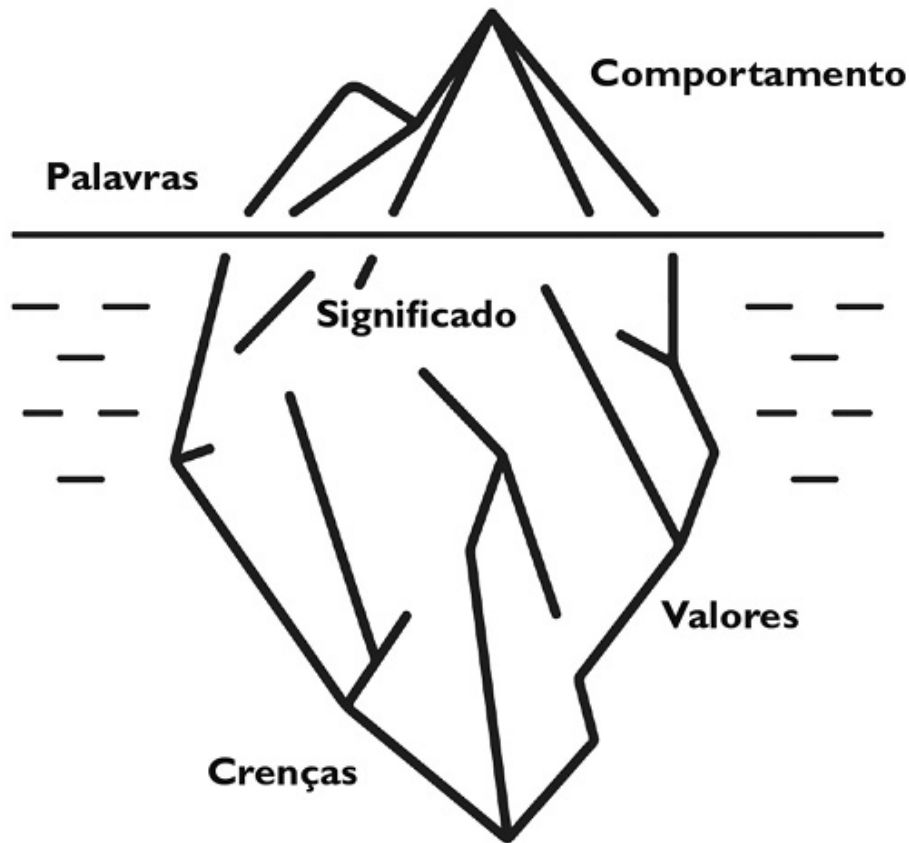
Depois dessa aula, Alexis leu um livro inteiro pela primeira vez e ficou estupefacta pelo tanto que compreendia, o tanto que recordava e o tanto que apreciara a experiência.

Foi um enorme ponto de viragem na sua vida. Passou de uma mentalidade limitada, acreditando que “as coisas são como são”, a saber que poderia mudar e moldar a mente para alcançar os seus objetivos. Pela primeira vez na vida, começou a acreditar em si mesma e a imaginar o que poderia ser possível.

Hoje em dia, Alexis não se esquia a aprender algo novo. Não se sente mal se não souber alguma coisa. Vai à procura de respostas e aplica-as. Devido à sua paixão por aprender, também fundou a Kwik Learning Online comigo, para partilhar com pessoas de todo o mundo a transformação por que passou.

No livro *Mequilibrium*, os autores Jan Bruce, Andrew Shatté e Adam Perlman chamam a este tipo de crenças “crenças icebergue”, porque muitas se encontram sob a superfície do nosso subconsciente. “As crenças icebergue estão profundamente enraizadas, são poderosas e alimentam-nos as emoções”, dizem eles no livro. “Quanto mais arreigado estiver o icebergue, mais estragos causa na nossa vida [...] criando caos nos horários, impedindo a manutenção de uma dieta ou que aproveitemos oportunidades.”

E o que talvez seja mais significativo: “Se contivermos os nossos icebergues, ganhamos uma *enorme* quantidade de controlo das nossas emoções e das nossas vidas. Se derretermos um icebergue, todos os acontecimentos que ele causa também são levados pela corrente.”²³



A Dra. Jennice Vilhauer, diretora do Programa de Consultas Externas de Psicoterapia para Adultos da Universidade de Emory, do Departamento de Psiquiatria e Ciência Comportamental da Faculdade de Medicina, implora-nos que nos defrontemos com o nosso crítico interior, “a voz mental que nos julga, que duvida de nós, que nos apouca e que nos diz constantemente que não somos suficientemente bons. Diz-nos coisas que magoam – coisas que nunca sonharíamos sequer dizer a outra pessoa. *Que idiota sou; sou uma fraude; nunca faço nada bem; nunca hei de ter sucesso.*

Ela acrescenta: “O crítico interior não é inofensivo. Inibe-nos, limita-nos e impede-nos de procurar a vida que realmente queremos viver. Priva-nos de paz mental e de bem-estar emocional e, se for deixado sem controlo durante tempo suficiente, até pode levar a problemas mentais sérios, como depressão ou ansiedade.”²⁴

Revisitemos a nossa super-heroína fracassada do início do capítulo. Decerto tinha a motivação necessária para salvar o dia. E decerto tinha os métodos para salvar o dia. O que não tinha era a mentalidade. O seu crítico interior convenceu-a de que não era suficientemente boa, pelo que ela se pôs de parte, a sentir pena de si mesma, em vez de tratar do assunto. Não há dúvida de que uma das conclusões a tirar desta história é que a nossa super-heroína fracassada deu cabo de tudo. Falhou numa altura crucial, porque não conseguiu ver para além do que lhe ia na cabeça.

Mas há outro componente tremendamente importante nesta história: a nossa super-heroína tinha dentro de si tudo o que precisava para ser bem-sucedida. Se ao menos tivesse sido capaz de superar as crenças que a detinham, os seus talentos extraordinários ter-se-iam mostrado fulgurantes.

É essa a importância de conquistar as crenças limitadoras.

E se eu lhe dissesse que é um génio?

Quando pensa em génios, quem são as primeiras pessoas que lhe vêm à cabeça? Suponho que Einstein e Shakespeare estejam entre os primeiros da lista. Outros poderão ser Stephen Hawking, Bill Gates, Marie Curie ou Ruth Bader Ginsburg. Estes nomes vêm à cabeça de tanta gente porque cada um destes indivíduos foi extraordinário no género de inteligência que tendemos a equiparar a génio. Mas estaria o nome de LeBron James na lista? E o de Beyoncé? Ou o de Oprah? Ou o seu?

Não me surpreenderia se não tivesse incluído os últimos nomes na sua lista. A maioria das pessoas tende a ver o génio como uma medida particular da inteligência: o QI. Pessoas com um QI desmesurado são génios, conquanto pessoas com menos QI podem ser boas ou até ótimas nalguma coisa, mas não são consideradas génios.

Se isto reflete a forma como pensa, decerto não estará só nessa definição demasiado restrita do que é o génio. Eu diria mesmo que a maioria das pessoas define o génio dessa maneira. Mas isso acarreta dois problemas. Um deles é que impede que se aprecie o génio de uma grande variedade de pessoas. O outro é que pode impedi-lo de identificar o génio que há em si.

Há múltiplas formas de génio. Vários especialistas apresentam números diversos, mas costuma concordar-se que o génio se expressa de uma de quatro formas. Eis uma maneira de o ver que já remonta há milénios:

- **Génio de dinamo:** Os que expressam o seu génio através da criatividade e das ideias. Shakespeare foi um génio de dinamo pela forma brilhante como inventava histórias que tanto diziam sobre a

nossa natureza. Galileu foi um génio dínamo por causa da forma como via coisas que outros não viam quando olhava para o céu. Os génios de dínamo são aqueles em que é mais frequente pensarmos quando pensamos em génios.

- **Génio de fogo:** Aqueles cujo génio se torna evidente através da sua interação com os outros. Oprah Winfrey é um génio de fogo por causa da sua capacidade extraordinária de se ligar ao coração, à mente e à alma de um leque variadíssimo de indivíduos. O génio de fogo de Malala Yousafzai expressa-se através da sua capacidade de tornar a sua história compreendida por pessoas de todo o mundo. Os génios de fogo tendem a ser comunicadores exímios.
- **Génio de compasso:** Aqueles cujo génio se expressa através da sua capacidade de ver o grande plano e manter a rota. Nelson Mandela foi um génio de compasso porque foi capaz de identificar a sabedoria da sua visão, mesmo perante circunstâncias avassaladoras. O génio de compasso de Madre Teresa de Calcutá permitiu-lhe imaginar circunstâncias melhores para os que a rodeavam mesmo nas piores alturas. Os génios de compasso têm tendência para compreender o longo prazo de uma forma que aqueles em redor não conseguem.
- **Génio de aço:** Os que são exímios a tratar das mais ínfimas coisas e que fazem algo com os pormenores que outras pessoas não detetaram ou não foram capazes de imaginar. Sergey Brin usou o seu génio para ver o potencial de grandes quantidades de dados para cofundar a Google. Se leu o livro *Moneyball*, saberá que Billy Beane e o seu pessoal redefiniram o basebol através do seu génio para processar dados. Os génios de aço adoram obter toda a informação possível e têm uma visão para fazer algo com essa informação que escapa à maioria das outras pessoas.



INÍCIO KWIK

Qual dos génios diria que é o seu? Escreva-o aqui: _____

É muito provável que o seu génio seja uma combinação de dois ou mais dos acima. Muito poucos indivíduos ligam apenas aos dados ou à empatia. Mas o que é importante que compreenda é que o génio vai para lá da sua capacidade de se destacar no meio académico ou de recitar a tabela periódica a pedido – e que existe génio dentro de si.

Se a última afirmação lhe parecer surpreendente, talvez queira voltar atrás e reler alguns dos primeiros capítulos deste livro. Tornar-se ilimitado é libertar o seu génio inato. Talvez não seja o dínamo de Shakespeare ou o fogo de Oprah, mas há alguma combinação de génio dentro de si que ou está à espera de se expressar, ou está à espera para se expressar *mais*. O segredo é libertá-lo.

Não é só na sua cabeça

Antes de lhe dar algumas ferramentas para o ajudar a passar para uma mentalidade mais positiva, falemos apenas por um minuto acerca da importância do pensamento positivo. Há ligações claras entre o pensamento positivo e a saúde física. Num estudo realizado pela Universidade Johns Hopkins, a Dra. Lisa Yanek verificou que os “indivíduos positivos da população em geral tinham uma probabilidade 13 por cento inferior de sofrerem um ataque cardíaco ou outro episódio coronário do que as suas contrapartes negativas”.²⁵

Entretanto, a Clínica Mayo nota que “o pensamento positivo que costuma acompanhar o otimismo é uma parte essencial da gestão efetiva do *stress*. E a gestão efetiva do *stress* está associada a muitos benefícios para a saúde.”

Os investigadores indicam que esses benefícios incluem:

- Maior esperança de vida
- Taxas reduzidas de depressão
- Níveis reduzidos de perturbação
- Maior resistência às constipações
- Melhor bem-estar psicológico e físico
- Melhor saúde cardiovascular e menor risco de morte por doenças cardiovasculares
- Melhores capacidades de lidar com dificuldades e alturas de *stress*²⁶

Reenquadrar crenças limitadoras

Há uma metáfora que sempre me pareceu útil para ajudar indivíduos a afastarem-se de crenças limitadoras. Digo-lhes que a diferença entre crenças limitadoras e uma mentalidade ilimitada é como a diferença entre um termómetro e um termóstato. Um termómetro só tem uma função: reagir ao ambiente. Regista a temperatura e nada mais. Isto é similar à forma como as pessoas costumam reagir a crenças limitadoras. Registam a sua sensação de restrição, reagem a isso de uma forma constrangida e levam a vida de uma forma limitada.

Por outro lado, um termóstato avalia o ambiente e provoca uma reação no ambiente. Se um termóstato repara que uma divisão está demasiado quente ou fria, altera o ambiente para que corresponda ao ideal para o qual foi

programado. Similarmente, se encontrar tentativas externas ou internas para lhe impor restrições, poderá agir como um termóstato, rejeitar essas crenças limitadoras e criar um ambiente que se alinhe com os seus objetivos mais ambiciosos.

Por isso, como poderá minimizar crenças limitadoras e desenvolver uma mentalidade de super-herói? A meu ver, há três segredos:

Segredo 1: Dê Nome às suas Crenças Limitadoras

Já viu aqui alguns exemplos de crenças limitadoras, mas há muitos mais (e já nos debruçaremos sobre as sete crenças limitadoras mais comuns na aprendizagem). Poderão ter que ver com os seus talentos, a sua personalidade, as suas relações, a sua educação ou qualquer outra coisa que leve a sussurros internos acerca de não poder ser aquilo que quer ser. Comece já a prestar atenção de cada vez que disser a si mesmo que é incapaz, mesmo que lhe pareça que essa coisa em particular talvez não tenha consequências para a sua vida.

Por exemplo, talvez diga a si mesmo que é terrível a contar piadas. Talvez isto não tenha grande importância para si, já que ser um bom contador de piadas não é uma aspiração pessoal sua. Mas, ao mesmo tempo, talvez esteja a dizer-se igualmente que não se julga interessante, ou boa companhia, ou um companheiro com quem seja agradável estar e esse tipo de diálogo interno pode acabar por paralisá-lo por completo quando se encontre numa situação social importante ou quando precisar de falar em frente a um grupo. Por isso, escute cuidadosamente sempre que der por si a usar expressões como “não posso”, “não sou”, ou “eu não faço”. Está a enviar mensagens a si mesmo que afetam a forma como pensa acerca da sua vida em geral, mesmo que aquilo pelo qual se censura seja algo específico e aparentemente sem importância acerca de como se define.

Ao mesmo tempo, tente também identificar a origem deste tipo de diálogo interno. Muitas vezes, as crenças limitadoras começam na infância. Isto não quer automaticamente dizer que a sua família seja a única fonte. As primeiras circunstâncias sociais podem criar crenças limitadoras, tal como as primeiras experiências no sistema educativo. Algumas podem instalar-se simplesmente porque algo não correu bem das primeiras vezes que o experimentámos quando éramos crianças.

Ter noção de como com o seu diálogo interno o contém e dedicar o tempo necessário para chegar à fonte destas crenças é extremamente libertador, pois, a partir do momento em que está atento, é possível começar a compreender que

não se tratam de *factos* sobre si, mas antes de *opiniões*. E é muito provável que essas opiniões estejam erradas.

Depois de identificar as vozes mentais que se concentram naquilo que não pode fazer, comece a responder-lhes. Se der por si a pensar “Dou sempre cabo de coisas assim”, replique com “Lá porque nem sempre fui bom nisto, isso não quer dizer que não possa ser ótimo agora. Guarda essas opiniões para ti.”

Segredo 2: Cinja-se aos Factos

Uma das tiranias fundamentais das crenças limitadoras é que, em muitos casos, são simplesmente erradas. Será que é *mesmo* terrível a falar em público? Será *mesmo* mau líder de grupo? Será *mesmo* a pessoa menos interessante da sala, onde quer que esteja? Que evidência há que apoie essas afirmações? Quantas vezes esteve realmente nessas situações, e quais têm sido os resultados?

Uma das coisas mais perniciosas das crenças limitadoras é que influenciam fortemente as nossas emoções. Quando se depara com uma crença limitadora, é provável que veja essas crenças a debaterem-se com o seu ser racional – e, por norma, a vencê-lo. Mas quanto deste diálogo interno se baseia na realidade? Pense nas suas experiências a falar em público (um medo extraordinariamente comum, a propósito). Em vez de se concentrar em como se sentiu nesses casos, considere como correram as coisas. Foi expulso do palco com vaias? As pessoas depois foram ter consigo para se rirem de si e lhe dizerem como tinha sido pavoroso? O seu chefe chamou-o no dia seguinte para lhe dizer que talvez fosse melhor procurar uma carreira em que nunca tivesse de proferir palavra?

Imagino que nenhuma destas coisas tenha acontecido. Em vez disso, é provável que o seu público tenha sentido uma ligação com aquilo que lhe dizia. Se foi num ambiente profissional, talvez quem o ouvia tenha tirado notas, e não tenho dúvidas de que terá transmitido algum ensinamento. Será que isto quer dizer que o seu próximo discurso deve ser uma TED Talk? Claro que não. Mas, definitivamente, quer dizer que deve ser muito melhor a transmitir informação a um grupo do que a voz na sua cabeça lhe diz.

²² “Kwik Brain with Jim Kwik: Break Through Your Beliefs with Shelly Lefkoe”, Jim Kwik, 2 de maio de 2019, <https://kwikbrain.libsyn.com/114-break-through-your-beliefs-with-shelly-lefkoe/>.

²³ Jan Bruce, *et al.*, *Mequilibrium: 14 Days to Cooler, Calmer, and Happier* (Nova Iorque: Harmony Books, 2015), 95.

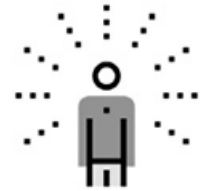
²⁴ Jennice Vilhauer, “4 Ways to Stop Beating Yourself Up, Once and For All”, *Psychology Today*, 18 de março de 2016,

www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201603/4-ways-stop-beating-yourself-once-and-all.

²⁵ “The Power of Positive Thinking”, Johns Hopkins Medicine, www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking.

²⁶ Mayo Clinic Staff, “Positive Thinking: Stop Negative Self-Talk to Reduce Stress”, Mayo Clinic, alterado pela última vez a 18 de fevereiro de 2017, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950.

“A vida não tem limitações, exceto as que criamos.”



– Les Brown

E depois há a seguinte questão a fazer: Quanto do desempenho que julguei mau se deveu ao facto de o meu diálogo interno simplesmente não me deixar em paz? Este é um verdadeiro problema para muitas pessoas. Vão a meio de algo para o qual lhes falta confiança e o seu crítico interior distrai-as de tal maneira que não conseguem concentrar-se no que estão a fazer... e, por conseguinte, não o fazem muito bem. Este é um dos motivos pelos quais é muito importante aprender a enfrentar e calar as crenças limitadoras. Quanto melhor o fizer, melhor será a reduzir as distrações durante os seus maiores desafios de crescimento.

Por isso, quando estiver a analisar os factos por trás das crenças que o limitam, assegure-se de que considera duas coisas: se há, na realidade, alguma evidência que comprove que é verdadeiramente condicionado nessa área e se essa evidência foi afetada pelo barulho na sua cabeça.

Segredo 3: Crie uma Nova Crença

Agora que deu nome às suas crenças limitadoras e que analisou cuidadosamente a realidade dessas crenças, está na hora de dar o passo mais essencial – o de gerar uma crença nova que seja simultaneamente mais verdadeira do que as mentiras que tem aceitado até agora e benéfica para a versão ilimitada de si mesmo que está a criar.

Vai ver este processo em ação no próximo capítulo, mas demos-lhe uma vista de olhos. Digamos que uma das suas crenças limitadoras é que falha sempre nos momentos mais importantes da sua vida. Tendo identificado isso como uma crença limitadora, deu o passo de analisar os factos. Aquilo de que se apercebe é que, embora ocasionalmente tenha sucumbido ao nervosismo em momentos de pressão, raros desses episódios foram desastrosos e, pensando bem, consegue lembrar-se de várias ocasiões em que esteve à altura do desafio. De facto, agora que pensa realmente nisso, foi bem-sucedido muito mais vezes do que aquelas em que vacilou.

Por isso, está na altura de criar uma crença nova. Neste caso, a sua nova crença seria que ninguém triunfa nos momentos mais críticos 100 por cento das vezes, mas que deveria sentir-se orgulhoso de si mesmo pela quantidade de vezes em que esteve no seu melhor quando a pressão estava no máximo. Esta nova crença suplanta completamente a antiga, é totalmente baseada em factos e dá-lhe uma mentalidade muito mais saudável para a próxima vez que surgir uma situação crítica.

Tenho mais uma crença para usar aqui. Falando com muitos especialistas ao longo dos anos, a conversa volta muitas vezes ao mesmo: desde que

acreditemos que o nosso crítico interior é a voz do nosso verdadeiro eu, do nosso eu mais sensato, ele vai sempre guiar-nos. Muitos indivíduos até usam frases como “Eu conheço-me, e...” antes de anunciarem uma crença limitadora.

Mas se conseguir criar uma personalidade separada para o seu crítico interior – uma personalidade que seja distinta do seu verdadeiro eu –, já será consideravelmente mais bem-sucedido a calá-la. Isto pode ser tremendamente útil, além de que poderá divertir-se também. Dê ao seu crítico interior um nome absurdo e atributos físicos ridículos. Torne-o caricaturesco e nem sequer merecedor de entrar num filme de má qualidade. Goze com a sua dedicação rígida à negatividade. Revire os olhos quando lhe surgir na cabeça. Quanto melhor se tornar a distinguir esta voz do seu verdadeiro eu, melhor será a impedir que crenças limitadoras se intrometam no seu caminho.

As possibilidades tornam-se ilimitadas

Agora que sabe como conquistar as suas crenças limitadoras, pode começar a usar a mentalidade positiva no seu trajeto para se tornar ilimitado. Isto pode parecer um plano audacioso, mas há muita evidência da ligação entre a mentalidade e o sucesso.

Um dos convidados do meu *podcast*, James Clear, autor do livro *Hábitos Atômicos*, *bestseller* do *The New York Times*, de quem voltaremos a falar mais adiante, escreveu acerca de um estudo realizado pela Dra. Barbara Fredrickson, uma investigadora de psicologia positiva da Universidade da Carolina do Norte. Ele introduziu a conversa sublinhando o que as emoções negativas nos fazem, usando o exemplo de encontrar um tigre na floresta. “Os investigadores sabem há muito que as emoções negativas programam o cérebro para tomar uma ação específica”, comentou ele. “Quando esse tigre se atravessa no nosso caminho, por exemplo, fugimos. O resto do mundo não interessa. Estamos completamente concentrados no tigre, no medo que ele cria e em como podemos fugir dele.”²⁷ O que Clear quer ressaltar aqui é que as emoções negativas nos levam a reduzir o leque do que somos capazes de fazer. Tudo se resume a fugir do tigre (metafórico), e nada mais importa. Se deixarmos que emoções negativas (como crenças limitadoras) nos controlem, funcionamos regularmente em modo de sobrevivência e, por conseguinte, confinados a um leque reduzido de possibilidades.

O que a Dra. Fredrickson descobriu é que uma mentalidade positiva conduz precisamente ao resultado oposto. Ela criou uma experiência em que os participantes primeiro eram divididos em cinco grupos, sendo-lhes mostrados excertos de filmes. O primeiro assistiu a excertos que suscitavam alegria. O

segundo viu excertos que suscitavam satisfação. O terceiro viu excertos que geravam medo e o quarto viu excertos que geravam zanga. O quinto era o grupo de controlo.

Depois de terem assistido aos excertos, foi pedido aos participantes que imaginassem situações similares àquelas que tinham acabado de ver e como reagiriam nessas situações. Depois pediu-se-lhes que preenchessem um formulário com 20 frases que começavam com: “Gostaria de.” As pessoas que tinham sentido medo e zanga foram as que escreveram menos respostas, enquanto as que experienciaram alegria e satisfação listaram bem mais até do que o grupo de controlo. “Por outras palavras”, comentou Clear, “quando se sentem emoções positivas como alegria, satisfação e amor, veem-se mais possibilidades na vida.”²⁸

O que é essencial notar é que os benefícios de uma mentalidade positiva superam de longe a experiência de uma emoção positiva. Clear oferece o seguinte exemplo:

Uma criança que corre ao ar livre, balançado em ramos e brincando com amigos, desenvolve a capacidade de se mexer atleticamente (competências físicas), a capacidade de brincar com outras pessoas e de comunicar com uma equipa (competências sociais) e a capacidade de explorar e observar o mundo em redor (competências criativas). Desta forma, as emoções positivas da brincadeira e da alegria levam a criança a criar competências que são úteis e valiosas no dia a dia [...] A felicidade que promoveu a exploração e a criação de novas competências terminou há muito, mas as competências perduram.²⁹

Fredrickson refere-se a isto como a teoria de “expandir e criar”, porque as emoções positivas *expandem* a noção das possibilidades e abrem a mente, o que, por sua vez, permite *criar* novas competências e recursos que podem dar valor a outras áreas da vida.

A teoria, juntamente com a investigação aqui revista, sugere que as emoções positivas: (1) expandem a atenção e o raciocínio dos indivíduos; (2) desfazem os estímulos emocionais negativos duradouros; (3) alimentam a resiliência psicológica; (4) criam recursos pessoais consequentes; (5) desencadeiam espirais ascendentes rumo ao bem-estar no futuro; e (6) fomentam o desenvolvimento humano. A teoria também contém uma

mensagem prescritiva importante. As pessoas devem cultivar emoções positivas nas suas próprias vidas e nas vidas daqueles que as rodeiam, não apenas porque isso as faz sentirem-se bem no momento, mas também porque fazê-lo torna-as melhores e coloca-as no caminho do desenvolvimento e de uma longevidade saudável.³⁰

A nova mentalidade que surge ao silenciarmos o crítico interior proporciona-nos todo um mundo de possibilidades. Quando estamos repletos de emoções positivas, vemos – e aproveitamos – oportunidades em que, de outra forma, poderíamos nunca ter sequer reparado. E, com uma forte motivação (e, realmente, como será possível não ficar motivado por isto?) e os métodos certos, ficamos realmente no caminho para nos tornarmos praticamente ilimitados.

Antes de avançarmos

Para aprender mais depressa, temos de transcender a definição restrita daquilo que acreditamos ser possível para nós mesmos. Nas próximas páginas, aprenderá as sete mentiras da aprendizagem que são as crenças limitadoras mais comuns que reprimem as pessoas. Tenho vistos alunos e clientes apegados a essas crenças ao longo das minhas décadas a ensinar indivíduos a aprender. Estas restrições são a única verdadeira barreira que temos. Afinal, não se pode aprender a ler mais depressa se se julgar que isso não é possível. Não se pode aprender a memorizar coisas de forma mais eficiente se se estiver sempre a dizer que se tem má memória. Tudo o resto se encaixa quando saímos do transe dessas supostas “limitações”. Atacando estas mentiras, vai atacar os bloqueios fundamentais que o impedem de viver sem limites. Eis algumas coisas a experimentar antes de passar para o próximo capítulo.

- Dedique algum tempo a pensar num momento em que tenha visto alguém realizar algo que o tenha impressionado realmente. Agora pense na inspiração pessoal que poderá retirar daí.
- Dê uma nova imagem ao seu crítico interior. Altere os atributos desta voz que vive na sua cabeça, para começar a dar-lhe menos crédito.
- Enfrente uma crença limitadora já. O que costuma dizer a si mesmo que *não* consegue fazer? Encontre evidência que lhe demonstre que esta crença não corresponde à verdade.

²⁷ James Clear, “How Positive Thinking Builds Your Skills, Boosts Your Health, and Improves Your Work”, acedido a 22 de abril de 2019, jamesclear.com/positive-thinking.

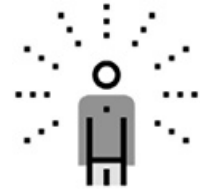
²⁸ *Ibid.*

²⁹ *Ibid.*

³⁰ Barbara L. Fredrickson, “The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions”, Centro Nacional de Informação Biotecnológica, alterado pela última vez a 17 de agosto de 2004,

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf.

*“Há uma grande mentira – a de que somos limitados.
Os únicos limites que temos são aqueles em que acreditamos.”*



– Wayne Dyer

6. As 7 mentiras da aprendizagem

Quais são os mitos mais limitadores que conta a si mesmo?

Como poderá superar o efeito debilitante desses mitos?

Como poderá transformar estas crenças limitadoras em crenças positivas?

Mentem-lhe. Constantemente. Por vezes, é você próprio quem se mente. Todos somos submetidos a uma corrente interminável de desinformação sobre as restrições que as nossas capacidades têm, e recebemos esta informação com tanta frequência que a maioria não tem outra escolha que não a de acreditar. O problema é que estas mensagens se opõem diretamente à sua busca por ser ilimitado. Estas ideias limitadas (IL) na nossa mente podem empatar-nos ou encaminhar-nos numa direção indesejada. Por isso, incidamos luz sobre sete delas, analisemo-las pelo que realmente são e substituamo-las por algo melhor.

Mentira n.º 1: A inteligência é fixa

À primeira vista, Rae parecia uma pessoa bastante positiva – tinha a sua própria empresa e uma rede social plena, e adorava rodear-se de pessoas com grandes ideias, capazes de imaginar possibilidades com que a maioria de nós nem sonharia.

Quando Rae teve uma filha, apercebeu-se de que talvez não fosse tão positiva como se julgava. Um tipo diferente de mentalidade começou a surgir de formas muito subtis, como é frequente estas coisas acontecerem. Primeiro foi a forma como reagia a algumas das coisas que a sua menina fazia. Rae tinha tendência para pensar que “é assim que ela é”, em vez de acreditar que poderia ter um efeito na forma como a filha se comportava. Quando o companheiro tentava ensinar coisas novas à filha, Rae reparava que sentia um desconforto subtil, como se quisesse proteger a filha do desapontamento caso não fosse capaz de aprender o que estavam a ensinar-lhe. Apercebeu-se do pensamento constante de que a filha era “demasiado nova para aprender isso”.

Um dia, o companheiro olhou para ela e perguntou-lhe: “Achas que ela não pode aprender, que nunca vai evoluir?” Rae respondeu que claro que não – adorava a filha e a menina era esperta e curiosa, aprendendo algo novo todos os dias. O oposto era obviamente verdadeiro... não obstante, Rae tinha noção de que havia alguma crença muito profunda que lhe sussurrava: “Não, ela é como é.” Rae debatia-se com uma mentalidade fixa acerca da inteligência da filha.

Estas crenças são incrivelmente subtis. Poucos indivíduos pensam conscientemente nas nossas restrições ou nas restrições que julgamos que os outros têm. Mas isso espraia-se para zonas que afetam profundamente a nossa

felicidade – o trabalho, a vida em casa e com os nossos filhos. Se acreditarmos que não é possível melhorar, então, na realidade, não será possível melhorar. É extremamente difícil conseguir algo quando, logo à partida, não se acredita que tal possa ser feito.

Carol S. Dweck, professora de psicologia da Universidade de Stanford, descreve a diferença entre uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento:

Numa mentalidade fixa, os estudantes acreditam que as suas capacidades básicas, a sua inteligência, os seus talentos, são apenas características fixas. Têm uma certa quantidade e nada mais, e depois o seu objetivo passa a ser parecerem sempre espertos e nunca passarem por tolos. Numa mentalidade de crescimento, os estudantes compreendem que os seus talentos e habilidades podem ser desenvolvidos com esforço, bom ensino e persistência. Não acham necessariamente que toda a gente seja igual ou que qualquer pessoa possa ser Einstein, mas acreditam que todas as pessoas podem tornar-se mais espertas, se se esforçarem.³¹

Tal como Rae, a maioria das pessoas não pensa se tem uma mentalidade fixa ou de crescimento. O mais habitual é perpetuarmos os padrões familiares, sem sequer darmos por isso. Por subtil que isto seja, a adoção de uma ou da outra afeta profundamente a forma como abordamos a vida. Com a mentalidade fixa, as coisas são como são – não temos o poder de as mudar. Com a mentalidade de crescimento, temos a capacidade de melhorar qualquer coisa.

Se Rae pensar, mesmo a um nível muito subtil, que a sua filha não pode melhorar ou crescer, o que é que ela faz em vez de a ensinar? Provavelmente, várias coisas – aplacá-la, dar-lhe castigos, desviar a atenção. Tudo isso funciona para aliviar o *stress* do momento, mas não contribui para o crescimento da filha. Da mesma maneira, se, na idade adulta, acreditarmos que não temos a capacidade de aprender, o que fazemos, em vez de assumirmos a responsabilidade de nos ensinarmos aquilo que queremos ou precisamos de saber? Convencemo-nos de que não é necessário, arranjamos desculpas, culpamos outras pessoas ou circunstâncias, e depois distraímos-nos com coisas que nos fazem sentir bem.

A génese desta crença limitadora deverá estar esquecida ou pertencer aos seus primeiros anos. E tem um efeito profundo na forma como vê a inteligência e a sua capacidade de aprender. O Quociente de Inteligência e os testes que o

avaliados foram criados no início do século XX, para identificar que estudantes teriam mais dificuldades na escola. O psicólogo Alfred Binet e o seu discípulo Theodore Simon foram dos primeiros cientistas a inventar um teste que medisse a inteligência, depois de o governo francês lhes ter requisitado esse serviço.³² Conseguiram desenvolver um teste que tinha em consideração a idade e a forma como se relacionava com a competência. Também foram louvados pelo facto de o teste ser facilmente adaptável a outras línguas e culturas.³³

Mais de cem anos depois, continua a ser tema de controvérsia se esses testes terão a capacidade de medir a inteligência, que é a capacidade de adquirir e assimilar conhecimento e informação. É interessante notar que o próprio Binet não estava satisfeito com a forma como o seu teste era usado, porque não media a criatividade ou a inteligência emocional.³⁴ Mais, a nossa compreensão cultural desses testes significa que atribuímos um peso indevido aos resultados. Temos tendência para ver os resultados dos testes de QI como um reflexo fixo da nossa inteligência, mas não é assim; o teste de QI, na verdade, mede capacidades académicas atuais, não a inteligência inata.³⁵ Ainda hoje, os testes de QI continuam a não medir criatividade ou inteligência prática (que pode ser equiparada ao “desenrascanço”), e decerto não medem a inteligência emocional³⁶ – três coisas cada vez mais importantes no trabalho e na vida.

A distinção importante a fazer aqui é lembrar a diferença entre resultados de testes e a sua capacidade de aprender. “Quem afirma que o QI é fixo para toda a vida refere-se de facto aos resultados dos testes de QI, que são relativamente estáveis – não aos nossos níveis de inteligência, que estão constantemente a aumentar”, diz Bryan Roche, da Universidade Nacional da Irlanda.³⁷

David Shenk expande esta ideia no seu livro, *The Genius in All of Us*. Ele escreve que toda a gente tem o potencial para o génio, ou, pelo menos, para a grandeza. Mas a razão pela qual preferimos acreditar que ou somos um génio ou não o somos, é que isso nos alivia da responsabilidade de assumir o controlo da nossa própria vida. “Uma crença em dons e limites inatos exige muito menos da psique: a razão pela qual não é um grande cantor lírico é que não pode sê-lo. Foi simplesmente assim que nasceu. Pensar no talento como inato torna o nosso mundo mais suportável, mais confortável. Alivia um indivíduo do fardo da expectativa.”³⁸

A sua inteligência não só é maleável, como também depende da sua capacidade de cultivar uma mentalidade de crescimento. Comece por reparar na sua atitude. Preste atenção à forma como fala; uma mentalidade fixa costuma revelar-se na linguagem. Talvez diga a si mesmo: “Não sou bom a ler.” Este tipo

de declaração implica que acredita que se trata de uma situação fixa e que as suas capacidades não podem ser melhoradas. Em vez disso, experimente dizer algo como: “Isto é algo em que eu *ainda* não sou bom.” Esta alteração da linguagem pode ser aplicada a qualquer coisa que queira melhorar.

Os resultados de testes não determinam o seu futuro. Não determinam o que é capaz de aprender e concretizar. Tome as rédeas da sua educação.

Eis a verdade: O que importa não é o quão esperto é; mas sim como é esperto. Há variadíssimos tipos de inteligência (aprofundaremos isto mais adiante). Tal como acontece com muitas outras coisas, a inteligência é uma combinação de atitudes e ações, e depende do contexto.

Nova crença: A inteligência é fluida.

Mentira n.º 2: Só usamos 10 por cento do cérebro

Já todos ouvimos este mito. Alguns ouviram-no pela primeira vez numa sala de aula, outros ouviram-no pela boca de um amigo. Há quem o tenha ouvido através da comunicação social – talvez num documentário, num programa televisivo ou num filme. Este mito costuma ser usado no contexto de destacar possibilidades desejadas: se ao menos conseguíssemos aceder ao resto do nosso cérebro, o que poderíamos concretizar?

A origem da história tem sido atribuída a várias fontes, mas, como é frequente na formação da opinião pública, provavelmente deve ser uma acumulação de acontecimentos sucessivos. Há quem a atribua ao autor e filósofo William James, que escreveu em *The Energies of Men* que “só usamos uma pequena parte dos nossos possíveis recursos mentais e físicos”.³⁹ Pode ter-se originado com Pierre Flourens, um físico francês famoso pelas suas descobertas no final do século XIX sob a forma como o cérebro e o sistema nervoso funcionam e operam em conjunto.

O mito também pode estar relacionado com o trabalho que o Dr. Karl Lashley desenvolveu na década de 1920; ao remover partes do córtex cerebral de ratazanas, uma área responsável pelo processamento cognitivo de nível superior, descobriu que as ratazanas, ainda assim, podiam reaprender algumas tarefas. Isto levou-o a formular a hipótese – incorreta – de que certas partes do cérebro não estariam necessariamente a ser usadas.⁴⁰ Há quem culpe as primeiras imagens de tomografias cerebrais computadorizadas ou ressonâncias magnéticas ao cérebro, que mostravam manchas luminosas num ecrã com explicações simplificadas como: “Isto é o que o seu cérebro faz quando aprende uma coisa.” Tipicamente, estas imagens mostravam apenas uma porção do

cérebro a iluminar-se, levando os leigos a concluir que só usamos uma pequena porção do cérebro de cada vez.⁴¹

Este pressuposto também tem sido perpetuado em inúmeros anúncios e filmes ao longo dos últimos cem anos. A adaptação do livro *The Dark Fields*, que foi produzido em 2011 como *Sem Limites*, diz que usamos 20 por cento da nossa função cerebral; o filme *Lucy*, de 2014, diz que, a qualquer momento, usamos apenas 10 por cento. Em 2017, um episódio de *Black Mirror*, uma série conhecida pela pesquisa e pelo uso ponderado de factos e estatísticas, alardeou o mito, dizendo que “mesmo num dia bom, só usamos 40 por cento da nossa capacidade cerebral”. Todos estes enredos se concentravam na ideia de desbloquear o nosso maior potencial, ainda que oculto.

Escusado será dizer que este mito, apesar de persistente, não corresponde à verdade.

Num segmento sucinto da *NPR*, o apresentador passa um excerto de Morgan Freeman a postular, na sua voz grave e dramática, o cenário hipotético em que *Lucy* se baseia: “E se houvesse uma forma de acedermos a 100 por cento do nosso cérebro? De que poderíamos ser capazes?”

O neurocientista David Eagleman dá uma resposta acutilante: “Seríamos capazes de fazer exatamente o que fazemos agora, ou seja, já usamos 100 por cento do cérebro.”⁴²

Há inúmeras provas a apoiá-lo – demasiadas para as incluir todas aqui –, mas Barry Beverstein, professor de psicologia na Universidade Simon Fraser, na Colúmbia Britânica, descreveu algumas das principais descobertas científicas que refutam este mito, e parafraseio-o aqui:⁴³

- Estudos de cérebros danificados demonstram que nenhuma área do cérebro pode sofrer danos sem que haja uma perda de capacidades, ao contrário do que afirmavam teorias anteriores. Ressonâncias magnéticas têm demonstrado que todas as áreas do cérebro estão ativas, independentemente da atividade. Mesmo enquanto dormimos, todas as partes do nosso cérebro revelam atividade.
- Os nossos cérebros são sugadores de energia. O cérebro tem apenas 2 por cento do nosso peso, mas requer 20 por cento do consumo de energia, mais do que qualquer outro órgão. Não precisaríamos de tanta energia para um órgão do qual apenas 40 por cento ou menos funcionasse.
- Cientistas também determinaram que as regiões cerebrais têm funções distintas que operam em conjunto. Depois de passarem décadas a

mapear exaustivamente o cérebro, concluíram que não existem zonas do cérebro sem função.

- Por fim, como aprendemos, o cérebro serve-se de um processo chamado desbaste sináptico. Se não usássemos uma porção grande do cérebro, deveríamos ver grandes áreas de degeneração (coisa que não vemos – exceto na presença de doenças cerebrais).⁴⁴

Em suma, este mito simplesmente não corresponde à verdade. Numa entrevista à *Scientific American*, o neurologista Barry Gordon, da Faculdade de Medicina Johns Hopkins, em Baltimore, disse que a ideia é “tão errada que quase dá para rir”.⁴⁵

Eis a verdade: O que quero que retire daqui é que já tem todo o poder do cérebro ao seu dispor. A utopia que estes filmes e séries representam já é possível para si. Embora usemos o cérebro todo, algumas pessoas usam-no melhor do que outras, da mesma maneira que a maioria das pessoas usa 100 por cento do seu corpo, mas há corpos que são mais rápidos, mais fortes, mais flexíveis e mais enérgicos do que outros. O segredo é aprender a usar o cérebro tão eficiente e eficazmente quanto possível – e, quando chegar ao final deste livro, terá as ferramentas para o fazer.

Nova crença: Estou a aprender a usar todo o cérebro da melhor maneira possível.

Mentira n.º 3: Os erros são fracassos

Quando ouvimos o nome Einstein, pensamos em genialidade e feitos intelectuais como a maioria de nós julga que nunca seria capaz de realizar. A relação praticamente sinonímica é bem merecida; Einstein fez mais por avançar a ciência em geral e a física em particular do que qualquer outro cientista da nossa era. As suas descobertas tornaram possível alguma da tecnologia mais importante que temos.

Com uma reputação tão ilustre, seria fácil partir do princípio de que Einstein raramente cometia erros – mas não era assim. Para começar, o seu desenvolvimento foi descrito como “lento”, e ele era considerado um aluno abaixo da média.⁴⁶ Desde cedo se tornou aparente que a sua forma de pensar e aprender era diferente dos seus colegas de turma. Gostava de se debruçar sobre os problemas matemáticos mais complicados, por exemplo, mas não era muito bom nos problemas “fáceis”.⁴⁷

Mais adiante na sua carreira, Einstein cometeu erros matemáticos simples que apareceram no seu trabalho mais importante. Os seus vários erros incluem sete grandes gafes em cada versão da sua teoria da relatividade, erros na

sincronização horária relacionada com as suas experiências e muitos erros nos cálculos matemáticos e físicos usados para determinar a viscosidade de líquidos.⁴⁸

Seria Einstein considerado um fracasso por causa dos seus erros? Nada disso. E o mais importante era que não deixava que os erros o parassem. Continuou a fazer experiências e contributos para o seu campo. Uma das suas citações famosas é: “Uma pessoa que nunca tenha errado nunca experimentou algo novo.” E ninguém o recorda pelos seus erros – só o celebramos pelas suas contribuições.

Posto isto, porque recearemos tanto os erros? Isso pode ter-nos sido inculcado – na escola, éramos julgados pelos nossos erros, e a nota que tivéssemos num determinado teste determinava se passávamos ou chumbávamos. Se nos chamassem na aula e déssemos uma resposta errada, a maioria de nós ficaria demasiado envergonhada para voltar a levantar a mão. Infelizmente, não é habitual usarem-se os erros como ferramenta de aprendizagem; são usados como forma de medir as capacidades de um indivíduo. Cometendo demasiados erros, reprova-se no teste ou na disciplina.

Precisamos de alterar isso. Demasiados indivíduos não concretizam as suas capacidades por terem demasiado medo de cometer um erro. Em vez de ver os erros como uma prova do fracasso, encare-os como uma prova de que está a tentar.

Beth Comstock, antiga vice-presidente da General Electric, e a sua equipa aprenderam isto quando a empresa teve de cancelar uma nova linha de produtos na qual investira. Comstock, autora de *Imagine It Forward: Courage, Creativity, and the Power of Change*, fala frequentemente da exigência cada vez maior para que as empresas e as pessoas que as compõem se adaptem e transformem mais depressa.⁴⁹ Reflete sobre como ela e a equipa foram capazes de ver os erros cometidos não como um fracasso, mas como grandes lições que levaram ao desenvolvimento de uma nova linha que fez a empresa avançar.⁵⁰ Em vez de se fixarem nos erros, perguntaram a si mesmos o que tinham aprendido.

Eis a verdade: Os erros não querem dizer que se tenha falhado. São um sinal de que se está a experimentar algo novo. Talvez julgue que tem de ser perfeito, mas a vida não é uma questão de nos compararmos a mais ninguém; é uma questão de nos compararmos com quem fomos ontem. Quando aprendemos com os nossos erros, estes têm o poder de nos transformar em algo melhor do que éramos antes.

Além disso, lembre-se de que você não é os seus erros. Cometer um erro não significa absolutamente nada acerca de si enquanto pessoa. É fácil saltar para a conclusão de que não tem valor, mas é você que faz os erros; os erros não o fazem a si. Pise-os e use-os como degrau para subir para o próximo nível. O que nos define não são os erros que cometemos, mas sim como lidamos com eles.

Nova crença: O único fracasso que existe é o de não aprender.

Mentira n.º 4: Conhecimento é poder

Já todos ouvimos a expressão “conhecimento é poder”, por norma como razão para aprender, como se simplesmente saber nos desse poder. Também poderá ter ouvido a expressão usada com a intenção oposta: como razão para ocultar informação ou conhecimento de outra pessoa, por exemplo numa negociação.

Embora a expressão “conhecimento é poder” costume ser atribuída a Sir Francis Bacon, as palavras só foram postas por escrito quando Thomas Hobbes, que, em jovem, foi secretário de Bacon, usou a expressão *scientia potencia est*, que em latim quer dizer “o conhecimento é poder”, em *Leviatã*, obra de 1651. Viria a expandir a ideia em *De Corpore*, em 1655. Infelizmente, o sentimento original de Hobbes foi encurtado ao longo dos anos. No original, Hobbes diz: “O fito do conhecimento é o poder; e o uso de teorias serve a construção de problemas; e, por fim, a abrangência de toda a especulação é a *realização de alguma ação ou coisa a ser feita*.” [Ênfase meu.]⁵¹

Por outras palavras, o conhecimento é importante, mas é a “realização de alguma ação” que é requerida para o tornar poderoso. É aqui que, enquanto cultura, estagnamos. Como vimos, todos os dias somos assoberbados por um dilúvio de informação. Temos mais acesso a conhecimento do que alguma vez na história da humanidade, mas esta gluttonia de informação torna cada vez mais difícil agir.

Eu costumava acreditar neste mito. Quando era “o rapazinho com o cérebro avariado”, não havia nada que eu quisesse mais do que ser capaz de aprender como o resto dos miúdos da minha turma. Mas, quando fui capaz de o fazer, depressa me apercebi de que a posse de conhecimento não ia diferenciar-me das pessoas à minha volta – a forma como usasse o meu conhecimento é que o faria.

Eis a verdade: Conhecimento não é poder. Apenas tem o potencial de o ser. Poderá ler este livro e aprender tudo o que contém, mas, se não aplicar o conhecimento, de nada servirá. Todos os livros, *podcasts*, seminários, programas digitais e publicações inspiradoras nas redes sociais do mundo não funcionarão até que ponha o seu conhecimento em prática.

É fácil falar do que aprendemos, mas eu quero desafiá-lo não a falar disso, mas a demonstrar o que aprendeu. Um gesto vale mais do que mil palavras. Não prometa, prove. Os seus resultados falarão por si mesmos.

Nova crença: Conhecimento x Ação = Poder

Mentira n.º 5: Aprender coisas novas é muito difícil

Quando ouvimos a palavra *aprender*, costumamos pensar na escola. E poucos são os que guardam boas memórias da escola. Mesmo que tenhamos tido bons resultados académicos, por norma a escola é um local associado às dores do crescimento da juventude, onde sentimos amor romântico pela primeira vez (e, provavelmente, a rejeição), e onde passámos um tédio esmagador. Para quem teve dificuldades na escola, juntam-se as emoções da vergonha, da dúvida e a sensação permanente de sermos demasiado burros para aprender. Não admira que, quando pensamos em aprender, pensemos em dificuldade e esforço.

Carol Greider é uma bióloga molecular norte-americana que recebeu o Prémio Nobel em 2009, pelo seu papel na descoberta de como os telómeros se alteram com a idade, o que tem um enorme potencial para a forma como compreendemos e tratamos o cancro.⁵² Greider tem a distinção de ser Professora das Faculdades de Bloomberg e de Daniel Nathans, bem como diretora de biologia e genética molecular da Universidade de John Hopkins. Com uma carreira tão ilustre, seria de pensar que Greider fizera a escola com uma perna às costas, mas não foi assim.

“Quando andava na primária, era considerada como uma criança que não conseguia soletrar e ler as palavras em voz alta, pelo que me puseram em aulas de apoio”, recorda Greider. “Lembro-me de que um tutor me tirava da sala de aula para me levar para outra sala. Certamente não sentia que fosse tão boa como as outras crianças.”⁵³

Afinal, tinha dislexia, um distúrbio de aprendizagem que afeta partes do cérebro que processam a linguagem. Quem sofre de dislexia tem dificuldade em identificar sons do discurso e relacioná-los com palavras e letras, o que resulta em dificuldades de leitura e, por vezes, da oralidade.⁵⁴ Greider achava-se estúpida e descreve a situação como difícil de superar; apesar disso, não desistiu.

Estava sempre a tentar arranjar maneiras de compensar. Aprendi a memorizar coisas muito bem, porque simplesmente não conseguia soletrar. Por isso, mais tarde, quando tive aulas de química e anatomia, onde tinha mesmo de memorizar coisas, revelou-se que tinha muito jeito para isso.

Nunca planeei uma carreira. Tinha umas palas que me faziam passar por muitas coisas que poderiam ter sido obstáculos. Limitava-me a seguir a direito. Trata-se de uma competência que desenvolvi desde muito cedo e que deve ter sido adaptativa.⁵⁵

Ainda que, ao início, a escola tenha sido difícil, Greider encontrou outras formas de compensar a sua incapacidade e, por conseguir de se adaptar, tornou-se uma solucionadora de problemas que não só aprende, como também contribui para investigação que alterou a forma como vemos o cancro. Aprender foi difícil para ela, mas arranjou maneira de contornar a sua incapacidade. Afinal, o que importa não é o quão espertos somos, mas como somos espertos. Tendo tido de resolver problemas para avançar na aprendizagem, agora tem uma carreira com um impacto profundo.

A verdade é que aprender nem sempre será fácil, mas o esforço paga dividendos. De facto, aprender deverá, no mínimo, ser um pouco desconfortável; caso contrário, o que se faz é sobretudo reforçar o que já se sabe. Se alguma vez tentou cortar lenha com uma lâmina romba, saberá que assim se gasta muito mais tempo e energia. Da mesma maneira, ter falta de motivação ou métodos inadequados irá atrasá-lo e dar-lhe a impressão de que a aprendizagem é demasiado difícil (e, mais adiante no livro, iremos mostrar-lhe como resolver esses problemas).

O segredo está em dar passos pequenos e simples. Pense num cortador de pedra. O cortador de pedra pode ficar ali sentado a martelar no seu bloco de pedra durante algo que mais parece uma eternidade, fazendo apenas pequenas lascas e entalhes. Mas, a dado momento, a pedra vai rachar. Terá sido a última martelada a consegui-lo? Não – foi todo o esforço sustentado que preparou a pedra para se partir.

Aborde a sua aprendizagem como um cortador de pedra. Terá de cultivar paciência, ter uma atitude positiva, e adaptar-se às suas próprias necessidades. Se aprender melhor com um livro nas mãos, isso é fantástico. Mas se já sabe que isso para si não resulta, porque há de continuar a tentar a mesma coisa? Procure outras formas de aprender que resultem consigo.

Saiba que não será difícil, mas requererá esforço – embora talvez não tanto quanto possa julgar. O segredo é a consistência. Tem de ter a paciência necessária para perseverar consistentemente. Fazendo-o, não só colherá os frutos do seu conhecimento adquirido com esforço, como será uma pessoa melhor, por ter cultivado a tenacidade necessária para continuar a tentar.

Eis a verdade: Por vezes é difícil aprender coisas novas. O que é mais exato é que a aprendizagem é um conjunto de métodos, um processo que decerto poderá tornar-se mais fácil quando se sabe como aprender.

Nova crença: Quando aprendemos novas formas de aprender, o desafio de aprender coisas novas pode ser divertido, mais fácil e mais agradável.

Mentira n.º 6: As críticas dos outros têm importância

Há uns anos, fui o conferencista principal de um evento organizado por Deepak Chopra. Depois da minha apresentação, juntei-me à audiência para assistir ao resto da programação. Para meu espanto, uma figura alta aproximou-se de mim e, quando olhei para cima, percebi que se tratava de um dos meus atores preferidos, Jim Carrey.

O que se seguiu foi uma conversa profunda no átrio acerca da criatividade. A dada altura, ele disse-me: “Jim, estou a trabalhar no *Doidos à Solta, De Novo*, e preciso de ser mesmo esperto para parecer doido à solta.”

Umas semanas depois, passámos um dia em sua casa. Durante uma pausa, enquanto preparava *guacamole* (um dos meus alimentos preferidos para o cérebro) na cozinha, perguntei-lhe: “Porque é que faz isso? É um ator único, mas é um pouco extremo em frente à câmara.” Jim respondeu: “Represento assim porque quero dar permissão às pessoas que assistem para que sejam elas mesmas. A maior farsa do mundo é que as pessoas se limitem e impeçam de expressar quem realmente são, por terem receio daquilo que outras pessoas possam pensar.” Este sentimento é praticamente uma religião para Jim; chama-lhe “libertar as pessoas da preocupação”. Elaborou o conceito num discurso de inauguração na Universidade Internacional de Maharishi:

O propósito da minha vida sempre foi libertar as pessoas da preocupação [...] Como poderão servir o mundo? Do que é que os outros precisam que possa ser proporcionado pelo vosso talento? Isso é tudo o que têm de perceber [...] O efeito que têm nos outros é a moeda mais valiosa que existe. Tudo o que ganharem na vida irá apodrecer e desmoronar-se, e tudo o que restará de vocês será o que havia no vosso coração.⁵⁶

Quem aprende mais depressa são as crianças, e isso deve-se em parte ao facto de não se preocuparem com o que os outros pensam delas. Não têm vergonha de falhar. Caem 300 vezes e levantam-se outras tantas para aprenderem a andar, sem sentirem embaraço; sabem apenas que querem caminhar. À medida que envelhecemos, custa-nos manter esta mentalidade aberta. Podemos frequentar uma aula de canto, ou talvez um curso de programação, e, ao desafinarmos

numa nota ou cometermos um erro enquanto aprendemos, encolhemo-nos ou desistimos.

Parte de se ser ilimitado é aprender a abrir mão do medo das críticas dos outros. A história está cheia de exemplos de pessoas que superaram as opiniões negativas das pessoas à sua volta. Os irmãos Wright concretizaram a sua façanha incrível de pôr uma máquina a voar – e, ao início, não receberam praticamente quaisquer louvores por isso. Quando voltaram a casa, depois do voo inaugural de 17 de dezembro de 1903, não foram recebidos com uma banda de metais, charutos e serpentinas. Não, foram recebidos com dúvida.

O biógrafo dos irmãos, Fred Kelly, escreveu que os vizinhos tiveram muita dificuldade em acreditar naquilo que acontecera. Um deles dizia: “Eu sei que vocês são rapazes honestos e, se dizem que voaram pelo ar nessa máquina, eu acredito. Mas, também, lá na costa do estado da Carolina, havia condições especiais a ajudar. É claro que não poderiam fazê-lo noutro lugar.”⁵⁷

Não se tratava propriamente da resposta entusiasta que poderia esperar-se, pois não?

A imprensa também não divulgou o feito. Segundo Kelly, cientistas de renome na altura já tinham explicado por que razão o ser humano não podia voar, pelo que nenhum repórter estava disposto a publicar a história, com receio de ser humilhado.⁵⁸ E nenhum editor queria dar à estampa uma história que refutava diretamente as proclamações de um cientista respeitado quanto a voar não ser cientificamente possível. A falta de reconhecimento público não perturbou os irmãos Wright. Sabiam que tinham mais trabalho a fazer, pelo que se dedicaram a aperfeiçoar a sua máquina voadora, que acabou por receber o reconhecimento merecido.

A maioria dos indivíduos receia as opiniões de outras pessoas quando pensa simplesmente em experimentar algo novo. O que a história dos irmãos Wright demonstra é que a imaginação pública é tristemente fraca, e que as pessoas têm grande dificuldade em reconciliar aquilo em que acreditam ser possível com o que está realmente a acontecer.

Eis a verdade: Criar a vida que quer pode ser assustador. Mas sabe o que é mais assustador? O arrependimento. Um dia, daremos o nosso último suspiro e nenhuma das opiniões das outras pessoas ou dos seus receios terá importância. O que importará, isso, sim, é como tivermos vivido. Não aceite críticas de alguém a quem não pediu conselhos. As pessoas hão de duvidar de si e de criticá-lo independentemente daquilo que faça. Nunca conhecerá o seu verdadeiro potencial até se livrar dos julgamentos injustos a que se submete.

Não permita que as opiniões e expectativas dos outros governem ou arruinem a sua vida.

Nova crença: Não lhe compete gostar de mim, amar-me ou respeitar-me. Isso é competência minha.

Mentira n.º 7: O génio é inato

Hoje em dia, Bruce Lee é conhecido como estrela de cinema, filósofo e um dos melhores praticantes de artes marciais da história do desporto. Não obstante, dado o seu historial, não o teria imaginado como um ícone futuro, caso tomasse como certo o pressuposto de que o génio é inato.

A família de Lee mudou-se de São Francisco para Hong Kong pouco depois de ele ter nascido.⁵⁹ Não se tinha passado muito tempo quando Hong Kong foi ocupada pelo Japão, tornando-se um lugar política e socialmente tumultuoso para se crescer. Em jovem, Lee enfrentava a dificuldade de ser um verdadeiro estranho. Não era totalmente chinês, pelo que os outros estudantes gozavam com ele. Também não era britânico, como outros miúdos da sua escola privada, pelo que era frequentemente atenuado por ser “oriental”. A tensão estava sempre presente na sua vida – por isso, recorreu à luta para vencer a batalha.⁶⁰ Lutar começou a defini-lo. Tinha más notas e metia-se em tantas lutas na escola que foi transferido para outra escola primária.

Quando tinha treze anos, conheceu o seu mestre, Yip Man, que lhe ensinou Wing Chun. Foi aceite na escola deste professor famoso e começou a aprender este estilo de Kung Fu. Tal como no resto da sua educação, continuou a ser atormentado pelas crianças chinesas, que achavam que ele não era suficientemente parecido com elas para que lhe fosse “permitido” aprender a técnica. Tinha constantemente de provar o seu valor e as suas capacidades, e as suas lutas passavam para as ruas. Esta tensão interna, juntamente com o crescimento da violência de gangues em Hong Kong, fazia com que Lee lutasse com bem mais frequência do que aquela com que aprendia. Desenvolveu a reputação de ser duro, devido à sua persistência e propensão para combater.

Depois de uma rixa particularmente má, um oficial superior da Polícia falou com os pais de Lee, dizendo-lhes que o filho seria detido em breve. O rapaz que espancara na noite anterior era o filho daquele polícia. O pai de Lee tratou rapidamente de tudo para que Lee voltasse para os EUA; afinal, ainda tinha a cidadania norte-americana. Assim, lá foi o jovem com 100 dólares no bolso. “Como a maior parte dos miúdos chineses acabados de desembarcar, o meu primeiro emprego foi a lavar pratos”,⁶¹ diria Lee mais tarde numa entrevista. Foi fazendo biscates para pagar as contas e acabou a ensinar artes marciais.

Lee não era apenas talentoso – também estava disposto a ensinar outras pessoas, e aceitava qualquer um que o abordasse como estudante, independentemente da raça ou do historial. Isto não tardou a incomodar a comunidade chinesa de Oakland, que achava que aquelas técnicas não deveriam ser ensinadas a pessoas que não fossem chinesas. Por fim, Lee viu-se obrigado a defender o seu direito a ensinar. Os tradicionalistas chineses desafiaram-no para um combate, dizendo que, se vencesse, poderia manter a escola. Mas, se perdesse, teria de a fechar e deixar de ensinar a pessoas que não fossem de etnia chinesa.

O estilo de Lee era diferente de qualquer forma de artes marciais. Enquanto vivia em Hong Kong, tinha tido aulas de dança e, em 1957, revelara-se tão bom que vencera o campeonato de chachachá. Acrescentava os movimentos que aprendera na dança às suas técnicas de combate. Enquanto outros praticantes assumiam uma postura basicamente imóvel com os pés, ele mantinha os seus em constante movimento, o que lhe aumentava a capacidade de se adaptar aos movimentos do oponente. Ao longo da vida, Lee faria isto com tudo o que aprendesse. O seu estilo acabou por incorporar não apenas Wing Chun, mas também pugilismo, esgrima e dança.

Foi um grande ponto de viragem – a velha guarda contra a nova. A mulher de Lee estava grávida de oito meses na altura, e recorda a cena vívida e quase comicamente. Lembra-se de que Lee precisou de apenas três minutos para deitar o oponente por terra; antes do desaire, o oponente dera voltas à sala a correr, tentando escapar a Lee.

Depois da luta, Linda deparou-se com Lee de cabeça entre as mãos, apesar da vitória. Ele disse-lhe que o seu treino não o preparara para aquele tipo de batalha. Segunda ela o descreve, foi esse o início da evolução para a sua própria forma de artes marciais.

Após aquela batalha, Lee deixou de tentar encaixar o seu conhecimento e os seus ensinamentos numa categoria, descartando a maior parte da sua formação original. Aceitou abertamente influências de áreas de combate alheias ao Wing Chun e ao Kung Fu, usando-as para formar uma filosofia de artes marciais. Numa entrevista posterior, diria: “Já não acredito em estilos. Não acredito que haja uma forma chinesa de luta, uma forma japonesa de luta.”⁶² Em vez disso, a abordagem de Lee concentrava-se na luta como forma de derradeira autoexpressão. “Quando me procuram para aprender, o que as pessoas procuram não é aprender a defender-se. Querem aprender a expressar-se através do

movimento, da zanga ou da determinação.” Ele acreditava que o indivíduo é mais importante do que qualquer estilo ou sistema.

Ninguém recorda Lee pelas suas façanhas académicas. Lee é recordado pela sua tenacidade, pela sua capacidade de derrotar os oponentes, pela sua filosofia e pela forma como conseguiu libertar-se do pensamento ortodoxo e reunir diferentes estilos de combate para criar uma filosofia completamente nova. Portanto, seria um génio inato, alguém nascido para concretizar enormes feitos físicos, mentais e filosóficos?

Em *O Código do Talento*, o autor Daniel Coyle investiga se o talento é inato ou se pode ser desenvolvido. Argumenta que “a grandeza não é congénita, é criada”. Através de uma prática profunda, da ignição e da formação, qualquer pessoa pode desenvolver um talento tão evidente que parece génio.⁶³

Numa das nossas conferências anuais, a filha de Bruce Lee, Shannon, falou-nos da abordagem que o pai tinha em relação à memória e à aprendizagem. Disse-nos que, quando Lee era uma estrela de cinema e um mestre famoso, já tinha milhares e milhares de horas de prática profunda, em parte, pelo menos, devido aos seus primeiros tempos de lutas nas ruas. Mais tarde, Lee não dominou o famoso soco de uma polegada num dia. Só isso levou anos de repetição e prática árdua. Lee continuou a treinar e a preparar-se mesmo com uma lesão na coluna – era um compromisso diário. A ignição é a motivação, o combustível para fazermos o que fazemos. Parece que o combustível inicial de Lee era a tensão que sentia como sino-americano num lugar que não o aceitava nem como uma coisa, nem como outra. Depois, parece ter passado a ser a busca da derradeira autoexpressão. E, por fim, Lee recebeu os ensinamentos de um grande mestre, Yip Man, que também fora treinado por vários mestres desde a infância. Quando Lee se tornou seu discípulo, já ensinava Kung Fu havia décadas.

O talento de Lee nasceu de uma confluência de experiências e circunstâncias que lhe foram benéficas, embora pudessem ter derrotado outro indivíduo. Quantos de nós olharíamos para uma criança com propensão para se meter em lutas e com más notas e prediriam que se tornaria um mestre e um filósofo?

Eis a verdade: O génio deixa pistas. Há sempre um método por trás daquilo que parece magia.

Nova crença: O génio não é inato; é criado através de uma prática profunda.



INÍCIO KWIK

Em quantas das mentiras acima descritas acreditava antes de ter lido este livro? Gostaria de acrescentar mais algumas? Escreva-as aqui:

Antes de avançarmos

Compreender que estas crenças limitadoras comuns não passam de mitos é uma parte essencial de nos tornarmos ilimitados. Quando nos convencemos de que qualquer uma delas é verdade, damos-nos um fardo desnecessário para carregar. Embora estas sete estejam entre as mais comuns, mantenha-se atento a qualquer “sabedoria convencional” que tenha o efeito de restringir o seu potencial, e analise-a com muito cuidado. Na maioria dos casos, vai constatar que tais restrições não se aplicam a ninguém que esteja disposto a ultrapassá-las. Antes de avançar para o próximo capítulo, experimente as seguintes coisas:

- Olhe bem para alguns dos erros que tenha cometido. Permitiu que o definissem? Em que mudou o que sente acerca desses erros depois de ter lido este capítulo?
- Encontre uma forma de pôr em ação algo que tenha aprendido recentemente (até hoje). Repare na diferença que faz quando transforma saber em poder.
- Pense numa situação em que tenha permitido que as opiniões dos outros influenciassem as suas ações. Como abordaria a mesma situação se a única opinião que importasse fosse a sua? Encontre os meus 4G (crescimento, dar, gratidão e determinação) para uma mentalidade ilimitada, incluindo mais estratégias para substituir crenças limitadas, em LimitlessBook.com/resources.

³¹ Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (Nova Iorque: Random House, 2006). [Tradução portuguesa: *Mindset – A Atitude Mental Para o Sucesso*, ed. Vogais, 2014]

³² Daphne Martschenko, “The IQ Test Wars: Why Screening for Intelligence Is Still so Controversial”, *The Conversation*, acedido a 16 de agosto de 2019, <https://theconversation.com/the-iq-test-wars-why-screening-for-intelligence-is-still-so-controversial-81428>.

³³ *Ibid.*

³⁴ *Ibid.*

³⁵ David Shenk, “The Truth About IQ”, *The Atlantic*, acedido a 4 de Agosto de 2009, <https://www.theatlantic.com/national/archive/2009/07/the-truth-about-iq/22260/>.

³⁶ *Ibid.*

³⁷ Brian Roche, “Your IQ May Not Have Changed, But Are You Any Smarter?”, *Psychology Today*, 15 de julho de 2014, www.psychologytoday.com/us/blog/iq-boot-camp/201407/your-iq-may-not-have-changed-are-you-any-smarter.

³⁸ David Shenk, *The Genius in All Of Us* (Nova Iorque: Anchor Books, 2011) 117.

³⁹ Gabrielle Torre, “The Life and Times of the 10% Neuromyth”, *Knowing Neurons*, alterado pela última vez a 13 de fevereiro de 2018, <https://knowingneurons.com/2018/02/13/10-neuromyth/>.

⁴⁰ Eric H. Chudler, “Do We Only Use 10% of Our Brains?”, *Neuroscience for Kids*, <https://faculty.washington.edu/chudler/tenper.html>.

⁴¹ Gabrielle Torre, “The Life and Times of the 10% Neuromyth”, *Knowing Neurons*, alterado pela última vez a 13 de fevereiro de 2018, <https://knowingneurons.com/2018/02/13/10-neuromyth/>.

⁴² Eric Westervelt, “Sorry, Lucy: The Myth of the Misused Brain Is 100 Percent False”, *NPR*, 27 de julho de 2014, <https://www.npr.org/2014/07/27/335868132/sorry-lucy-the-myth-of-the-misused-brain-is-100-percent-false>.

⁴³ Barry L. Beyerstein, “Whence Cometh the Myth that We Only Use 10% of our Brains?”, em *Mind Myths: Exploring Popular Assumptions About the Mind and Brain*, ed. Sergio Della Sala (Wiley, 1999), 3–24.

⁴⁴ *Ibid.*

⁴⁵ Robynne Boyd, “Do People Only Use 10 Percent of Their Brains?”, *Scientific American*, alterado pela última vez a 7 de fevereiro de 2008, <https://www.scientificamerican.com/article/do-people-only-use-10-percent-of-their-brains/>.

⁴⁶ Thomas G. West, *In the Mind’s Eye: Creative Visual Thinkers, Gifted Dyslexics, and the Rise of Visual Technologies* (Amherst, Nova Iorque: Prometheus Books, 2009).

⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁸ “Einstein’s 23 Biggest Mistakes: A New Book Explores the Mistakes of the Legendary Genius”, *Discover*, alterado pela última vez a 1 de setembro de 2008, <http://discovermagazine.com/2008/sep/01-einsteins-23-biggest-mistakes>.

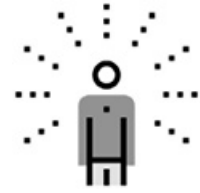
⁴⁹ “About Page”, Beth Comstock, <https://www.bethcomstock.info/>.

⁵⁰ 99U, “Beth Comstock: Make Heroes Out of the Failures”, vídeo, 12:40, 3 de setembro de 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=0GpIIOf-UzA>.

- ⁵¹ Thomas Hobbes, *The English Works of Thomas Hobbes of Malmesbury*, ed. William Molesworth (Aalen: Scientia, 1966).
- ⁵² “Carol W. Greider”, Wikipedia, acessado a 27 de julho de 2019, https://en.wikipedia.org/wiki/Carol_W._Greider.
- ⁵³ “Carol Greider, Ph.D., Director of Molecular Biology & Genetics at Johns Hopkins University”, *Yale Dyslexia*, <http://dyslexia.yale.edu/story/carol-greider-ph-d/>.
- ⁵⁴ Mayo Clinic Staff, “Dyslexia”, Mayo Clinic, alterado pela última vez a 22 de julho de 2017, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dyslexia/symptoms-causes/syc-20353552>.
- ⁵⁵ Claudia Dreifus, “On Winning a Nobel Prize in Science”, *The New York Times*, 12 de outubro de 2009, seção de ciência <https://www.nytimes.com/2009/10/13/science/13conv.html>.
- ⁵⁶ Jim Carrey, discurso aos finalistas da Universidade Internacional de Maharishi, Fairfield, Iowa, 24 de maio de 2014, www.mum.edu/graduation-2014, acessado a 5 de janeiro de 2020.
- ⁵⁷ Fred C. Kelly, “They Wouldn’t Believe the Wrights Had Flown: A Study in Human Incredulity”, Wright Brothers Aeroplane Company, http://www.wrightbrothers.org/History_Wing/Aviations_Attic/They_Wouldnt_Believe/They_Wouldnt_Believe_the_Wrights_Had_Flown.htm.
- ⁵⁸ *Ibid.*
- ⁵⁹ “Bruce Lee”, *Biography.com*, alterado pela última vez a 16 de abril de 2019, www.biography.com/actor/bruce-lee.
- ⁶⁰ Mouse AI, “I Am Bruce Lee”, realizado por Pete McCormack, vídeo, 1:30:13, alterado pela última vez a 13 de junho de 2015, www.youtube.com/watch?v=2qL-WZ_ATTQ.
- ⁶¹ “I Am Bruce Lee”, Leeway Media, 2012, www.youtube.com/watch?v=2qL-WZ_ATTQ.
- ⁶² Bruce Lee, *Bruce Lee Jeet Kune Do: Bruce Lee’s Commentaries on the Martial Way*, ed. John Little (Tuttle Publishing, 1997).
- ⁶³ Daniel Coyle, *The Talent Code: Greatness Isn’t Born. It’s Grown* (Londres: Arrow, 2010); “The Talent Code: Grow Your Own Greatness: Here’s How”, Daniel Coyle, <http://danielcoyle.com/the-talent-code/>.



“A cultura é nutrida pela motivação humana – um recurso ilimitado que por vezes é subestimado.”



– Lynne Doughtie

Terceira Parte
MOTIVAÇÃO SEM LIMITES
O PORQUÊ



motivação

motiva(r)-ção (*nome*)

O propósito para se agir. A energia requerida para alguém se comportar de determinada maneira.

No filme *Sem Limites*, o escritor Eddie Morra estava completamente desmotivado, desconcentrado e sem energia. Quando tomou o comprimido que o levou subitamente a agir, a sua vida mudou drasticamente para melhor, porque era capaz de concretizar coisas.

Vamos acabar com algumas mentiras comumente associadas à motivação. Ao contrário da crença popular, à semelhança da mentalidade, a motivação não é fixa. Ninguém tem um nível fixo de motivação. E quando as pessoas se dizem desmotivadas, isso não é completamente verdade. Podem ter um nível elevado de motivação para ficarem na cama a ver televisão.

A motivação também não quer dizer que seja necessário desfrutar de algo que se tem de fazer. O empresário Tom Bilyeu, que é meu amigo, detesta fazer exercício, mas tem uma razão clara e convincente para o fazer, pelo que treina todas as manhãs. Eu não gosto mesmo de tomar duchas de água fria, mas faço-o diariamente (explicarei porquê no Capítulo 8).

Por fim, a motivação não é uma coisa com que se acorde ou não. Entramos em transe quando dizemos: “Não tenho motivação nenhuma.” A motivação não é algo que se tenha; é algo que se faz. E é completamente sustentável. Ao contrário de um banho quente, não se trata de uma coisa que se experiencie por um momento e depois se perca a menos que se volte a aquecer a água. A motivação não deriva de um seminário que nos estimule temporariamente. É um processo. E, sendo uma estratégia, podemos controlá-la e criá-la consistentemente seguindo a receita certa.

Eis a fórmula: $\text{Motivação} = \text{Propósito} \times \text{Energia} \times \text{PPS}$

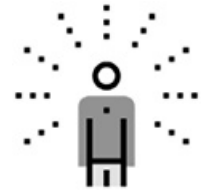
Quando se combina o propósito, a energia e pequenos passos simples (PPS), obtém-se motivação sustentável. E a derradeira forma de motivação é o estado de fluxo. Veja-o como gestão de energia. Criá-la, investi-la e não a desperdiçar. Um propósito ou uma razão clara dá-nos energia. As práticas que empregamos cultivam energia para o cérebro e o resto do corpo, e pequenos passos simples requerem pouca energia.

Nesta secção, falaremos de como cultivar uma motivação poderosa, sustentável e duradoura para a aprendizagem e a vida. Alcançá-la-emos definindo bem o seu propósito, fomentando a energia mental e física que o sustentará e estabelecendo pequenos passos simples. E recorrendo a estados de fluxo.

O propósito leva-nos a agir e o nosso propósito deve ser suficientemente definido para sabermos porque é que estamos a agir e o que esperamos obter. Gerar energia suficiente é vital – se andarmos cansados ou ensonados, ou se

tivermos fadiga mental, não teremos energia para agir. Pequenos passos simples requerem um esforço mínimo e impedem que fiquemos paralisados e assoberbados. E, por fim, encontrar o fluxo é o derradeiro trunfo para a motivação.

“As razões dão resultados.”



– Jim Kwik

7. Propósito

Como é que certas expressões definidoras determinam quem é?

Como é que os seus valores o definem?

O que é que o seu propósito diz acerca de si?

Durante imenso tempo, a minha kriptonita era a falta de sono. Para mim, dormir nunca foi fácil. Quando era miúdo, passei anos a fazer diretas, estudando durante horas e horas para tentar compensar os meus desafios de aprendizagem. Desenvolvi maus problemas de sono. Na escola, estava sempre cansado, mas resistia à fadiga porque tinha um forte desejo de me esforçar muito e deixar a minha família orgulhosa. O meu propósito e as minhas razões eram claríssimas, pelo que motivação não me faltava. Mesmo depois de ter aprendido competências de aprendizagem acelerada aos dezoito anos e já não ter de dedicar horas loucas ao estudo, as minhas insónias continuaram ao longo da idade adulta, piorando cada vez mais – entre duas a quatro horas de sono total por dia, com muitas interrupções, durante cerca de vinte anos.

Quanto mais tempo passamos sem dormir, mais difícil se torna manter uma noção da realidade – ou a motivação, já agora. A falta de sono compromete todas as capacidades cognitivas, o foco, a memória e a saúde cerebral geral. Um fator comum que contribui para a depressão e para muitos distúrbios do humor é a falta de sono. Posso atestar pelos momentos sombrios por que passei devido à falta de sono. O meu calendário intenso de conferências e viagens globais decerto não ajudava; houve um ano em que passei 235 dias em viagem. Fusos horários, *jet lag*, quartos de hotel a cheirar a bafio... já dá para ter uma ideia. E o meu cérebro ressentia-se; imagine só um especialista em memória que não se lembra de qual é cidade em que acorda.

Isto intrigava-me, já que, estudando meditação havia muito, não tinha a mente a ruminar ou a acelerar à noite; estava tão calma como poderia estar. Só há uma mão-cheia de anos, quando acabei hospitalizado após várias noites sem descanso, é que participei num estudo do sono realizado durante a noite; então, recebi o diagnóstico de apneia grave obstrutiva do sono, um problema físico que me levava a parar de respirar mais de 200 vezes por noite.

Hoje em dia, após vários tratamentos, posso dizer que o meu sono está muitíssimo melhor. Depois de conseguir resolver a obstrução física com cirurgia, pude otimizar o meu sono com várias ferramentas de que falarei no Capítulo 8.

Nos momentos mais difíceis, perguntava-me porque continuava a fazer o que faço. Porque haveria de me debater, quando facilmente poderia dizer a mim mesmo que não tinha energia? Em criança, o meu propósito e a minha motivação (motivo para tomar uma ação) era compensar a falta de talento com esforço árduo, provar a mim mesmo que era capaz. Mas, depois de ter elevado a capacidade de aprendizagem, porque continuei a esforçar-me tanto – apesar de estar exausto, de sofrer de privação de sono e de ser extremamente introvertido – por fazer discurso após discurso, vídeo após vídeo, *podcast* após *podcast*? É o mesmo que me impulsionava em criança: tenho um propósito claro e definido. Não quero que ninguém se debata e sofra como eu. A missão que me move é desbloquear cérebros melhores e mais iluminados.

Muitas vezes, os nossos maiores desafios levam-nos às nossas maiores forças. Os meus dois maiores desafios em criança eram aprender e falar em público. A vida é engraçada: passo a maior parte do meu tempo a falar em público sobre aprender. Não conseguia ler, e agora ensino pessoas de todo o mundo como podem ler melhor. Custava-me compreender o meu próprio cérebro, e agora falo em frente a audiências de milhares de pessoas para as ajudar a compreender a ferramenta incrível que possuem. Aprendi que há uma bênção na maioria dos desafios. Da mesma forma, décadas de falta de sono proporcionaram-me duas lições muito importantes.

Em primeiro lugar, forçaram-me a viver tudo o que está neste livro. Não seria capaz de agir ao mesmo nível sem as ferramentas que tenho aprendido, pelo que tenho investido em tudo o que ensino. Raramente tenho de me preparar para um discurso, pois uso essas competências todos os dias. Vivo-as. É quem eu sou.

Em segundo lugar, tive de ser muito claro no meu propósito, na minha identidade, nos meus valores e nas razões para fazer o que faço todos os dias. Quando não se dorme e se tem uma quantidade muito limitada de energia e foco, não se pode desperdiçá-la. Prioriza-se e é-se claríssimo em relação aos compromissos e aos motivos para os assumir. Todas estas escolhas têm levado a uma motivação inesgotável. É disso que falaremos neste capítulo.

Primeiro pergunte porquê

Um dos meus livros preferidos é *Primeiro Pergunte Porquê*, de Simon Sinek, que entrevistei várias vezes no meu programa. Ele dá muita ênfase à importância de se ser capaz de transmitir a outros *o porquê* de se fazer *o que* se faz. Se, explica ele, formos capazes de explicar a crença que nos motiva (o nosso porquê), as pessoas quererão o que estamos a oferecer. Ou, como ele diz com tanta frequência: “As pessoas não compram *o que* nós fazemos, compram o

porquê de as fazermos, pelo que, se não sabemos o *porquê* do *que* fazemos, como haverá outra pessoa de o saber?”

Há uma razão para a segunda pergunta mágica ser “Porque devo usar isto?” (Lembra-se das outras duas perguntas?). Para a maioria das crianças, a palavra preferida é *porquê*, coisa que passam a vida a perguntar. Sabe porque é que era importante memorizar a tabela periódica ou datas históricas? Se não sabe, provavelmente não se lembra delas. Na vida profissional, é frequente ouvirmos as palavras *propósito* e *objetivos*, mas saberemos realmente o que querem dizer e se são o mesmo ou coisas distintas? Um objetivo é o ponto a que se deseja chegar. Um propósito é a razão para se pretender alcançar um objetivo.

Quer o seu objetivo seja ler um livro por semana, aprender outra língua, pôr-se em forma ou simplesmente sair do trabalho a horas de ver a sua família, todas estas são coisas que precisa de alcançar. Mas como é que irá fazê-lo? Uma das formas muito populares é estabelecer objetivos SMART (esperto, em inglês). Sim, é um acrónimo.

- **S é de Singular:** O seu objetivo deve estar bem definido. Não diga que quer ser rico; diga que quer obter uma certa quantidade de dinheiro.
- **M é de Mensurável:** Se não conseguir medir o seu objetivo, não vai conseguir controlá-lo. Ficar em forma não é mensurável – correr uma milha em seis minutos sim.
- **A é de Aplicável:** Não conduziria até uma nova cidade sem pedir indicações. Desenvolva os passos a aplicar para alcançar o seu objetivo.
- **R é de Realista:** Se vive na cave dos seus pais, será difícil tornar-se milionário. Os seus objetivos devem desafiá-lo e expandi-lo, mas não tanto que desista deles.
- **T é de ter uma base Temporal:** Ocorre-me a expressão “um objetivo é um sonho com um prazo”. Estabelecer um prazo para completar o seu objetivo faz com que seja muito mais provável alcançá-lo.

Para muitas pessoas, o desafio é que este processo, ainda que lógico, é muito cerebral. Para que os objetivos não fiquem só na sua cabeça e para que possa deitar-lhes as mãos, assegure-se de que correspondem às suas emoções – ao seu coração:

- **Têm de ser saudáveis:** Como pode garantir que os seus objetivos apoiam o seu bem-estar geral? Os seus objetivos devem contribuir para a sua saúde mental, física e emocional.
- **Têm de ser resistentes:** Os seus objetivos devem inspirá-lo e apoiá-lo nas alturas difíceis em que queira desistir.

- **Têm de ser cativantes:** Não deve ter sempre de se obrigar a trabalhar para os seus objetivos. Estes devem ser suficientemente emocionantes, sedutores e interessantes para o aliciar.
- **Têm de ser relevantes:** Não estabeleça um objetivo sem saber o motivo para o fazer. Idealmente, os seus objetivos deveriam dizer respeito a um desafio que esteja a ter, ao seu propósito na vida ou aos seus valores fundamentais.
- **Têm de ser verdadeiros:** Não estabeleça um objetivo só porque é uma coisa que o seu vizinho faz ou que os seus pais esperam de si. Assegure-se de que o seu objetivo é uma coisa que quer, uma coisa que é verdadeira para si. Se o seu objetivo não for verdadeiro para si, será bem mais provável que procrastine e que sabote as suas próprias ações.

O propósito e a paixão

Conhecer o nosso propósito na vida ajuda-nos a viver com integridade. As pessoas que conhecem o seu propósito na vida sabem quem são, o que são e porque são. E, quando nos conhecemos, torna-se mais fácil levar uma vida alinhada com os nossos valores fundamentais.

O nosso propósito na vida é composto pelas motivações centrais da nossa vida – as razões que nos levam a sair da cama de manhã. O propósito pode guiar decisões de vida, influenciar comportamentos, moldar objetivos, proporcionar orientação e criar sentido. O meu propósito na vida é criar um mundo de cérebros melhores e mais iluminados.

A língua inglesa está cheia de palavras que são usadas de forma intercambiável, como se significassem a mesma coisa. Vejamos as palavras *nice* [bom, amável, agradável] e *kind* [amável, amigável, gentil], por exemplo. Muitas vezes, estas duas palavras são usadas como sendo equivalentes, mas as suas etimologias revelam uma história diferente. A origem da palavra *nice* vem do latim *nescius*, que nos deu “néscio” ou “ignorante”. *Kind*, por outro lado, é de origem germânica e está relacionada com a palavra *kin* [parentes, família, clã]. O sentido original da palavra era “natureza, a ordem natural”, e “caráter, forma ou condição inata”. Transformou-se do sentido de “sentimento que familiares têm uns pelos outros” e tornou-se uma palavra que significa “amistoso, que faz deliberadamente bem a outrem”.⁶⁴

Acontece o mesmo com a paixão e o propósito – muitas vezes, confunde-se uma com a outra. Os dois conceitos são alvo de discussão por toda a Internet, em livros de autoajuda, em TED Talks. É fácil concluir que se está em falta se não se sente uma paixão ardente ou um grande propósito na vida. Segundo a

minha experiência, porém, a paixão e o propósito não são o mesmo; em vez disso, uma coisa leva à outra.

Encontrar a nossa paixão não tem que ver com escolher o caminho certo ou o destino profissional perfeito. É uma questão de ir fazendo experiências para ver o que nos provoca alegria. A paixão surge quando redescobrimos o nosso eu autêntico e vivo, aquele que tem estado silenciado e enterrado debaixo de uma pilha de expectativas alheias. Não há um só caminho certo a ser descoberto ou revelado. Em vez disso, acredito que, quando trocamos uma mentalidade fixa por uma mentalidade de crescimento, como dissemos no Capítulo 6, na secção dos mitos, aprendemos que os interesses podem ser desenvolvidos através da experiência, do investimento e do esforço.

Além disso, podemos cultivar várias paixões em simultâneo. Não temos de preterir uma em favor de outra quando estamos a explorar. Encontrar a nossa paixão é como encontrar o verdadeiro amor; temos de ter muitos encontros para chegar ao par perfeito para nós. E, quando encontramos a tal pessoa especial, isso não se limita a “acontecer” por artes mágicas, pois construir uma relação requer esforço. Encontrar a nossa paixão não é diferente – é necessário experimentação para ver o que resulta para nós, e isso requer esforço.

Em suma, a paixão é o que nos ilumina por dentro. A minha paixão pela aprendizagem nasceu de tamanho esforço que se tornou uma parte muito importante da identidade da minha vida.



INÍCIO KWIK

Quais são as suas paixões atuais? Escreva aqui três: _____

O propósito, porém, tem que ver com a forma como nos relacionamos com os outros. O propósito é aquilo que queremos partilhar com o mundo. É como usamos a nossa paixão. No fundo, todos temos o mesmo propósito: ajudar outras pessoas através da nossa paixão. A maior tarefa que temos na vida é partilhar o conhecimento e as competências que acumulamos. Não tem de ser mais complexo do que isso.

A sua paixão poderá ser cestaria subaquática, mas o seu propósito será partilhar a cestaria subaquática com outras pessoas. A minha paixão é aprender, e o meu propósito é ensinar outras pessoas a aprender. Isto está tão profundamente enraizado em mim que não tenho de me obrigar a fazê-lo – surge naturalmente. Acordo a postos, motivado e entusiasmado por ajudar pessoas a aprender.

Jonathan Fields, convidado do nosso *podcast* e fundador do Good Life Project, acredita que teremos naturalmente muitas paixões ao longo da vida. Dado que vamos mudando, o meio através do qual expressamos as nossas paixões também mudará. Ele acredita que, se nos definirmos por uma paixão muito específica e a nossa vida se alterar de uma forma que já não nos permita dar seguimento a essa paixão, poderemos sentir-nos perdidos. O segredo é encontrar o sentido subjacente às nossas paixões, de forma a encontrarmos uma nova forma de canalizarmos a nossa expressão.



INÍCIO KWIK

Sabe qual é o propósito da sua vida? Mesmo que ainda não saiba, escreva aqui algo acerca do que poderá ser:

Quem é que julga que é?

O que não costuma ser abordado na procura da motivação é a identidade – quem somos... e quem *julgamos* ser, no nosso âmago. Dizem que as palavras mais poderosas são as mais curtas: “Eu sou.” O que quer que ponha a seguir a estas duas palavras determina o seu destino.

Digamos que quer deixar de fumar. Talvez o médico já o tenha avisado umas quantas vezes e esteja finalmente a convencer-se de que deveria deixar o hábito. Se se identificar como fumador e disser regularmente “Eu sou fumador”, será difícil deixar de fumar até desfazer essa identidade. Quando diz que é definido por determinada ação, está essencialmente a mentalizar-se para se identificar com um certo comportamento e para o justificar.

Isto é uma parte tão integral da mudança comportamental que não é possível exagerar a sua importância. Um estudo fascinante da Universidade de Stanford demonstrou os efeitos da mentalização em participantes. O investigador Christopher Bryan separou participantes em dois grupos. O primeiro respondeu a um questionário que incluía expressões como “votar” e perguntas como “Quão importante é para si votar?” O questionário do segundo grupo tinha perguntas ligeiramente alteradas, como “Quão importante é para si *ser um eleitor* [ênfase meu]”?⁶⁵ Também se perguntou aos participantes se tencionavam votar nas próximas eleições. Mais tarde, os investigadores usaram os registos eleitorais públicos para confirmar se os participantes tinham ou não votado. Bryan e a equipa constataram que os participantes cujo inquérito incluía afirmações pessoalmente identificativas como “eleitor” tinham uma

probabilidade 13 por cento maior de votarem do que aqueles a quem simplesmente fora perguntada qual a probabilidade de irem votar.⁶⁶

Quando decidimos identificar-nos conscientemente com o hábito ou objetivo que queremos criar ou alcançar, ou deixarmos conscientemente de nos identificar com o hábito que já não queremos manter, sentimos um poder enorme. Se tiver passado a vida a dizer a si mesmo que é lento a aprender, ou que não consegue aprender, poderá começar a dizer-se “sou rápido e eficiente a aprender”. O impulso mais elevado que temos é o de agir de forma consistente com a maneira como nos vemos – trata-se de uma das forças mais potentes do universo. Use-a a seu favor.



INÍCIO KWIK

Pare por 60 segundos e, num fluxo de consciência ininterrupto, preencha as seguintes linhas com afirmações que comecem por “Eu sou”:

Uma hierarquia de valores

Em seguida, precisamos de considerar os nossos valores. Podemos definir os hábitos mais bem pensados, mas, se os nossos valores não estiverem alinhados com o objetivo final, não os alcançaremos. Por exemplo, alguém que queira recordar os nomes dos outros deverá prezar relações e a sua ligação a outras pessoas. O comportamento tem de apoiar os seus valores de alguma maneira, caso contrário não haverá nada a impulsioná-lo.

Os nossos valores têm uma hierarquia. Se lhe perguntasse o que é mais importante para si, talvez me dissesse que a família é um dos seus valores fundamentais. Depois, eu perguntar-lhe-ia o que é que a família faz por si. Para mim, proporciona amor. Para si, poderá proporcionar uma sensação de pertença. A distinção aqui é que a família é um *valor de meio* – um meio para um fim. O *valor final*, na verdade, é o amor, ou a pertença. Quando olhamos para os nossos valores, podemos determinar se o valor que declarámos é um fim ou se evoca outra coisa.

Os valores precisam de ser priorizados. Os meus valores são o amor, o crescimento, a contribuição e a aventura, por essa ordem. Cada valor aumenta e contribui para o seguinte. Os valores de um indivíduo tendem a não mudar, a menos que surjam condições de vida que os alterem – como ter um filho, perder um ente querido ou terminar uma relação, para dar apenas alguns exemplos.

Quando não temos noção dos nossos valores e dos das pessoas que nos são mais próximas, isso cria um espaço onde o conflito pode surgir; por norma, a discórdia surge de valores em conflito. Digamos que os seus valores incluem aventura e liberdade. Se o seu companheiro valorizar segurança e firmeza, não será surpreendente que discutam com frequência. Não é uma questão de um conjunto de valores estar certo e o outro estar errado – é uma questão de não estarem alinhados. Ou digamos que ambos valorizam muito o respeito, mas o que consideram ser respeitoso ou desrespeitoso difere. Continua a haver espaço para discórdia, a menos que tenham conversado sobre aquilo que constitui o respeito.

Encontrar as suas razões

Para fazer algo na vida, as razões surtem recompensas. A minha história prova que sentirmo-nos bem não é requerido para nos sentirmos motivados. Se eu tivesse esperado por me sentir bem, teria parado de ensinar outras pessoas a aprenderem melhor quando os meus problemas de sono pioraram. E, além disso, quantas vezes nos sentimos bem em dado dia e, mesmo assim, não fazemos aquilo que dissemos que íamos fazer? É possível sentirmo-nos ótimos e, ainda assim, nada fazer, se as razões para o fazermos não forem suficientemente fortes.

Razões ligadas ao nosso propósito, à nossa identidade e aos nossos valores irão motivar-nos o suficiente para agirmos, mesmo perante todos os obstáculos diários que a vida nos põe no caminho. O septuagenário saudável não vai ao ginásio todos os dias às 4h35 da manhã por gostar disso – vai porque manter a saúde de forma a poder continuar a estar com a família é motivação suficiente para ele, embora preferisse de longe dormir até mais tarde. A boa aluna não pega no seu manual por estar bem-disposta. Fá-lo porque quer ter uma boa nota no teste, de forma a aumentar a probabilidade de conseguir o estágio que a levará ao seu emprego de sonho.

É provável que haja uma boa razão por trás de todas as tarefas que precisa de concretizar, mesmo as desagradáveis. Por exemplo, não adora fazer o jantar, mas quer que a sua família coma bem e compreende os perigos de depender em demasia de *take-out* e de *fast-food*. Ou não se sente à vontade a falar em público, mas sabe que a sua equipa depende de si para que toda a organização vos apoie um projeto numa conferência. Ou a economia parece-lhe assustadora e um pouco entediante, mas precisa de concluir essa cadeira para obter a sua licenciatura em *marketing*, e mal pode esperar por aplicar as suas competências na área do *marketing* no mundo real.

Se lhe custa encontrar motivação para aprender, ou para concretizar qualquer outra coisa na sua vida, é bem possível que não tenha descoberto o *porquê* da tarefa. Considere a sua paixão, a sua identidade desejada e os seus valores: Como poderão criar a base das suas razões? Já sabe que é muito mais provável recordar algo se tiver motivação para o recordar. Pelo contrário, se não encontrar qualquer motivação para saber o nome de uma pessoa, vai esquecê-lo assim que passar para a conversa seguinte. Digamos que a sua paixão é ajudar pessoas a forjarem relações melhores, que se identifica como alguém que liga os outros, e que um dos seus valores é o amor. As suas razões para aprender a recordar nomes poderiam achar-se com facilidade: “Quero aprender a recordar nomes para poder ligar-me melhor às pessoas da minha comunidade e ajudar a fomentar uma rede mais forte de pessoas com quem me importo.”

Neste momento, pare e considere três razões para querer aprender melhor. As suas razões devem ser concretas, como: “Quero aprender espanhol para finalmente conseguir falar com o meu sogro”, ou “Quero aprender história norte-americana para poder ajudar o meu filho a aprender melhor na escola”, ou “Quero aprender a fazer melhor pesquisa para conseguir terminar o meu plano de negócios e encontrar um investidor para a minha empresa.” Escreva-as aqui:

Ter razões tem-me ajudado a tornar-me claro como água em relação a compromissos. Uma grande parte do amor próprio reflete-se em proteger o nosso tempo e a nossa energia. Estabelecer limites em volta do nosso tempo, das nossas emoções, da nossa saúde mental e do nosso espaço é incrivelmente vital seja quando for, mas é-o ainda mais quando não se dorme. Quando nos falha qualquer combustível essencial, como o sono ou a comida, os nossos recursos não são tão abundantes como outras alturas, pelo que proteger o que temos passa a ser muito importante. Quando tomo decisões, é sempre “claro que sim” ou “claro que não”. Se não me sentir completamente alinhado com algo, não o faço, pois não posso desperdiçar energia. E posso dizer mesmo que não sofro desse mal chamado “medo de estar a perder qualquer coisa”. Nas últimas semanas, fui convidado para algumas reuniões sociais e profissionais, mas declinei os convites, pois vejo com clareza o meu propósito e a minha motivação para dedicar tempo a escrever este livro. Muito obrigado por se juntar a mim na celebração das coisas que perdi para conseguir fazê-lo.

Hoje em dia, a maioria das pessoas sente-se cansada e fatigada. Acho que é porque sentimos que temos de dizer “sim” a todas as oportunidades, a todos os convites e a todos os pedidos que nos chegam. Embora seja ótimo ter uma mente aberta e considerar opções, ao dizermos “sim” a algo, há que ter o

cuidado de não estar, inadvertidamente, a dizer “não” a nós mesmos e às nossas próprias necessidades.

O que é que tem a perder?

O que é a motivação? A motivação é um conjunto de emoções (dolorosas e agradáveis) que agem como combustível para as nossas ações. De onde vem? A motivação vem do propósito, de sentirmos em pleno e de nos associarmos às consequências das nossas ações (ou inações).

Façamos um exercício. Escreva todas as *desvantagens* que terá de enfrentar se não aprender a usar o material deste livro. O que é que isso lhe custaria agora e no futuro? Por exemplo, poderia escrever: “Terei de continuar a estudar arduamente e resignar-me com as mesmas notas ou o mesmo emprego medíocre.” Ou: “Não conseguirei passar tempo com os meus entes queridos”; ou: “Não vou receber aquele aumento.” O segredo é assegurar-se de que sente as emoções. Não o torne uma coisa intelectual. Tomamos decisões segundo o que sentimos. Sinta realmente a dor que terá se não fizer nada quanto a isso. É a única forma de fazer com que uma mudança dure e conseguir perseverar.

A dor pode ser sua professora, se a usar, em vez de permitir que ela o use a si. Use a dor para o impulsionar a fazer com que coisas aconteçam. Se for honesto, poderá escrever algo como: “Terei de me resignar a um emprego que detesto, ganhar pouco dinheiro, não ter tempo livre para mim nem para mais ninguém, e terei de o aguentar para o resto da vida, entediado e frustrado.” Isto vai levá-lo a fazer algo quanto a isso! Faça-o agora:

Bom, agora vem a parte mais empolgante. Escreva todos os *benefícios e vantagens* que obterá ao aprender as competências e as técnicas deste livro. Faça uma lista de coisas que o deixarão mesmo entusiasmado e motivado. Por exemplo: “Serei capaz de ter notas excelentes nos testes, vou ter mais tempo para estar com a minha família, vou começar aquele negócio e vou aprender novas línguas para conhecer o mundo.” Ou: “Terei mais tempo livre para fazer exercício e ficar saudável, para ir de férias e passar mais tempo com o meu namorado ou a minha namorada!” Ou talvez algo simples, como: “Por fim, vou ter algum tempo livre só para recuperar e descontraír!”

Mais uma vez, assegure-se de que as suas razões são suficientemente aliciantes para que tenham o apoio de emoção verdadeira. Tem mesmo de se fazer ver e sentir os benefícios de aprender este material. Faça-o agora:

Juntar tudo

Agora, apliquemos tudo isto à aprendizagem. À medida que avança por esta secção de “Motivação”, quero que considere onde é que a aprendizagem se encaixa na sua paixão, na sua identidade, nos seus valores e nas suas razões.

Só em adulto descobri a minha paixão e o meu propósito. Através do meu esforço para aprender, desenvolvi um gosto pela aprendizagem, porque isso me ajudou a tornar-me ilimitado, e o meu propósito é ensinar outras pessoas a aprender, de forma a poderem também tornarem-se ilimitadas.

Em criança, obrigava-me a estudar, tentando chegar ao nível da média. Tinha muitas questões identitárias por resolver; era o rapaz do cérebro avariado e julgava que era estúpido. Tive de mudar a forma como me via e abrir mão da identidade que me mantinha preso e incapaz de aprender. Em vez de dizer “Sou avariado”, tive de dizer: “Sou um aprendiz.”

Quanto a valores, como mencionei antes, valorizo o crescimento e a aventura. Para mim, a aprendizagem recai nestas duas categorias, porque contribui diretamente para o meu crescimento e dá-me uma sensação de aventura, sobretudo quando aprendo algo novo e desafiante. Aqui não há qualquer ambiguidade; a aprendizagem contribui diretamente para a concretização dos meus valores.

As minhas razões mantêm-me motivado para ajudar mais pessoas a aprender. Como qualquer autor sabe, escrever um livro é um desafio. Mas a minha razão para escrever este livro – ensinar os meus métodos a um público mundial mais vasto que talvez não tenha acesso aos meus cursos na Internet – faz-me continuar.

Se tentar forçar a motivação, mas ainda não se tiver debruçado sobre essas identidades invisíveis e limitadoras, não irá muito longe. Quando se sentir bloqueado, volte à forma como o seu objetivo se enquadra nos seus valores, e depois pergunte a si mesmo o que é preciso realinhar.

Regressando à lista do capítulo anterior, sobre as sete mentiras que o contêm, talvez a *oitava* mentira seja que se *tem* motivação – que se acorda e se sente a motivação todos os dias. A realidade é que se *faz* motivação. Em última instância, a motivação é um conjunto de hábitos e rotinas, guiado pelos seus valores e pela sua identidade, que aplica todos os dias.

Antes de avançarmos

Encontrar a paixão é uma questão de nos expormos a novidades e de nos colocarmos num ambiente novo, para ver o que nos incita. É difícil fazer isso se nos sentirmos limitados ou se tivermos vergonha de fazer má figura, por isso, liberte-se e desfrute da experiência. Os momentos iniciais de desconforto

poderão levá-lo a toda uma nova paixão e a um novo propósito na vida. Eis algumas coisas a experimentar antes de passar para o próximo capítulo:

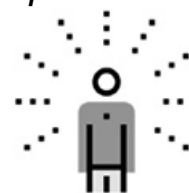
- Escreva uma lista das suas declarações mais comuns a começar por “Eu sou”. O que acha das formas como essas declarações o definem?
- Crie uma lista das coisas que mais valoriza. Agora estabeleça prioridades nessa lista e pense em como isso se alinha com a sua definição de si mesmo.
- Desenvolva o hábito de fazer a pergunta “porquê” antes de fazer o que quer que seja.

⁶⁴ “Kind (n.)”, Index, www.etymonline.com/word/kind.

⁶⁵ Christopher J. Bryan, *et al.*, “Motivating Voter Turnout by Invoking the Self”, PNAS, alterado pela última vez a 2 de agosto de 2011, <https://www.pnas.org/content/108/31/12653>.

⁶⁶ Adam Gorlick, “Stanford Researchers Find That a Simple Change in Phrasing Can Increase Voter Turnout”, Universidade de Stanford, alterado pela última vez a Julho 19, 2011, <https://news.stanford.edu/news/2011/julho/increasing-voter-turnout-071911.html>.

“Sabem, quando damos ao corpo o melhor combustível possível, temos mais energia, ficamos mais fortes, pensamos mais depressa.”



– Michelle Obama

8. Energia

Como pode assegurar que o seu cérebro é tão saudável e enérgico quanto pode ser?

O que é que deve fazer parte da minha alimentação, se quero que o meu cérebro esteja no seu melhor?

Como é que consigo ter consistentemente boas noites de sono?

Tem um propósito claro para fazer algo e já dividiu o projeto ou o objetivo em pequenos passos simples. Será que isso garante uma motivação sustentável e sem limites?

Por exemplo, mesmo que tenha uma razão para ler todos os dias e tenha planeado ler apenas durante cinco minutos por dia, o que pode impedi-lo de o fazer é a fadiga. A vitalidade mental e física é o combustível necessário para impulsionar as suas ações. Sabemos a importância da gestão do tempo. Bem, a motivação tem que ver com a gestão e a otimização da energia.

Eis as minhas 10 recomendações para gerar energia cerebral ilimitada. Por favor, avalie, numa escala de 1 a 10, quanta atenção dá a cada uma dessas áreas específicas. Talvez as suas respostas o surpreendam.

Uma boa dieta para o cérebro

A Dr. Eva Selhub, especialista em resiliência, muitas vezes compara o cérebro a um veículo de alto rendimento. “À semelhança de um carro caro,” escreve ela, “o cérebro funciona melhor quando só recebe combustível *premium*. Comer alimentos de alta qualidade que contenham muitas vitaminas, minerais e antioxidantes nutre o cérebro e protege-o do *stress* oxidativo – o ‘desperdício’ (radicais livres) produzido quando o corpo usa oxigénio, que pode danificar as células.”⁶⁷ Ela continua, dizendo que, quando o cérebro é obrigado a funcionar com um combustível inferior, não pode fazer tudo o que está preparado para fazer. O açúcar refinado, por exemplo, contribui para uma função cerebral debilitada, provoca inflamação e pode até causar depressão (algo que poderá querer ter em consideração da próxima vez que deitar a mão a uma embalagem de gelado para compensar um dia mau).

Nas entrevistas que fiz no meu *podcast* à Dra. Lisa Mosconi, neurocientista, nutricionista integrativa e autora de *Brain Food* e *The XX Brain*, ela explica porque é que as necessidades alimentares do cérebro são diferentes das de outros órgãos. “O cérebro humano requer 45 nutrientes diferentes para funcionar no seu melhor. A maioria destes nutrientes é criada pelo próprio cérebro, mas os restantes são importados da nossa alimentação.”⁶⁸

Dado que já se sabe que há uma ligação direta entre uma boa alimentação e um cérebro saudável, é essencial que alimentemos o cérebro com a melhor comida que a natureza tem para oferecer. Na página seguinte, verá uma lista dos meus 10 alimentos preferidos para o cérebro. (Para assistir a um vídeo rápido que o ensinará a memorizar esta lista, vá a www.LimitlessBook.com/resources.) Se é do género de pessoa que detesta que lhe digam que tem de comer vegetais, usar esta lista poderá significar algum ajustamento. Mas há boas notícias, pois existe evidência de que o cérebro funciona muito bem com um pouco de chocolate preto à mistura. Lembre-se de que o que come tem importância, sobretudo para a massa cinzenta.



INÍCIO KWIK

Quais são os seus alimentos preferidos para o cérebro? Como pode incorporar mais um na sua alimentação diária?

Os 10 melhores alimentos para o cérebro

Abacates: Oferecem gordura monoinsaturada, que ajuda a manter uma circulação sanguínea saudável.

Mirtilos: Protegem o cérebro do *stress* oxidativo e reduzem os efeitos do envelhecimento cerebral. Também há estudos que indicam que podem ser benéficos para a memória.

Brócolos: Uma excelente fonte de vitamina K, que se sabe que melhora a função cognitiva e a memória.

Chocolate preto: Ajuda o foco e a concentração, além de estimular as endorfinas. O chocolate também tem flavonoides, que têm demonstrado melhorar a função cognitiva. Quanto mais cacau tiver, melhor, pois assim terá menos açúcar e, como já vimos, o açúcar é algo que deve ser consumido com muita moderação.

Ovos: Proporcionam colina, a qual melhora a memória e estimula o cérebro.

Vegetais verdes e folhosos: São boas fontes de vitamina E reduzem os efeitos do envelhecimento cerebral, e de ácido fólico, o qual tem demonstrado melhorar a memória.

Salmão, sardinhas e caviar: São ricos em ácidos essenciais ómega-3, que podem ajudar a reduzir os efeitos do envelhecimento cerebral.

Curcuma: Ajuda a reduzir a inflamação e a estimular os níveis de antioxidantes, ao mesmo tempo que também aumenta o fluxo de oxigénio no cérebro.

Nozes: Estes frutos secos proporcionam níveis elevados de antioxidantes e vitamina E, que protegem os neurónios e nos defendem do envelhecimento cerebral. Também contêm níveis elevados de zinco e magnésio, muito benéficos para o humor.

Água: Cerca de 80% do cérebro é água. A desidratação pode causar confusão mental, fadiga e reações e raciocínios mais lentos. Estudos têm comprovado que pessoas bem hidratadas têm melhores resultados em testes de capacidade cerebral.

Conheci Mona Sharma quando foi convidada a participar numa Red Table Talk, do Facebook, na qualidade de nutricionista de Will Smith e da sua família, juntamente com o Dr. Mark Hyman. Ela ensinou-me que “os alimentos que ingerimos podem ter um grande impacto na nossa energia, na qualidade da nossa saúde e na nossa função cerebral. Concentrarmo-nos em ingredientes essenciais como gorduras de boa qualidade ricas em ómega-3, vegetais cheios de antioxidantes e fitonutrientes e especiarias melhora-nos a digestão e o foco, podendo fomentar a função cerebral a curto e a longo prazo.” Eis uma amostra de um dia das receitas a que ela recorre com frequência para otimizar o poder e a vitalidade do cérebro:

⁶⁷ Eva Selhub, “Nutritional Psychiatry: Your Brain on Food”, *Harvard Health* (blogue), Harvard Health Publishing, alterado pela última vez a 5 de abril de 2018, www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626.

⁶⁸ Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: Eating for Your Brain with Dr. Lisa Mosconi”, Jim Kwik, alterado pela última vez a 4 de janeiro de 2019, <https://jimkwik.com/kwik-brain-088-eating-for-your-brain-with-dr-lisa-mosconi/>.

Tónico cerebral matinal

Para 2

Ingredientes:

- 1 pedaço de 5 cm de gengibre, descascado e cortado às rodela
- 1 pedaço de 5 cm de curcuma, descascada e cortada às rodela
- (nota: isto mancha, por isso, cuidado com a roupa e as bancadas)
- 1 litro de água filtrada
- chá verde biológico (em pó ou em saquetas sem plástico; o suficiente para duas pessoas)
- ½ limão biológico, espremido
- pitada de pimenta preta
- mel puro (opcional)

Coloque a curcuma, o gengibre e a água numa panela pequena.

Deixe ferver com o lume médio-alto. Junte o chá verde e deixe apurar durante pelo menos 5 minutos.

Retire do lume. Junte o sumo de limão, uma pitada de pimenta preta e mel (se usar).

Coe e sirva quente. Evite comer durante 20 minutos depois de tomar o tónico.

Nota: Também pode fazer uma quantidade grande da mistura do tónico com antecedência. Acrescente simplesmente uma quantidade maior de curcuma, gengibre e limão a um espremedor de fruta. Guarde o sumo no frigorífico, bem fechado, no máximo durante 7 dias. Para servir, basta adicionar água quente e chá verde.

Batido matinal mágico

Para 1

Ingredientes:

50 g de mirtilos silvestres congelados

120 g de jicama cortada (descascada)

uma grande mão-cheia de espinafres biológicos (pode acrescentar mais!)

2 c. de sopa de sementes de cânhamo

1 c. de chá de óleo de MCT

1 c. de chá de espirulina biológica em pó

120 ml de água de coco natural

120 ml de leite de amêndoa natural

gelo (opcional)

Junte todos os ingredientes numa liquidificadora, misture bem e comece o dia com combustível para o cérebro e para o corpo!

Salada para estimular o cérebro

Para 2

Para a salada:

- 40 g de rúcula biológica
- 60 g de espinafres orgânicos
- 90 g de bagos de romã
- 30 g de nozes cruas, picadas
- 1 abacate, fatiado
- 4 ovos de produção biológica, cozidos e cortados às rodela depois de arrefecerem (se for vegano, substitua os ovos por 2 c. de sopa de sementes de cânhamo e 1 c. de sopa de sementes de abóbora)

Para o molho:

- 3 c. de sopa de vinagre de cidra de maçã cru
- 60 ml de azeite virgem extra
- ½ limão, espremido
- ¼ c. de chá de sal marinho dos Himalaias
- 2 c. de chá de sementes de sésamo preto (para guarnecer)

Coloque todos os ingredientes para o molho (à exceção das sementes de sésamo) numa taça ou recipiente e bata/agite bem. Reserve.

Junte a rúcula, os espinafres, os bagos de romã e as nozes numa saladeira grande.

Deite o molho na salada e misture bem.

Transfira a salada para dois pratos. Em cima de cada um, coloque ½ abacate fatiado e 2 ovos fatiados. Guarneça com sementes de sésamo. Bom apetite!

Salmão e brócolos grelhados com acelgas

Para 2

Ingredientes:

2 c. de sopa de sumo de limão acabado de espremer

2 c. de chá de alho picado

5 c. de sopa de azeite virgem extra, divididas

2 filetes de salmão, de preferência selvagem, não de aquacultura
(entre 110 e 170 g cada)

2 a 4 rodela de limão

1 cabeça grande de brócolos biológicos, cortados em floretes (500 a 700 g)

2 c. de chá de sal marinho dos Himalaias, divididas

1 chalota pequena, finamente picada

1 molho pequeno de acelgas verdes ou arco-íris biológicas, finamente picadas

1 c. de chá de sementes de mostarda biológica em pó

Forre um tabuleiro de ir ao forno com papel-manteiga e pré-aqueça o forno a 200 °C.

Numa tigela pequena, misture o sumo de limão, o alho picado e 2 colheres de sopa de azeite.

Coloque o salmão no meio do tabuleiro e deite o molho de limão e alho uniformemente sobre os filetes. Depois, cubra os filetes com as rodela de limão.

Numa taça grande, misture os floretes de brócolos, 2 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de sal. Distribua a mistura à volta dos filetes no tabuleiro.

Leve ao forno e cozinhe durante 20 minutos.

Enquanto o salmão e os brócolos estão no forno, aqueça a última colher de sopa de azeite numa frigideira sobre lume brando. Junte a chalota picada, mexendo com frequência até ficar translúcida. Acrescente as acelgas e 2 colheres de sopa de água e salteie durante 3 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente até as acelgas murcharem. Retire do lume.

Distribua o salmão, os brócolos e as acelgas por dois pratos. Polvilhe os brócolos com as sementes de mostarda em pó para estimular os benefícios anti-inflamatórios. Sirva e bom apetite!

“Chocolate quente” de cacau e canela

Para 2

Ingredientes:

- 1 litro de leite de amêndoa ou de coco, não adoçado
- 1 pedaço de 5 cm de gengibre, descascado e cortado na longitudinal
- 3 c. de sopa de cacau cru biológico em pó
- 1 c. de chá de canela biológica em pó
- 1 a 2 c. de sopa de açúcar de coco (adoçar a gosto)
- ½ c. de chá de essência de baunilha
- 1 pequena pitada de sal marinho
- 2 paus de canela, para guarnecer

Aqueça o leite de amêndoa e o gengibre cortado numa panela sobre lume médio-alto, mexendo ocasionalmente. Deixe levantar fervura.

Junte o cacau em pó, a canela, o açúcar de coco, a baunilha e o sal e mexa até que tudo se dissolva.

Deixe ferver de novo antes de retirar do lume. Sirva em duas canecas, usando um coador para impedir que o gengibre vá para as canecas. Junte um pau de canela a cada caneca e desfrute!

Nota: Esta bebida pode ser servida fria nos meses de verão. Além disso, se quiser servi-la como sobremesa, junte uma colher de creme de coco e bata com uma varinha mágica para conseguir um sabor mais doce e espumoso.

2. Nutrientes para o cérebro

Como vimos, a alimentação afeta a função cerebral. Mas e se não pudermos, devido aos nossos horários ou estilo de vida, manter uma dieta rica em alimentos bons para o cérebro? A investigação tem demonstrado que determinados nutrientes têm um efeito direto sobre a nossa capacidade cognitiva. Eu prefiro sempre obter os meus nutrientes a partir de alimentos a sério, integrais e de origem biológica. Fale com o seu médico de família para saber que défices poderá ter.

No episódio do meu *podcast* em que entrevistei Max Lugavere, autor de *Genius Foods*, falámos dos benefícios de fazer suplementação de fosfolípidos DHA – o cérebro usa-os para criar membranas celulares saudáveis.⁶⁹ Isto é importante porque as nossas membranas celulares formam todos os recetores envolvidos no humor, na função executiva, na atenção e na memória. As vitaminas do grupo B têm revelado melhorar a memória em mulheres. A curcumina, o nutriente presente na curcuma, pode adiar a degeneração cognitiva. Poderá obter uma lista de nutrientes e dos seus efeitos no cérebro no *website* dos Institutos Nacionais de Saúde dos EUA.⁷⁰

Há fontes naturais de todos estes nutrientes, mas incluí-los todos na sua alimentação pode não se adequar ao seu estilo de vida, ou ao seu paladar. A boa notícia é que há suplementos prontamente disponíveis (embora nem todos os suplementos sejam iguais; assegure-se de que investiga um pouco o assunto). Também pode combiná-los com os alimentos bons para o cérebro apresentados neste capítulo, de forma a dar ao seu cérebro o combustível de que precisa. Em www.LimitlessBook.com/resources encontrará uma lista com hiperligações dos meus suplementos preferidos para o cérebro.

3. Exercício

“O exercício altera o cérebro de formas que protegem a memória e as capacidades de raciocínio”, escreve Heidi Godman, editora-executiva de *Harvard Health Letter*. “Num estudo realizado na Universidade da Colúmbia Britânica, investigadores constataram que exercício aeróbico regular, do género que nos estimula o coração e as glândulas sudoríparas, parece aumentar o tamanho do hipocampo, a área cerebral envolvida na memória verbal e na aprendizagem.”⁷¹

Quase que ouço alguns leitores a queixarem-se e a arranjarem desculpas ao lerem o último parágrafo: o exercício é chato. Não têm tempo. Não podem pagar a mensalidade do ginásio. Mas o que é facto é que, se quer soltar as amarras do cérebro, o exercício é tremendamente valioso. Pense no seguinte:

quando somos ativos e nos mexemos, sentimo-nos mais despertos, não é? Alguns indivíduos até *precisam* de se mexer para que os seus cérebros funcionem com o máximo da eficiência. Isso acontece porque há uma correlação direta entre o exercício e a função cerebral. E não tem de se tornar um atleta olímpico para manter o cérebro a funcionar. Há muita evidência que demonstra que até mesmo apenas dez minutos de exercício aeróbico por dia pode ter benefícios enormes.

O seu corpo mexe e o seu cérebro agradece. Veja alguns dos meus vídeos de exercício preferidos em www.LimitlessBook.com/resources.



INÍCIO KWIK

Programe um alarme no telemóvel que o lembre de se mexer por uns minutos de hora em hora.

4. Matar formigas

O Dr. Daniel Amen, neurocientista clínico e autor do *bestseller Mude de Cérebro, Mude de Vida*, é um convidado frequente do nosso *podcast*. Uma noite, chegou a casa depois de um dia particularmente mau no consultório, a lidar com indivíduos em risco de suicídio, adolescentes revoltados e casais disfuncionais, e deparou-se com milhares de formigas na cozinha. “Era nojento”, escreveu. “Ao começar a limpá-las, ocorreu-me. Pensei nos pacientes desse dia – à semelhança da minha cozinha infestada, os cérebros dos meus pacientes também estavam infestados pelos pensamentos negativos que os privavam da alegria e lhes roubavam a felicidade. No dia seguinte, levei uma lata de inseticida para o trabalho, como um auxiliar visual, e desde então tenho trabalhado diligentemente para ajudar os meus pacientes a erradicarem as suas formigas mentais”⁷²

As formigas mentais são pensamentos negativos automáticos e, se for como a maioria das pessoas, colocar-se-á limites sob a forma destes pensamentos pelo menos em parte do tempo. Talvez se convença de que não é suficientemente esperto para aprender uma competência que gostaria mesmo de ter. Ou talvez repita vezes sem conta que esforçar-se por concretizar algo só vai levar a desapontamento.

As formigas mentais estão por todo o lado e não há inseticida que chegue para nos livrarmos de todas. Mas eliminá-las da nossa vida é uma parte essencial de libertar o cérebro de limites. A razão é simples: se lutar pelas suas limitações, poderá mantê-las. Se se disser regularmente que não pode fazer isto, ou que é

demasiado velho para fazer aquilo, ou que não tem a inteligência necessário para fazer determinada coisa, não a fará. Só quando ultrapassar este tipo de diálogo interno destrutivo é que poderá realmente concretizar aquilo que quer concretizar.



INÍCIO KWIK

Qual é a sua maior formiga? Que substituto poderia arranjar?

5. Um ambiente limpo

Um artigo de 2018 publicado na revista médica *The Lancet* identificou que “a poluição atmosférica poderá causar 30 por cento de todos AVC, podendo ser assim um dos principais fatores do flagelo global dos AVC”. E prosseguia: “Dada a forte associação entre os AVC, fatores de risco cardiovasculares e demência, será de esperar um risco entre a poluição atmosférica e a demência.”⁷³ O ar que respiramos é crucial para a forma como o nosso cérebro funciona. Se alguma vez teve de ficar numa sala com um fumador, saberá quão difícil é sequer pensar enquanto se respira ar tóxico. Pelo contrário, se fizer uma caminhada nas montanhas e inspirar profundamente essa atmosfera fresca e limpa, poderá dar pelos sentidos mais apurados.

Se vive numa zona fabril ou numa grande cidade com poluentes por todo o lado, não haverá muito que possa fazer em relação ao ar à sua volta. Felizmente, há aparelhos disponíveis para filtrar o ar da sua casa e do seu escritório, e poderá fazer um esforço acrescido por estar em locais mais limpos com maior frequência.

Um ambiente limpo não se resume à qualidade do ar. Retirar tralha e distrações do seu ambiente fá-lo sentir-se mais leve e melhorará a sua capacidade de se concentrar; por isso, dedique algum tempo para aplicar o método de Marie Kondo à sua mente e livre-se de coisas desnecessárias.



INÍCIO KWIK

Nomeie uma coisa que possa fazer hoje para melhorar o seu ambiente.

6. Um grupo de pares positivo

O potencial do seu cérebro não está associado apenas às suas redes biológicas ou neurológicas; também está associado às suas redes sociais. Tornamo-nos as pessoas com quem passamos tempo. O conferencista motivacional Jim Rohn diz

que somos a média das cinco pessoas com quem passamos mais tempo. Quer acredite nisso, quer não, não me parece que alguém possa discordar da noção de que as pessoas à nossa volta têm uma influência significativa nas nossas vidas. Um estudo recente da Universidade de Temple revelou que indivíduos (neste estudo em específico, adolescentes) agem de forma diferente quando estão sozinhos do que quando estão com outras pessoas. Ao descrever o estudo para o jornal *The New York Times*, Tara Parker-Pope disse que “o Dr. Steinberg [um dos autores do estudo] nota que o sistema cerebral envolvido no processamento de recompensas também está envolvido no processamento de informação social, o que explica por que razão os pares podem ter um efeito tão pronunciado na tomada de decisões”.⁷⁴

Devido a esta influência, as pessoas com quem passamos tempo têm um efeito genuíno na função cerebral. Não há dúvida de que afetam o nosso diálogo interno, já que a maioria das pessoas associa pelo menos parte das nossas crenças às crenças que outros têm acerca de nós. Mas podem afetar tudo, desde aquilo que comemos a quanto exercício fazemos, chegando até a quanto dormimos. Há muitos livros dedicados a ajudar a distinguir quem é benéfico para nós de quem não é, mas, para os objetivos deste capítulo, dedique apenas uns minutos a pensar em quem são os seus pares, quanta influência têm sobre a sua vida e em como isso afeta o seu desejo de se tornar ilimitado.



INÍCIO KWIK

Com que pessoa precisa de passar mais tempo? Entre em contacto com essa pessoa e marque um encontro com ela.

7. Proteção cerebral

Isto provavelmente é óbvio, mas proteger o cérebro é crítico para poder aproveitá-lo ao máximo. Só tem um cérebro. Se só lhe dessem um carro para usar para o resto da vida, que cuidados lhe dedicaria? Tomaria conta dele como se a sua vida dependesse disso. Os acidentes são inevitáveis, mas colocar-se em situações em que uma lesão cerebral é menos provável aumenta a probabilidade de evitar o pior. Desportos de contacto ou radicais não são ideais se quiser aproveitar ao máximo este bem precioso. Conduzir 30 km/h acima do limite de velocidade na sua moto também não é aconselhável. Se gosta demasiado destas coisas para desistir delas, no mínimo tome o máximo de precauções que possa.

8. Nova aprendizagem

Uma das coisas mais importantes que podemos fazer pela saúde do cérebro é não parar de aprender. Todos somos capazes de expandir as capacidades do nosso cérebro, mesmo à medida que envelhecemos, como vimos ao falar da neuroplasticidade, no Capítulo 3.

O que isto quer dizer é que, enquanto continuarmos a aprender, continuaremos a criar novas vias neuronais. Mantemos o cérebro plástico e flexível, capaz de processar nova informação de formas relevantes. Isto é particularmente verdade se nos pusermos verdadeiros desafios na aprendizagem. Tentar dominar uma nova competência, aprender uma nova língua, acolher partes da nossa cultura ou das culturas de outros que sejam novidade para nós mantém todos os neurónios em movimento e a criar novos caminhos. Aumentando as formas como usamos o cérebro, aumentamos as capacidades do cérebro.



INÍCIO KWIK

Crie uma lista contínua de “Coisas a Aprender”. Escreva aqui duas das coisas que constarão dessa lista:

9. Gestão do stress

Todos temos algum nível de *stress* no nosso dia a dia; por vezes, sofremos bastante *stress*. Sempre que isso acontece, segregamos uma hormona chamada cortisol, para aliviar os rigores físicos a que o *stress* sujeita o nosso corpo. Se isto acontecer ocasionalmente, não é problemático, mas, se acontecer com grande regularidade, a acumulação de cortisol no cérebro pode levá-lo a deixar de funcionar adequadamente.

Mas há mais. “Há evidência de que o *stress* crónico (persistente) pode mesmo alterar o cérebro”, diz um artigo publicado no blogue Harvard Health. “Cientistas têm constatado que animais submetidos a *stress* prolongado têm menos atividade nas partes do cérebro que lidam com tarefas de nível superior – por exemplo, o córtex pré-frontal – e mais atividade nas partes primitivas do cérebro que se concentram na sobrevivência, como a amígdala. É muito parecido com o que aconteceria se exercitássemos uma parte do corpo e não outra. A parte ativada com maior frequência tornar-se-ia mais forte, enquanto a parte que recebesse menos atenção enfraqueceria. Isto é o que acontece no cérebro quando se encontra sob *stress* contínuo: essencialmente, este aumenta a parte do cérebro que lida com ameaças, enquanto a parte do cérebro dedicada a pensamento mais complexo fica em segundo plano.”⁷⁵

Com uma evidência tão clara de que o *stress* pode ser debilitante para o cérebro, encontrar formas de o reduzir ou evitar torna-se crítico. Ao longo do livro, irei apresentar várias sugestões a incidir nesta área.



INÍCIO KWIK

Qual é a coisa que mais gosta de fazer para lidar com o *stress*?
Quando foi a última vez que a fez?

10. Sono

Se quer mais foco, precisa de dormir bem. Se quer pensar com mais clareza, precisa de dormir bem. Se quer tomar melhores decisões ou ter melhor memória, precisa de dormir bem. Segundo os Institutos Nacionais de Saúde dos EUA:

Sono de qualidade – e obtê-lo em quantidade suficiente nas alturas certas – é tão essencial para a sobrevivência quanto a comida e a água. Sem dormir, não é possível formar nem manter as vias neuronais que permitem aprender e criar novas memória, e a concentração e a resposta rápida também se tornam mais difíceis. O sono é importante para várias funções cerebrais, incluindo como as células nervosas (neurónios) comunicam umas com as outras. De facto, o cérebro e o corpo mantêm-se incrivelmente ativos enquanto dormimos. Investigações recentes sugerem que o sono desempenha um papel de limpeza, retirando do cérebro as toxinas que se acumulam enquanto estamos acordados.⁷⁶

O que há a reter: dormir o suficiente – e ter um sono de boa *qualidade* – é essencial para aproveitar o cérebro ao máximo.

Dormir Não é uma Escolha

Eu sei que há por aí muita gente que diz que não precisa de dormir muito, ou que não tem tempo para dormir, ou que até considera um ponto de honra ter a vida tão cheia de atividade que não “tem alternativa” senão sacrificar o sono. Isso é um erro e, se é uma dessas pessoas, quero que o reconsidere desde já.

“O sono é crucial para a saúde geral e para o funcionamento quotidiano”, escreve a Dra. Jean Kim, psiquiatra e professora-assistente clínica de psiquiatria da Universidade de George Washington. “Cada vez mais evidência tem associado a falta de sono a um conjunto de transtornos mentais e físicos, incluindo maior depressão, irritabilidade, impulsividade, doenças

cardiovasculares e outras. Um estudo verificou que o sono funciona realmente como um ciclo de lavagem do cérebro: durante o sono, os vasos sanguíneos (e os canais linfáticos) do cérebro hiperperfundem-se e expulsam a acumulação metabólica do dia, descartando neurotoxinas e distribuindo componentes que aumentam a reparação celular.”⁷⁷

Na sua TED Talk sobre o sono, o Dr. Jeff Iliff, da Universidade de Saúde e Ciência do Oregon, leva a metáfora do “ciclo de lavagem” ainda mais longe. Ele diz que, enquanto estamos acordados, o cérebro está tão ocupado a fazer outras coisas que nem tem a capacidade de se livrar do desperdício. A acumulação deste desperdício, a proteína amiloide-beta, começa agora a ser associada ao desenvolvimento da doença de Alzheimer.

“Quando o cérebro está acordado e mais ocupado, adia retirar o desperdício dos espaços entre as células; depois, quando vai dormir e não tem de estar tão ocupado, passa para uma espécie de modo de limpeza para eliminar o desperdício dos espaços entre as suas células, o desperdício que se acumulou ao longo do dia.”⁷⁸

Um pouco mais adiante na palestra, Iliff desaconselha que se faça uma coisa que muitos de nós fazemos: sacrificar o sono até termos uma oportunidade de o pôr em dia. “À semelhança das tarefas domésticas, trata-se de um trabalho sujo e ingrato, mas também importante. Em casa, se deixarmos de limpar a cozinha durante um mês, rapidamente ficaremos num espaço inabitável. No entanto, no cérebro, as consequências de deixar passar poderão ser muito maiores do que o embaraço de ter as bancadas sujas, porque, no que toca a limpar o cérebro, é a própria saúde e o funcionamento da mente e do corpo que estão em jogo, motivo pelo qual compreender estas funções muito básicas de limpeza do cérebro hoje pode ser crítico para prevenir e tratar doenças do cérebro amanhã.”⁷⁹

Assim, se for uma das muitas pessoas que se convenceram de que há uma certa nobreza em viver com níveis mínimos de sono, está na hora de rever essa ideia. Há simplesmente demasiado a ganhar com uma boa noite de sono (incluindo o que pode aprender com os seus sonhos).

Dormir Toda a Noite

Uma coisa é dizer que vai ter uma boa noite de sono. Outra coisa completamente diferente é conseguir fazê-lo. Todos os anos, cerca de um quarto dos norte-americanos sofre de algum nível de insónia.⁸⁰

No entanto, há evidência muito forte a ligar o exercício ao sono, mesmo entre indivíduos com insónias crónicas. Um estudo realizado pela Dra. Kathryn J.

Reid e outros constatou que o exercício aeróbico teve fortes resultados positivos num grupo de participantes com problemas de sono recorrentes. “Os resultados deste estudo indicam que um programa de dezasseis semanas de atividade física aeróbica de intensidade moderada, juntamente com educação de higiene do sono, é eficaz para melhorar os níveis autodeclarados de qualidade do sono, do humor e da qualidade de vida em adultos mais velhos com insónias crónicas”, escreveram os autores. “Estes resultados salientam o potencial de programas estruturados de atividade física para melhorar a eficácia de abordagens comportamentais comuns para o tratamento das insónias, particularmente numa população adulta, sedentária e com uma idade avançada.”⁸¹

Um grupo da Faculdade Feinberg de Medicina da Universidade Northwestern ampliou este estudo focando-se nos dados recolhidos e estudando a interligação entre o exercício e o sono. É importante considerarmos o que se constatou: o exercício não é uma pílula mágica. Quem tenha problemas de sono não os resolverá com uma sessão no ginásio. Verificou-se que, mesmo ao fim de dois meses, os efeitos do exercício no sono eram mínimos. Mas, no final das dezasseis semanas do estudo, os resultados eram consideráveis, com os participantes a chegarem a dormir mais uma hora e um quarto por noite.⁸²

Portanto, há uma verdadeira ligação entre o exercício e o sono, mas é preciso dar-lhe tempo. No entanto, tendo em conta os benefícios gerais do exercício para a saúde, comprometermo-nos com uma rotina de exercício é sempre boa ideia, mesmo que não sinta os benefícios no sono de imediato.

As ideias acerca de quanto exercício é necessário para afetar o sono variam, mas existe algum consenso em torno de 2,5 horas de exercício aeróbico por semana, juntamente com algum exercício de resistência. “Caminhada vigorosa, ciclismo ligeiro, máquinas elípticas, qualquer coisa que lhe aumente o ritmo cardíaco de maneira que possa falar enquanto faz exercício mas precise de parar para recuperar o fôlego ao fim de umas quantas frases é considerado um exercício moderado”, recomenda o Dr. Christopher E. Kline, da Universidade de Pittsburgh.⁸³

Dar Descanso à Mente

Uma das muitas razões pelas quais as pessoas têm dificuldades em adormecer é não conseguirem desligar a mente. Já todos passámos por isso: temos uma reunião importantíssima a aproximar-se, ou algo disruptivo (seja positivo, seja negativo) aconteceu durante o dia, ou atendemos um telefonema mesmo antes de irmos para a cama que nos deixou agitados. Encostamos a cabeça à almofada, mas bem que podíamos estar a correr pela casa, porque a nossa mente

continua a mil com o episódio. Acabamos ali deitados durante horas, que o sono parece tão inalcançável quanto o Everest.

Felizmente, há uma ferramenta sempre disponível que pode ajudar-nos a lidar com isto: a meditação. Os benefícios da meditação são variados (e há muitos, muitos livros que os explanam pormenorizadamente), incluindo coisas que vão desde a estimulação da função imunitária à redução da ansiedade, passando até por aumentar a massa cinzenta. Um desses benefícios é também o alívio das insónias.

Num estudo realizado pelo Dr. David S. Black e outros, um grupo de adultos de certa idade com problemas de sono foi apresentado à meditação e ao *mindfulness* em seis sessões de duas horas. No final dessas sessões, o grupo revelou uma melhoria significativa das insónias.⁸⁴

Se a meditação lhe parece estranha (e, se esse for o caso, fará parte da vasta maioria; nos EUA, por exemplo, menos de 15 por cento dos indivíduos meditam),⁸⁵ isso talvez seja por ter ouvido dizer que a meditação é difícil ou que requer que esvazie a mente por completo. Ariel Garten, criadora de *Muse*, uma fita para a cabeça que auxilia a meditação, esclarece que não se trata de esvaziar a mente, mas antes de “treinar a mente para estar ciente do momento presente”.⁸⁶

Ela disse-me que podemos escolher qualquer hora e qualquer lugar para meditar, e que podemos sentir os benefícios da meditação até com três minutos passados de olhos fechados, inspirando profundamente e expirando em seguida, contando as respirações. Outra ferramenta que aconselha é a atenção concentrada, um processo supersimples de concentrar toda a atenção na respiração. Quando a mente divaga da respiração (coisa que, invariavelmente, fará), basta reparar nisso e trazê-la de volta. Esta técnica promete desmistificar a meditação perante qualquer pessoa que julgue que é preciso ser um mestre *zen* para obter o que quer que seja dela. Poucos indivíduos são capazes de se concentrar exclusivamente numa coisa durante muito tempo, pelo que é bom saber que recuperar a atenção é igualmente valioso.

Quando reorientamos a atenção para a respiração, diz Garten, exercemos uma competência importante – aprendemos a observar o pensamento. Não nos enredamos nos pensamentos, ficando antes num processo de observar o que estamos a pensar. Começamos a reconhecer que podemos controlar os nossos pensamentos e que podemos escolher aquilo em que pensamos.”⁸⁷

A meditação pode melhorar o sono, mesmo com estes métodos simples. A minha formadora de meditação, Emily Fletcher, autora de *Stress Less*,

Accomplish More, tem um processo único, chamado Meditação Ziva. Poderá assistir a um vídeo em que executamos o seu processo indo a LimitlessBook.com/resources, no qual lhe explicaremos tudo.



INÍCIO KWIK

Qual é a sua melhor dica para dormir? Escreva-a aqui:

Antes de avançarmos

Abastecer o cérebro é fundamental para nos tornarmos ilimitados, e temos muito mais a fazer para que isso aconteça. Mas, primeiro, façamos uma pausa e concentremo-nos em algumas coisas deste capítulo:

- Faça uma lista de todos os alimentos para o cérebro que atualmente não tem em casa. Compreendo que nem todos serão compatíveis com o seu palato, mas tente mesmo incluir tantos quanto possa. Depois, quando for às compras, leve a lista consigo.
- Passe algum tempo a identificar as suas formigas mentais. Que limitações se autoimpõe? Dedique alguns momentos a este exercício. O que diz a si mesmo que não pode fazer? Tome nota.
- Pense em como gostaria de expandir a sua aprendizagem. O que sempre quis dominar, sem nunca ter tido tempo de o fazer? Será uma língua estrangeira? Programação? Uma nova técnica de vendas ou de *marketing*? O que poderá fazer para o incluir na sua vida desde já?
- Use uma das ferramentas de que falámos para melhorar a quantidade e a qualidade do sono. Mantenha um registo do seu sono durante pelo menos uma semana.
- Fiz dois vídeos acerca de como poderá memorizar facilmente os 10 melhores alimentos para o cérebro e das minhas 10 dicas para energizar o cérebro. Assista em www.LimitlessBook.com/resources.

⁶⁹ Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: When to Eat for Optimal Brain Function with Max Lugavere”, Jim Kwik, alterado pela última vez a 19 de julho de 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-066-when-to-eat-for-optimal-brain-function-with-max-lugavere/>.

⁷⁰ “Table 1: Select Nutrients that Affect Cognitive Function”, Institutos Nacionais de Saúde, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805706/table/T1/?report=objectonly, acedido a 1 de junho de 2019.

⁷¹ Heidi Godman, “Regular Exercise Changes the Brain to Improve Memory, Thinking Skills”, Harvard Health (blogue), Harvard Health Publishing, 5 de abril de 2018, www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110.

⁷² Daniel G. Amen, *Change Your Brain, Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Lack of Focus, Anger, and Memory Problems* (Nova Iorque: Harmony Books, 2015), 109–110. [Tradução portuguesa: *Mude de Cérebro, Mude de Vida*, ed. Pergaminho, 2013]

⁷³ The Lancet Neurology, “Air Pollution and Brain Health: an Emerging Issue”, *The Lancet* 17, n.º 2 (Fevereiro 2018): 103, [www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422\(17\)30462-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422(17)30462-3/fulltext).

⁷⁴ Tara Parker-Pope, “Teenagers, Friends and Bad Decisions”, *Well* (blogue), *The New York Times*, 3 de fevereiro de 2011, well.blogs.nytimes.com/2011/02/03/teenagers-friends-and-bad-decisions/?scp=6&sq=tara%2Bparker%2Bpope&st=cse.

⁷⁵ “Protect Your Brain from Stress”, *Harvard Health* (blogue), Harvard Health Publishing, alterado pela última vez em agosto de 2018, www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protect-your-brain-from-stress.

⁷⁶ “Brain Basics: Understanding Sleep”, Instituto Nacional de Distúrbios Neurológicos e AVC, Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, alterado pela última vez a 13 de agosto de 2019, www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep.

⁷⁷ Jean Kim, “The Importance of Sleep: The Brain’s Laundry Cycle”, *Psychology Today*, 28 de junho de 2017, www.psychologytoday.com/us/blog/culture-shrink/201706/the-importance-sleep-the-brains-laundry-cycle.

⁷⁸ Jeff Iliff, “Transcript of ‘One More Reason to Get a Good Night’s Sleep’”, *TED*, alterado pela última vez em setembro de 2014, www.ted.com/talks/jeff_iliff_one_more_reason_to_get_a_good_night_s_sleep/transcript.

⁷⁹ *Ibid.*

⁸⁰ Sandee LaMotte, “One in Four Americans Develop Insomnia Each Year: 75 Percent of Those with Insomnia Recover”, *Science Daily*, 5 de junho de 2018, <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180605154114.htm>.

⁸¹ Kathryn J. Reid, *et al.*, “Aerobic Exercise Improves Self-Reported Sleep and Quality of Life in Older Adults with Insomnia”, *Sleep Medicine*, Biblioteca

Nacional de Medicina dos EUA, alterado pela última vez em outubro de 2010, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992829/.

⁸² Michael J. Breus, “Better Sleep Found by Exercising on a Regular Basis”, *Psychology Today*, 6 de setembro de 2013, www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201309/better-sleep-found-exercising-regular-basis-0.

⁸³ Sandee LaMotte, “The Healthiest Way to Improve Your Sleep: Exercise”, *CNN*, alterado pela última vez a 30 de maio de 2017, www.cnn.com/2017/05/29/health/exercise-sleep-tips/index.html.

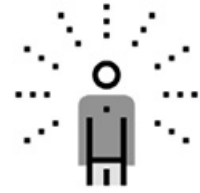
⁸⁴ David S. Black, *et al.*, “Mindfulness Meditation in Sleep-Disturbed Adults”, *JAMA Internal Medicine* 5 (Abril 2015): 494–501, jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2110998.

⁸⁵ Karen Kaplan, “A Lot More Americans are Meditating Now than Just Five Years Ago”, *Los Angeles Times*, 8 de novembro de 2018, www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-americans-meditating-more-20181108-story.html.

⁸⁶ Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: How to Make Meditation Easy with Ariel Garten”, alterado pela última vez a 8 de novembro de 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-080-your-brain-on-meditation-with-ariel-garten/>.

⁸⁷ *Ibid.*

“Primeiro, criamos os nossos hábitos; depois são os nossos hábitos que nos criam.”



– John Dryden

9. Pequenos passos simples

Qual é o passo mais simples que posso dar agora?

Como é que começamos bons hábitos ou pomos fim a maus?

Que rotina diária me ajudará a tornar-me ilimitado?

Tem uma razão ou um propósito para fazer algo. Tem a energia necessária para o fazer. O que falta?

Um pequeno passo simples (PPS). A mais pequena ação que pode realizar para ficar mais próximo do seu objetivo. Uma ação que requeira um esforço mínimo, ou um dispêndio mínimo de energia. Com o tempo, tornam-se hábitos. É por isso que enchi este livro com os pequenos passos simples chamados Começos Kwik.

Na década de 1920, uma psicóloga russa, Bluma Zeigarnik, encontrava-se num restaurante em Viena quando reparou que os empregados de mesa que rodopiavam à sua volta no espaço muito azafamado eram altamente eficientes a recordarem os pedidos dos clientes enquanto o processo estava em curso, mas que, por norma, os esqueciam assim que os entregavam.

Intrigada por isto, realizou um estudo em que fez indivíduos realizarem tarefas simples que por vezes eram interrompidas. Depois, interrogou os participantes acerca das tarefas que recordavam e das que não recordavam, verificando que os que tinham sido interrompidos tinham uma probabilidade duas vezes maior de recordar as coisas que estavam a fazer aquando da interrupção do que as coisas que tinham conseguido fazer sem serem interrompidos. Chegou então à conclusão – que viria a ser conhecida como o efeito Zeigarnik – de que tarefas incompletas criavam um nível de tensão que mantinha essa tarefa em primeiro plano na nossa mente até serem completadas.

Muito provavelmente, estará familiarizado com esta tensão pela sua própria experiência com a procrastinação. Quando há algo que sabemos que temos de fazer e estamos sempre a adiar, isso pesa-nos, tornando até mais difícil fazer qualquer outra coisa bem enquanto essa tarefa continuar incompleta. O que precisamos de fazer parece difícil, ou menos divertido do que as outras coisas que poderíamos estar a fazer, ou vai ser desagradável, ou simplesmente convencemo-nos de que temos bastante tempo para o fazer depois. A dificuldade de completar tarefas mantém-se mesmo quando temos uma visão clara para as nossas vidas e de quem queremos ser. Porque é que é tão difícil agir, mesmo tendo motivação sustentada?

Uma das razões mais significativas para os indivíduos não agirem é sentirem-se avassalados pelo que precisam de fazer. Um projeto, ou um afazer, pode

parecer tão grande e tão moroso que nem conseguimos imaginar como poderemos alguma vez concluí-lo. Vemos o projeto como um todo e sentimos de imediato que a tarefa em mãos é demasiado grande, pelo que desistimos dela ou adiando-la. “Tarefas incompletas e procrastinação muitas vezes produzem padrões de pensamento frequentes e improficuos”, diz a psicóloga Hadassah Lipszyc. “Estes pensamentos podem ter impacto no sono, desencadear sintomas de ansiedade e refletir-se mais nos recursos mentais e emocionais de uma pessoa.”⁸⁸

Seja amável consigo

Se é frequente ter dificuldade para concretizar alguma coisa, é bem provável que se sinta culpado e se recrimine por isso. Provavelmente, censurar-se-á muito mais do que seria útil. Já sabemos que tarefas incompletas criam tensão no cérebro. Se lhes juntarmos culpa e vergonha, será ainda mais difícil completar uma tarefa, e ainda nos sentiremos terrivelmente mal.

“Sentirmo-nos culpados quando não estamos a trabalhar, quando não podemos fazer nada acerca da questão, não é útil, e pode causar sofrimento”, escreve o Dr. Art Markman, professor de psicologia e *marketing* da Universidade do Texas, em Austin. “Faz-nos sentir pior acerca do emprego em geral, e estraga o tempo que poderíamos passar com amigos, com familiares, ou dedicados a uma atividade agradável. A vergonha, porém, é diferente. Há evidência de que indivíduos procrastinam explicitamente para evitar vergonha. Sentir vergonha acerca de um trabalho que não completámos provavelmente piorará o problema, em vez de o melhorar, o que torna a vergonha uma emoção que quase nunca ajuda.”⁸⁹

Sentirmo-nos mal pela falta de progresso terá provavelmente o efeito de dificultar que se deixe de procrastinar. Por isso, dê-se desconto. Recriminar-se não vai melhorar o que quer que seja e, como está a ler este livro agora, já está a dar passos para evitar procrastinar no futuro.

Segundo a minha experiência, a melhor maneira de lidar com isto é encontrar uma forma de dividir a tarefa em subtarefas, o que leva a hábitos que promovem o sucesso. Voltando ao efeito Zeigarnik, sempre que completamos uma destas tarefas mais pequenas, podemos tirar esse peso da mente. E, à medida que cada subtarefa é concluída, estamos muito mais perto de completar a tarefa total.

Um passo de cada vez

O Dr. B. J. Fogg, convidado do nosso *podcast*, fundador e diretor do Laboratório de *Design* Comportamental da Universidade de Stanford e autor de *Pequenos Hábitos*, estuda o comportamento humano há mais de duas décadas.

O que aprendeu é que apenas três coisas podem alterar o comportamento de um indivíduo a longo prazo. Uma delas é ter uma epifania, algo que muito poucas pessoas podem conseguir quando o desejam. Outra é alterar o ambiente, algo que é possível para quase toda a gente, embora não seja necessariamente exequível em qualquer altura. E a terceira é, como diz o Dr. Fogg, “um passo de cada vez”.⁹⁰

Gosto de como esta história ilustra o princípio de dar pequenos passos simples:

Um rei estava a assistir ao espetáculo de um grande mágico. A multidão estava fascinada, e o rei também. No final, o público aclamou o mágico. E o rei disse: “Mas que dom tem este homem. É um talento outorgado por Deus.”

No entanto, um conselheiro sábio disse ao rei: “Meu Senhor, o génio é feito, não é inato. A capacidade do mágico resulta de disciplina e prática. Estes talentos foram aprendidos e aperfeiçoados ao longo do tempo, com determinação e disciplina.”

Tal mensagem perturbou o rei. A discordância do conselheiro estragara-lhe o prazer que as artes do mágico lhe tinham proporcionado.

“Homenzinho limitado e rancoroso! Como te atreves a criticar um verdadeiro génio. Como já disse, ou se tem talento, ou não. E tu certamente não tens.”

O rei virou-se para o seu guarda-costas e ordenou-lhe: “Atira este homem para a nossa masmorra mais profunda.” E, acrescentou para o conselheiro: “Para não ficares sozinho, terás dois da tua laia a fazer-te companhia. Os teus companheiros de cela serão dois bácoros.”

Desde o primeiro dia de prisão, o conselheiro praticou subir as escadas da sua cela até à porta da masmorra com um bacorinho em cada mão. À medida que os dias se foram transformando em semanas e as semanas em meses, os bacorinhos foram crescendo e tornando-se javalis robustos. E, com cada dia de treino, o conselheiro ia aumentando o seu poder e a sua força.

Um dia, o rei lembrou-se do conselheiro sábio e quis saber se a prisão o teria tornado mais humilde. Mandou chamá-lo.

Quando o prisioneiro apareceu, era um homem de físico poderoso, com um javali debaixo de cada braço. O rei exclamou: “Mas que dom o deste homem! É um talento outorgado por Deus.”

Ao que o conselheiro sábio ripostou: “Meu Senhor, o génio é feito, não é inato. A minha capacidade resulta de disciplina e prática. Estes talentos foram aprendidos e aperfeiçoados ao longo do tempo, com determinação e disciplina.”⁹¹

Uma das únicas coisas que tem a probabilidade de alterar o comportamento é um progresso incremental. Não lhe apetece mesmo fazer o jantar? Prepare qualquer coisa simples para a sua família ir petiscando enquanto faz o jantar mais tarde. Está a custar-lhe escrever aquele grande discurso para a conferência do próximo mês? Escreva apenas a introdução, por agora. Sente-se avassalado pela quantidade de leituras que tem de concluir para a aula de economia? Estabeleça como objetivo ler o primeiro capítulo. Como o conselheiro sábio, dê apenas um passo de cada vez, um dia de cada vez.

Reparará que todos estes cenários têm duas coisas em comum. Uma é que apresentam algo possível de alcançar – uma vitória na forma de estar no campeonato de concluir esta tarefa. A outra é que todos o colocam numa situação em que é mais provável que faça ainda mais. Agora já está na cozinha, portanto, mais vale acabar de fazer o jantar. Escreveu a introdução e vai lançado, pelo que talvez faça sentido fazer um primeiro rascunho de mais umas páginas. O primeiro capítulo do seu manual de economia não era de todo tão denso quanto parecia, e o livro já está aberto; pode ler mais umas páginas.

Ao dividir uma tarefa que o deixa a procrastinar, o caminho para a concluir torna-se claro.

A melhor forma de lidar com a tensão entre o que quer e o que fez até agora para o conseguir é recordar o que nos ensina o efeito Zeigarnik. Não vamos conseguir ter paz mental acerca desta tarefa até a completarmos, por isso, comece a avançar rumo à conclusão. Comece por algum lado. Qualquer um. Mesmo que não tenha a energia ou a motivação necessárias para acabar a tarefa toda, comece a despachá-la. Vai sentir-se grato pelo alívio.



INÍCIO KWIK

Pense numa tarefa importante que tenha vindo a adiar. Qual é? Como pode dividi-la em passos mais simples para a implementar

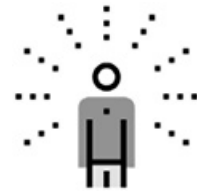
⁸⁸ Sarah Young, “This Bizarre Phenomenon Can Stop You from Procrastinating”, *The Independent*, alterado pela última vez a 9 de março de 2018, www.independent.co.uk/life-style/procrastinating-how-to-stop-zeigarnik-effect-phenomenon-at-work-now-a8247076.html.

⁸⁹ Art Markman, “How to Overcome Procrastination Guilt and Turn It Into Motivation”, *HBR Ascend*, 7 de janeiro de 2019, hbrascend.org/topics/turn-your-procrastination-guilt-into-motivation/.

⁹⁰ B. J. Fogg, “When you learn the Tiny Habits method, you can change your life forever”, *Tiny Habits*, alterado pela última vez em 2019, www.tinyhabits.com/ [Tradução portuguesa: *Pequenos Hábitos – Mudanças Mínimas que Mudam Tudo*, ed. Arena, 2020]

⁹¹ Deepak Agarwal, *Discover the Genius in Your Child* (Delhi: AIETS.com Pvt.Ltd., 2012), 27-28.

“Ao avançar para o seu eu sem limites, poderá ver-se confrontado com hábitos e padrões antigos que não se baseiam necessariamente na verdade. Estas velhas formas de ser e estar surgem porque terá repetido muitas delas milhares de vezes.”



– Debbie Ford

Em piloto automático

Pequenos passos simples repetidos transformam-se em hábitos. Os nossos hábitos são uma parte fundamental da nossa identidade. Vários estudos têm demonstrado que algures entre 40 e 50 por cento do que fazemos todos os dias resulta de um hábito. Isto quer dizer que metade da nossa vida é governada por aquilo a que os cientistas chamam *automatismo*. Esta percentagem talvez lhe pareça elevada – a mim pareceu-me, da primeira vez que a ouvi –, mas considere a quantidade de coisas que fazemos todos os dias sem realmente pensarmos nelas. Lavamos os dentes sem pensar nisso. Verificamos o telemóvel a intervalos previsíveis. Conduzimos até ao trabalho e não temos grande memória de como chegámos lá. Fechamos o casaco, tiramos um copo do armário e carregamos no botão do telecomando, tudo de forma automática.

Isto, claro está, é essencial para a forma como levamos a nossa vida. Imagina quão assoberbante seria se tivéssemos de pensar em *cada pequena coisa* que fizéssemos? Se até lavar os dentes requeresse algum nível consciente de cálculo, pelas 10 da manhã já estaríamos exaustos!

“Sem ciclos de hábitos, o nosso cérebro desligar-se-ia, sobrecarregado pela minúcia do quotidiano”, escreve Charles Duhigg no seu livro *A Força do Hábito*. “Indivíduos cujos gânglios basais são afetados por lesões ou doenças muitas vezes acabam mentalmente paralisados. Têm dificuldade para realizar atividades básicas, como abrir uma porta ou decidir o que fazer. Perdem a capacidade de ignorar pormenores insignificantes – um estudo, por exemplo, constatou que pacientes com lesões nos gânglios basais não conseguiam reconhecer expressões faciais, incluindo medo e desagrado, porque estavam perpetuamente inseguros quanto à parte do rosto em que deveriam concentrar-se.”⁹²

James Clear, autor do fenómeno de vendas *Hábitos Atómicos*, diz: “Os hábitos que repetimos (ou não repetimos) todos os dias determinam

grandemente a nossa saúde, as nossas finanças e a nossa felicidade. Saber mudar hábitos significa saber gerir e cuidar do nosso dia a dia, concentrarmos nos comportamentos que queremos que tenham o maior impacto e fazer a engenharia inversa para chegar à vida que queremos ter.”⁹³

“Todos os hábitos servem algum propósito”, disse-me Clear. “Ao longo da vida, enfrentamos vários problemas. Precisamos de atar os atacadores; o cérebro automatiza a solução para esse problema. É isso que é um hábito. É a solução para um problema recorrente que enfrentamos ao longo da vida, uma solução tantas vezes aplicada que podemos usá-la sem pensar. E se a solução já não funciona, o cérebro irá atualizá-la.”⁹⁴

Clear identifica que o ciclo do hábito tem quatro componentes: um estímulo, um desejo, uma resposta e uma recompensa. Usando o exemplo de acender uma luz quando entramos numa divisão, o estímulo é entrar na divisão e ver que está escura. O desejo é sentir que haveria algum valor em que não estivesse escura. A resposta é carregar no interruptor, e a recompensa é que a divisão deixa de estar escura.⁹⁵ Podemos aplicar este ciclo a qualquer dos nossos hábitos, como ir buscar o correio quando chegamos a casa do trabalho. O estímulo é chegar ao acesso da casa ou à porta da rua ao final do dia. O desejo é esperar que haja algo na caixa do correio. A resposta é ir até à caixa do correio para ver se há. E a recompensa é tirar a correspondência da caixa do correio. Provavelmente não terá pensado em nada disto até ter a correspondência nas mãos.

Ciclo do Hábito



Criar hábitos para automatizar partes essenciais da nossa vida é uma técnica fundamental de agilização que utilizamos sobretudo inconscientemente e, com frequência, a nosso favor. É claro que também automatizamos todo o género de coisas que provavelmente seria muito melhor que não se tivessem transformado em hábitos. Estou certo de que conhecerá alguma versão disto. Talvez um estímulo seja passar pela despensa da cozinha. O desejo vem de saber que tem as suas batatas fritas preferidas na despensa, e da sua vontade inata de as comer. A resposta é ir até à despensa, abrir o pacote e tirar uma grande mão-cheia. E a recompensa é uma delícia estaladiça, salgada e gordurosa... que não beneficia de todo a sua saúde. Os hábitos negativos operam com o mesmo nível de automatismo dos hábitos positivos. Essas batatas fritas acabam no seu estômago antes de ter tido sequer a oportunidade de reparar que estava a enfiá-las na boca.

Agora, como está no processo de se tornar ilimitado, sabe que perpetuar comportamentos negativos consome os superpoderes. Por isso, como é que podemos acabar com os maus hábitos e, o que é igualmente importante, como é que criamos hábitos novos que nos ajudem.

Ganhar o hábito

Antes de nos debruçarmos sobre isto, falemos por um momento de quanto tempo é necessário para formar um hábito. Num estudo realizado para a University College de Londres, Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts e Jane Wardle acompanharam participantes no processo de desenvolverem um novo hábito salutar alimentar ou de exercício, como beber água ao almoço ou correr antes do jantar. Foi pedido aos participantes que realizassem este novo comportamento, baseado em estímulos situacionais específicos, todos os dias ao longo de 84 dias. “Para a maioria dos participantes”, escreveram os investigadores, “o automatismo aumentou continuamente à medida que o estudo foi avançando, o que apoia a ideia de que repetir um comportamento num ambiente consistente aumenta o automatismo.” No final do estudo, tinham constatado que, em média, eram necessários 66 dias para que o novo comportamento se tornasse um hábito, embora para certos indivíduos bastassem 18, e para outros fossem precisos 254.⁹⁶

Também há consenso alargado quanto ao facto de acabar com um mau hábito não ser uma questão de lhe pôr fim, mas antes de o substituir por outro hábito mais construtivo. O Dr. Elliot Berkman, diretor do Laboratório de Neurociência Social e Afetiva da Universidade do Oregon, comenta: “É muito mais fácil começar a fazer algo novo do que deixar de fazer algo habitual sem um substituto comportamental. Esse é um dos motivos para que auxiliares de

cessação tabágica como pastilhas ou inaladores sejam mais eficazes do que os pensos de nicotina.”⁹⁷

Portanto, se o processo de dar início a um novo hábito, como reservar tempo para ler todos os dias, é fundamentalmente o mesmo que o processo de acabar com um hábito negativo, como deitar a mão ao pacote de batatas sempre que passa pela despensa, como é que funciona?

⁹² Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (Nova Iorque: Random House, 2012), 20–21 [Tradução portuguesa: *A Força do Hábito – Perceber e Corrigir os Hábitos na Vida e no Emprego*, ed. Dom Quixote, 2013]

⁹³ James Clear, “The Habits Academy”, *The Habits Academy*, habitsacademy.com/.

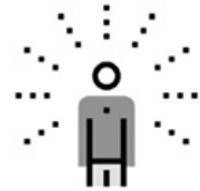
⁹⁴ Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: Understanding Habit Triggers with James Clear”, 18 de outubro de 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-075-understanding-habit-triggers-with-james-clear/>.

⁹⁵ *Ibid.*

⁹⁶ Phillippa Lally, *et al.*, “How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World”, *European Journal of Social Psychology*, vol. 40, n.º 6 (julho 2009): 998–1009, doi:10.1002/ejsp.674.

⁹⁷ Alison Nastasi, “How Long Does It Really Take to Break a Habit?”, *Hopes&Fears*, acessado a Novembro 20, 2015, www.hopesandfears.com/hopes/now/question/216479-how-long-does-it-really-take-to-break-a-habit.

“O hábito tanto pode ser o melhor dos criados como o pior dos amos.”



– Nathaniel Emmons

À semelhança de tantas das coisas que abordámos neste livro, a motivação desempenha um papel fundamental. Falando especificamente do esforço para acabar com hábitos, o Dr. Thomas G. Plante, professor-adjunto clínico do Departamento de Psiquiatria e Ciências Comportamentais da Faculdade de Medicina da Universidade de Stanford, afirmou: “Depende de quanto se quer realmente pôr fim ao hábito. Muitas pessoas são ambivalentes. Querem perder peso, mas gostam do que comem. Querem reduzir a ingestão de álcool, mas adoram a sua *happy hour*. Querem deixar de roer as unhas, mas isso diminui-lhes o *stress*. Por isso, uma pergunta importante é quanto se quer mesmo pôr fim ao hábito. Em segundo lugar, quão estabelecido está o hábito problemático? É mais fácil pôr fim a um hábito novo do que a um antigo. Em terceiro, quais são as consequências de não pôr fim ao hábito? Será que a pessoa com quem vive o deixará? Perderá o emprego? Ficará doente? Acontecerá algo realmente mau se não mudar?”⁹⁸

O Dr. B. J. Fogg criou o Modelo Comportamental Fogg para identificar as circunstâncias que precisam de estar presentes para que haja uma mudança comportamental. “Para que um comportamento-alvo tenha lugar”, comenta ele, “uma pessoa tem de ter motivação suficiente, capacidade suficiente e um impulso efetivo. Os três fatores têm de estar presentes no mesmo instante para que o comportamento ocorra.”⁹⁹ Por outras palavras, precisa de ter três coisas para desenvolver um hábito: Precisa do desejo de o fazer, já que é tremendamente difícil tornar habitual qualquer coisa que realmente não queira fazer; precisa das competências para o executar, já que é impossível criar um hábito de qualquer coisa que não se tenha a capacidade de concretizar; e é preciso algo para dar início ao ciclo do hábito (aquilo a que James Clear e outros chamam “o estímulo”). Vejamos cada elemento à vez:

Motivação

Já falámos de motivação, mas vale a pena revisitar aqui o tema do ponto de vista de Fogg. Este identifica três motivadores principais:

1. **Prazer/dor:** Trata-se do motivador mais imediato. Neste caso, o comportamento tem um resultado imediato, positivo ou negativo. “Acredito que a dicotomia prazer/dor é uma resposta primitiva”, diz Fogg, “e que funciona de forma adaptativa na fome, no sexo e noutras atividades relacionadas com a autoconservação e a propagação dos genes.”¹⁰⁰
2. **Esperança/medo:** Ao contrário do imediatismo do motivador anterior, este tem que ver com antecipação. Quando temos esperança, contamos

com algo de bom a acontecer; quando temos medo, contamos com o oposto. “Por vezes, esta dimensão é mais poderosa do que a dicotomia prazer/dor, como se vê no comportamento quotidiano”, diz Fogg. “Por exemplo, nalgumas situações, indivíduos aceitam dor (uma vacina contra a gripe) para superar medo (a expectativa de ter gripe).¹⁰¹

3. **Aceitação/rejeição social:** Os seres humanos sempre desejaram ser aceites pelos seus pares, desde os tempos em que ser ostracizado poderia ser sinónimo de uma sentença de morte, e este continua a ser um motivador extremamente forte. “O poder da motivação social fará provavelmente parte de nós e talvez de todas as criaturas que, historicamente, dependessem de uma vida em comunidade para sobreviver.”¹⁰²

Capacidade

Fogg equipara capacidade com simplicidade, notando que, quando algo é simples para nós, a probabilidade de o fazermos é consideravelmente maior. Ele define seis categorias de simplicidade:

1. **Tempo:** Uma coisa só nos parece simples se tivermos tempo disponível para realizar a função.
2. **Dinheiro:** Similarmente, se algo nos esgotar os recursos financeiros, não o consideraremos simples.
3. **Esforço físico:** Coisas que não requeiram grande esforço físico são vistas como simples.
4. **Ciclos cerebrais:** As coisas simples não nos sobrecarregam a mente, e esquivamo-nos a coisas que requeiram demasiado esforço mental.
5. **Desvio social:** Isto liga-se à motivação da aceitação. Um ato simples enquadra-se nas normas sociais.
6. **Não rotina:** A distância de algo da rotina normal definirá o seu nível de simplicidade.

Impulsos

Por fim, Fogg destaca três tipos de impulsos:

1. **Faísca:** Uma faísca é um tipo de impulso que leva de imediato a uma forma de motivação. Por exemplo, se abrir o correio eletrónico suscita um nível de medo quanto ao que se poderá encontrar ali, é provável que adotemos um hábito que mude esse medo.
2. **Facilitador:** Este tipo de impulso funciona quando a motivação é alta mas a capacidade é baixa. Por exemplo, se quer usar um certo programa no seu computador mas tem aversão à tecnologia, uma

ferramenta que torne esse programa mais fácil de usar irá provavelmente ajudá-lo a adotar esse comportamento.

3. **Sinal:** Nalguns casos, terá tanto uma motivação como uma capacidade elevada. A única coisa de que precisa para tornar um comportamento habitual é alguma espécie de lembrete, ou de sinal. Se adora fazer batidos para o cérebro, tudo o que precisa é de ir à cozinha de manhã e ver a liquidificadora.



INÍCIO KWIK

É capaz de identificar os hábitos a que quer pôr fim? Qual é o hábito que o impede de fazer outras coisas importantes no seu dia? Escreva-o aqui e depois identifique os impulsos que o levam a realizar esse hábito:

Criar um novo hábito

O Modelo Comportamental Fogg mostra-nos tudo o que é preciso que ocorra para que um comportamento em particular se torne um hábito. Sabemos que criar hábitos a partir de comportamentos que consideramos bons para nós é importante para o nosso crescimento, e também sabemos que o segredo para acabar com maus hábitos é substituí-los por hábitos mais construtivos. Mas como é que se faz com que algo se torne um hábito? É preciso lembrar apenas três coisas:

- **Querer:** Assegure-se de que o quer mesmo. É praticamente impossível transformar algo num hábito se não quiser fazer essa coisa. Algum dos motivadores do Modelo Fogg se aplica ao hábito que está a tentar adotar? Se não, haverá algo próximo desse hábito que possa proporcionar-lhe algo similar?
- **Fazer:** O novo hábito que está a tentar adotar alinha-se bem com as suas capacidades inatas? Lembre-se de que é pouco provável que torne algo habitual se for consistentemente difícil para si realizá-lo. Se o hábito que tenta adotar é algo para que tem jeito ou que sabe que poderia fazer bem, já é meio caminho andado.
- **Agora:** Crie um impulso que o encoraje a realizar o novo hábito agora. Pode ser qualquer coisa, desde um lembrete no telemóvel a colocar algo no escritório que o lembre de reservar tempo para a coisa que se propõe a fazer.

Desenvolver a vida um hábito de cada vez

Para o caso de ainda estar a perguntar-se qual é o efeito que estabelecer bons hábitos pode ter na sua vida, permita-me que partilhe consigo uma história acerca de um dos nossos clientes. Xiang padecia de esquizofrenia e depressão. Muitas vezes, ouvia vozes que lhe diziam para fazer mal a si ou a outros, e foi internado várias vezes em alas psiquiátricas por causa disso. Depois de encontrar a medicação certa e de emergir da última ronda de tratamento, descobriu o meu *podcast* e aprendeu algumas das táticas que ensino na minha escola. Começou a ouvir com regularidade e participou no Desafio Kwik, uma série de exercícios que proponho às pessoas para introduzirem novidades no seu raciocínio e para que, desta forma, mantenham o cérebro apurado para a aprendizagem.

Ao início, isto foi difícil para Xiang, mas ele concentrou-se em fazer apenas dois desafios em particular: escovar os dentes com a mão oposta e tomar um duche frio todas as manhãs. De semana a semana, aumentava um minuto o tempo que passava debaixo de água fria, e, fazendo-o, descobriu que ser capaz de realizar algo difícil, como passar vários minutos sob água gelada todas as manhãs, o ajudava a perceber que havia áreas na sua vida em que lutava pelas suas limitações. A partir destas experiências do Desafio Kwik, Xiang começou a aplicar o que estava a aprender sobre hábitos e mudança comportamental a outras áreas.

A sua vida melhorou drasticamente. Passou no exame de condução. Mudou a alimentação, deixou as bebidas açucaradas e começou a correr cinco minutos no parque todas as manhãs. Começou a ler livros – o primeiro foi *Mindset*, de Carol S. Dweck – e, enquanto lia, ouvia música barroca para dar ritmo à leitura e se distrair de alucinações. Demorou um mês a terminar o livro, mas, quando o fez, sentiu uma confiança inédita. As idas à biblioteca tornaram-se uma coisa regular. Xiang até levou a aprendizagem mais longe, inscrevendo-se em aulas de informática numa faculdade local. E o melhor é que agora se considera um aprendiz para toda a vida.

Talvez julgue que, por causa de todas as tentativas falhadas de alterar hábitos e rotinas, está predestinado a fracassar para sempre. A história de Xiang mostra que, alterando apenas um ou dois pequenos hábitos do dia, um progresso incrível pode ocorrer. Algo tão simples como lavar os dentes com a mão contrária pode ser o início de uma forma de vida completamente nova.

Estabelecer uma rotina matinal

Porque é que a rotina matinal é tão importante? Eu acredito profundamente que, se começarmos o dia despertando o cérebro com uma série de atividades

simples, teremos uma enorme vantagem. Além disso, se estabelecermos rotinas vencedoras nas primeiras horas do dia, poderemos beneficiar daquilo a que Tony Robbins chama “a ciência do ímpeto”: a noção de que, depois de pormos a concretização em movimento, podemos mantê-la em movimento com muito menos esforço do que se tentássemos concretizar algo a partir de um início fixo.

Tenho uma rotina matinal cuidadosamente desenvolvida para me ajudar a ganhar o dia, a qual envolve preparar a mente. Não faço todas estas coisas todos os dias, sobretudo quando estou a viajar, mas faço sempre a maioria, e tenho a certeza de que isso me deixa mentalmente preparado e a postos para o desempenho, a produtividade e a positividade a partir do momento em que me levanto.

Deixe-me apresentar-lhe como é uma manhã típica.

Mesmo antes de me levantar, passo algum tempo a refletir sobre os meus sonhos. Os sonhos são uma expressão do trabalho que o nosso subconsciente faz enquanto dormimos, e é possível extrair ouro deles. Muitos génios ao longo da história têm encontrado e, muitas vezes, tido as suas melhores ideias e feito as maiores descobertas a partir dos seus sonhos. Mary Shelley teve a ideia de *Frankenstein* nos seus sonhos. Um sonho foi a fonte da música “Yesterday”, de Paul McCartney, bem como da teoria da relatividade de Einstein.

Por isso, a primeira coisa que faço todas as manhãs, ainda antes de levantar a cabeça da almofada, é rever os meus sonhos para ver se há uma ideia, uma perceção ou uma nova forma de encarar algo que possa ser útil para o que estou a tentar concretizar. Sei que algumas pessoas têm dificuldade em recordar os sonhos, pelo que vou proporcionar-lhe uma técnica rápida que o ajudará a fazê-lo:

- **Decisão:** Na noite anterior, tome a decisão consciente de ir lembrar-se dos seus sonhos. Se estabelecer a intenção, as suas probabilidades aumentarão de forma drástica.
- **Registo:** Mantenha uma caneta e uma folha na mesa de cabeceira, ou tenha uma aplicação de gravação facilmente acessível no seu telemóvel. Assim que acordar, registe quaisquer recordações dos seus sonhos que perdurem.
- **Olhos:** Mantenha os olhos fechados ao acordar. Os sonhos podem dissipar-se em poucos minutos e manter os olhos fechados vai ajudá-lo a refletir.
- **Afirmação:** Antes de dormir, afirme que vai ser capaz de recordar os seus sonhos, porque a afirmação é uma ferramenta crítica para a

concretização.

- **Gestão:** Por muitos motivos, mas aqui especificamente para recordar os sonhos, é importante gerir o sono e estabelecer boas rotinas de sono.
- **Partilha:** Fale dos seus sonhos com outras pessoas. Quando o faz, trá-los cada vez mais à tona e pode desenvolver a rotina de recorrer aos sonhos para poder discuti-los mais tarde.

A primeira coisa que faço depois de me levantar é fazer a cama. Este é um hábito de sucesso, a primeira coisa que concretizo no dia. É uma vitória fácil e tem a vantagem acrescida de tornar a hora de deitar mais agradável, pois é sempre melhor voltar à noite para uma cama já feita. No exército, treinam os recrutas para fazerem a cama assim que se levantam, pois isso marca o tom de se ser excelente em tudo o que se faça.

Em seguida, bebo um grande copo de água. A hidratação é muito importante logo pela manhã porque o corpo perde imensa água enquanto dormimos, apenas pelo simples ato de respirar. Recordemos que o cérebro é composto por 75 por cento de água, pelo que, para ativarmos o cérebro, precisamos de estar bem-hidratados. Também é útil tomar um copo de sumo de aipo, que estimula o sistema imunitário e ajuda a expulsar toxinas do fígado e a restaurar as glândulas adrenais (agradeço esta dica a Anthony William, o *Médium Médico*). Logo a seguir, tomo os meus probióticos, para assegurar que o meu segundo cérebro recebe aquilo de que precisa.

Depois lavo os dentes com a mão contrária. Faço-o para treinar o cérebro para fazer coisas diferentes, porque estimula uma parte diferente do cérebro e porque me força a estar presente. Para conseguir fazer isto bem, não posso fazer outras coisas ao mesmo tempo.

Em seguida, faço um treino de três minutos. Não é um treino completo, mas quero pôr o coração a bater depressa logo pela manhã, já que isso é benéfico para o sono e para a gestão do peso, além de oxigenar o cérebro.

Quando termino, tomo um duche frio. Tenho a certeza de que muitas pessoas se horrorizarão com a ideia de começar o dia debaixo de água fria, mas terapias frias deste género são ótimas para reparar o sistema nervoso e têm o benefício acrescido de ajudar a aliviar qualquer inflamação.

Quando saio do duche, faço uma série de exercícios respiratórios para oxigenar o corpo por completo. Em seguida, medito durante cerca de 20 minutos, para entrar no dia com uma mente desanuviada. O processo que uso, a Meditação Ziva, foi desenvolvida pela minha instrutora de meditação, Emily Fletcher, e trata-se de um processo tripartido que envolve atenção plena,

meditação e manifestação. Poderá assistir a um vídeo em www.LimitlessBook.com/resources.

Depois preparo o meu “chá cerebral”, uma combinação de *gotu kola*, *ginkgo*, cogumelo juba de leão, óleo de MCT e mais umas quantas coisas. Depois sento-me e dedico algum tempo ao meu diário, passando os primeiros pensamentos do dia para a página. O meu objetivo em qualquer dia é concretizar três coisas profissionais e três coisas pessoais, e determino quais serão neste momento, após o que leio durante cerca de meia hora. Tenho o objetivo de ler no mínimo um livro por semana, e fazê-lo como parte da minha rotina matinal ajuda-me a mantê-lo.

Por fim, tomo o meu “batido cerebral”, uma combinação de muitos dos alimentos bons para o cérebro de que falámos no início deste capítulo (não junto salmão, para o caso de estar curioso).

Bom, é certo que esta rotina requer bastante tempo. Como mencionei, não consigo fazê-la toda todos os dias, e compreendo se lhe parecer mais do que poderá fazer, sobretudo se precisa de ajudar outras pessoas a prepararem-se para começarem o seu dia. No entanto, se o seu objetivo ao ler este livro é otimizar o cérebro, alguma variação de uma rotina matinal deste género faz parte integral do processo. Eis os fundamentos:

- Reveja os seus sonhos antes de se levantar. Há imenso ouro a minar aí, pelo que recomendo vivamente que não salte este passo.
- Trate de se hidratar e oxigenar.
- Trate de se nutrir com alguns dos alimentos bons para o cérebro mencionados neste capítulo.
- Estabeleça um plano para o dia.

Se fizer pelo menos estas quatro coisas, terá meio caminho andado para despertar o cérebro para que funcione a um nível superior. Inclua o máximo possível destas coisas no início do seu dia. A coisa mais importante é ter uma rotina matinal produtiva. Não há como exagerar o impacto geral que tem um bom começo do dia.



INÍCIO KWIK

Crie a sua nova rotina matinal. Lembre-se de que não tem de ser muitas coisas. Até uma rotina simples de três passos pode ajudar a ativar a sua manhã. Quais são as três coisas que fará sempre assim

que acordar, de maneira a preparar o dia para a vitória? Escreva-as aqui:

1. _____
2. _____
3. _____

Antes de avançarmos

Nenhum de nós seria capaz de viver sem hábitos, claro, mas envidar um esforço consciente por estabelecer novos hábitos construtivos e substituir maus hábitos por melhores levará os seus superpoderes a todo um novo nível. Antes de passar para o capítulo seguinte, eis algumas coisas a fazer:

- Reforce a sua compreensão do ciclo do hábito pensando nos quatro componentes de alguns dos seus hábitos mais comuns, como preparar o pequeno-almoço ou levar o cão a passear. Qual é o estímulo, o desejo, a resposta e a recompensa de cada um deles?
- Dedique uns minutos a pensar num hábito que adorasse substituir por outro mais construtivo. Que novo comportamento que se encaixe bem no Modelo Comportamental Fogg poderá adotar?
- Siga o processo de dar início a um novo hábito benéfico usando a estratégia Querer/Fazer/Agora.

⁹⁸ *Ibid.*

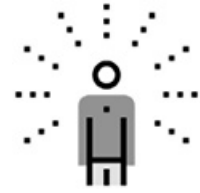
⁹⁹ B. J. Fogg, “A Behavior Model for Persuasive Design”, *Persuasive '09: Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology*, n.º 40 (26 de abril 26 de 2009), doi:10.1145/1541948.1541999.

¹⁰⁰ *Ibid.*

¹⁰¹ *Ibid.*

¹⁰² *Ibid.*

“Por outras palavras: o fluxo é a cabina telefónica onde Clark Kent muda de roupa, o sítio do qual emerge o Super-Homem.”



– Steven Kotler

10. FLUXO

Porque é que o fluxo é tão importante para nos tornarmos ilimitados?

Como é que alcanço um estado de fluxo?

Quais são os principais inimigos do fluxo?

De certeza que houve alturas em que ficou tão embrenhado naquilo que estava a fazer que tudo o mais desapareceu e essa coisa pareceu simplesmente o mais natural que alguma vez tinha feito. Durante essas experiências, provavelmente foi como se o tempo tivesse passado a voar. Oíço com frequência pessoas que me dizem que se concentraram tão profundamente no que estavam a fazer que não tinham a menor ideia de que a tarde dera lugar à noite ou de que tinham deixado passar várias refeições no entretanto.

Essa experiência chama-se fluxo. No seu livro pioneiro, *Fluir*, o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi descreve o *fluxo* como “o estado em que os indivíduos estão tão embrenhados numa atividade que nada mais parece importar; a experiência em si mesma é tão agradável que os indivíduos a farão mesmo a grande custo, simplesmente por poderem fazê-lo.” Para Csikszentmihalyi, o fluxo é uma expressão de “experiência ótima”.¹⁰³

O Dr. Csikszentmihalyi descreve que o fluxo tem oito características:¹⁰⁴

1. Concentração absoluta
2. Foco total nos objetivos
3. A sensação de que o tempo acelera ou abranda
4. Uma sensação de recompensa retirada da experiência
5. Uma sensação de ausência de esforço
6. A experiência é desafiante, mas não demasiado
7. As ações quase parecem acontecer por si mesmas
8. Sentimos conforto com o que estamos a fazer

Como provavelmente já terá experienciado, um estado de fluxo aumenta drasticamente a produtividade. Há relatos que sugerem que o fluxo pode tornar-nos até cinco vezes mais produtivos. Investigadores da McKinsey até imaginaram uma força laboral em que o fluxo fosse algo habitual:

Quando perguntamos a executivos durante o exercício de desempenho máximo quão mais produtivos eram no auge do que em média, por exemplo, obtemos um leque variado de respostas, mas a mais comum nos níveis seniores é cinco vezes mais. A maioria comunica que tanto eles como os seus funcionários estão na zona de fluxo no trabalho em menos de

10 por cento do tempo, embora alguns afirmem experienciar estas sensações durante até 50 por cento do tempo. Se funcionários a trabalhar num ambiente com QI, QE e QM elevados são cinco vezes mais produtivos no auge do que em média, considere-se o que até um aumento relativamente modesto de 20 por cento de tempo de desempenho máximo geraria em termos de produtividade geral – quase duplicaria.^{[105](#)}

Vencer com o fluxo

Patrick, membro da nossa comunidade, tinha dificuldades constantes devido à PHDA e não era capaz de se concentrar. Tratava-se de um problema que o tinha acompanhado ao longo de toda a vida. Distraía-se facilmente, ou, pelo contrário, hiperfocava-se em algo em detrimento de tudo e todos à sua volta. Isso até lhe acontecia durante os torneios de jiu-jítsu brasileiro em que participava. Tinha dificuldade em decidir que técnica usar com os oponentes e tinha a sensação de que tentava usar todos os movimentos ao mesmo tempo, embora muitos não fossem adequados à situação. O facto de não se conseguir concentrar afetava-lhe o trabalho, a vida familiar e a sua atividade física favorita, e sentia um nível elevado de *stress* praticamente a toda a hora.

Depois, certo dia, começou a escutar episódios do meu *podcast*, no qual ouviu falar nas fases do fluxo (de que já falaremos), bem como de outros hábitos de alto desempenho. Patrick aplicou o que estava a aprender à sua vida quotidiana e viu resultados imediatos. Finalmente era capaz de identificar e compreender aquilo com que se debatia, e entregou-se aos seus objetivos mais do que nunca. Encontrar o fluxo foi a chave para isso.

No torneio seguinte, Patrick conseguiu libertar o foco intenso e não pensar nos problemas que anteriormente o tinham distraído. Depressa encontrou o seu fluxo... e sentiu-se como se estivesse no filme *Matrix*: via os movimentos do oponente antes de acontecerem. Melhor ainda, também conseguiu encontrar fluxo noutras áreas da sua vida. Quanto melhor se saía nos seus torneios de artes marciais, melhor se saía na vida. Finalmente sentiu alívio do *stress* que o perseguia incessantemente, acreditando por fim que poderia descontraír e desfrutar mais da vida.

As quatro fases do fluxo

O estado de fluxo tem um arco previsível. Steven Kotler, fundador do Flow Research Collective, autor de *The Rise of Superman* e convidado do nosso *podcast*, identificou as quatro fases do fluxo:^{[106](#)}

Fase 1: Esforço

Isto é quando escavamos a fundo para aceder ao que quer que necessitemos para alcançar o estado de fluxo. Pode ser um regime de exercício, investigação exaustiva, uma sessão intensa de *brainstorming* ou qualquer outra coisa em que nos concentremos. Aviso: Com frequência, isto parece um esforço e, de facto, o oposto do fluxo.

Fase 2: Relaxamento

É a pausa que fazemos antes de mergulharmos por completo no fluxo. Trata-se de um passo essencial, já que nos impede de ficarmos esgotados depois do esforço por que acabámos de passar. Esta pausa – um passeio, algumas respirações, qualquer coisa que nos ajude a descontrair – é decididamente diferente de uma distração como passar para outra tarefa ou verificar resultados desportivos.

Fase 3: Fluxo

Trata-se da fase que Kotler descreve como “a experiência super-humana”. É o estado de fluxo que espero que tenha sentido em vários momentos da sua vida, em que faz o seu melhor trabalho possível e em que isso quase parece acontecer de forma automática.

Fase 4: Consolidação

Nesta última fase, reunimos tudo o que concretizámos durante a fase de fluxo. Muitas vezes, esta fase é acompanhada por uma sensação de ligeira desilusão. Todo o género de substâncias químicas esteve a correr-nos pelo cérebro enquanto estávamos em fluxo, e agora essa “moca” está a terminar. Mas outro ciclo pode aguardá-lo mesmo ao virar da esquina.

Kotler acredita que encontrar o fluxo é o “código-fonte” da motivação. Quando encontramos o fluxo, obtemos “talvez a dose mais potente de química da recompensa” que o cérebro pode dar-nos – e essa é a razão pela qual ele acredita que o fluxo é o estado mais viciante do mundo. Quando começamos a sentir fluxo numa experiência, ficamos motivados para fazer o que é preciso para o ter mais. Mas é uma relação circular – se tivermos motivação para cumprir uma tarefa mas não tivermos fluxo, acabaremos com um esgotamento. A motivação e o fluxo têm de funcionar em conjunto, e têm de ser associados a um protocolo sólido de recuperação, como bom sono e nutrição.



INÍCIO KWIK

Alguma vez sentiu o estado de fluxo? Onde estava? O que estava a fazer? Que sensação teve? O que obteve no final? Visualize esse

estado. Mesmo que não consiga visualizá-lo, imagine que consegue.

Encontrar o fluxo

Para tornar-se ilimitado, vai querer entrar num estado de fluxo com toda a frequência possível. Então, como é que isso se faz? Posso oferecer-lhe cinco formas:

1. Eliminar Distrações

Já falámos da importância de reduzir as distrações ao mínimo. Para entrar num estado de fluxo, eliminar distrações é absolutamente essencial. Podemos demorar 20 minutos a reassociarmo-nos com o que estávamos a fazer depois de sermos distraídos. Como é que poderá entrar no fluxo se estiver constantemente a reiniciar porque uma mensagem de texto lhe chamou a atenção ou porque só queria dar uma espreitadela pelas redes sociais antes de voltar ao trabalho? Por isso, ponha tudo o resto de parte e concentre-se completamente no que está a fazer.

2. Dê-se Tempo Suficiente

Assegure-se de que tem um bom intervalo de tempo reservado para entrar em fluxo. Julga-se que, nas condições certas, se demora cerca de 15 minutos a entrar num estado de fluxo, e que não se alcança realmente o auge durante uns 45 minutos. Libertar apenas meia hora do seu horário não vai permitir que faça muito. Planeie reservar pelo menos 90 minutos, mas idealmente duas horas inteiras.

3. Faça Algo que Adora

Quando pensamos em fluxo, tendemos a pensar em pessoas a chegar a níveis extremamente elevados: a atleta que aperfeiçoa a sua técnica, o músico que cria o solo ideal de guitarra, o escritor a pôr palavras rapidamente na página como se estas estivessem a ser-lhe ditadas, em vez de estar a criá-las. O que é comum entre estas pessoas é que estão a fazer algo que lhes importa muito. Não ficariam satisfeitas sendo apenas moderadamente competentes, pois não estão a realizar uma tarefa com a qual tenham uma relação casual. Estão a fazer coisas que adoram.

Há décadas que falo com pessoas acerca de fluxo e acho que nunca ouvi ninguém falar de entrar num estado de fluxo fazendo algo apenas para passar o tempo. É como a diferença entre conduzir uma carripa velha e um *Aston Martin* novinho em folha. Os dois podem servir para chegar ao trabalho, mas provavelmente só apreciará mesmo a experiência de condução com um deles. Se encontra alguns incómodos em algo que está a fazer, ou

se, durante grande parte do tempo, isso lhe parecer enfadonho, estas sensações negativas vão impedi-lo de entrar realmente em fluxo.

4. Ter Objetivos Claros

Um dos obstáculos mais eficientes do fluxo é falta de clareza. Se não souber o que está a tentar concretizar, é provável que andar à pesca de uma missão mantenha o fluxo bem longe. Um amigo meu que é escritor separa a criação do enredo dos seus romances da escrita propriamente dita precisamente por este motivo. Para ele, definir o enredo é uma tarefa árdua com muitos avanços e recuos, enquanto aquilo que lhe dá imenso prazer é escolher as palavras certas para as suas histórias e fazer as personagens ganharem vida. Definindo o enredo com antecedência, ele sabe exatamente sobre o que vai escrever seja em que dia for e dá por si a desaparecer no fluxo do seu trabalho durante horas seguidas.

Por isso, depois de ter reservado o tempo, defina um propósito claro acerca da forma como vai usar esse tempo. Se se propuser uma missão desde o início, e se for algo que o entusiasme, é provável que dê por si profundamente embrenhado na missão.

5. Desafie-se... Um Pouco

Quando falo sobre fluxo, respondem-me constantemente que é mais provável alcançar o fluxo fazendo algo que seja *um pouco* desafiante. Por outras palavras, quando se está fora da zona de conforto, mas não demasiado afastado. A lógica disso é clara. Se fazemos algo que podemos fazer com as duas mãos atrás das costas, provavelmente vamos entediar-nos bastante depressa, e o tédio e o fluxo são incompatíveis.

Por outro lado, se fizermos algo extremamente difícil, é provável que nos frustramos, e essa frustração vai impedir que o fluxo aconteça. No entanto, se fizermos algo que adoramos mas que também tenha um nível moderado de desafio – tentar acertar com uma bola de basebol só numa parte do campo, experimentar uma forma nova de afinar a guitarra, ou escrever a partir da perspetiva de uma personagem nova, por exemplo –, este nível de desafio deverá manter-nos empolgados com a tarefa e, por conseguinte, interessar-nos profundamente.

Conquistar os inimigos do fluxo

Treinar-se para alcançar o fluxo com regularidade e até em várias sessões no mesmo dia vai fazer com que o seu desempenho seja o de um super-herói. No entanto, todos sabemos que os super-heróis são constantemente desafiados por supervilões, e que há vários destes à espreita em cada esquina, à cata do seu

fluxo e a tentar extingui-lo. Eis os quatro supervilões que precisa de aniquilar para que o seu fluxo vingue:

1. Multitarefas

Já falámos disto, até neste capítulo, mas vale a pena repetir. Ser um “mestre do *multitasking*” não é sinónimo de se ser ilimitado. De facto, a pesquisa tem revelado repetidamente que pessoas que fazem multitarefas são consideravelmente menos produtivas do que aquelas que se concentram numa tarefa de cada vez. Dado o que já sabe sobre o fluxo, deverá ser óbvio que o *multitasking* é o inimigo mortal desta sensação. Nunca entrará no estado de fluxo para criar um solo épico ou aquela apresentação que deixará tudo e todos de queixo caído se também estiver a trocar mensagens com colegas, a enviar uma nota rápida a um amigo e a ler os *emails* do trabalho. A única forma de vencer o supervilão Multitarefas é ignorá-lo por completo. Liberte o calendário de tudo o mais e entre em fluxo.

2. Stress

Trata-se de um supervilão particularmente letal; por vezes, é necessária uma batalha monumental para o derrotar. Se tem montes de fatores externos stressantes – prazos, problemas amorosos ou familiares, preocupações em relação à segurança do seu emprego, etc. –, é provável que estes o apanhem de surpresa em qualquer momento. Tenho a certeza de que já teve a experiência de estar a pensar em algo completamente diferente e ser emboscado de súbito por uma recordação ansiosa de ter problemas em casa por resolver. Depois de esse pensamento lhe entrar na cabeça, quaisquer oportunidades para o fluxo ficam arrasadas. Derrotar este supervilão requer dois movimentos especiais. O primeiro é encarar o supervilão de frente antes de começar e perguntar-se se há algo com que *tenha absolutamente de lidar* antes de poder entrar no estado de fluxo. Se a resposta for *sim*, trate disso primeiro. Mas o mais provável é que a resposta seja *não*. Não é que os fatores stressantes não sejam reais, mas, com frequência, não requerem atenção imediata, e não serão piores daqui a duas horas. Se assim for, enfrente este supervilão ativando o seu campo de forças. Torne o seu espaço impenetrável a fatores stressantes externos, para poder concentrar-se por completo na tarefa em mãos.

3. Medo de Falhar

“O perfeccionismo reduz a criatividade e a inovação”, escreve Hara Estroff Marano, colaboradora e antiga editora-chefe da *Psychology Today*. “Trata-se de uma fonte constante de emoções negativas; em vez de tentarem alcançar

algo positivo, as suas vítimas concentram-se na coisa que mais querem evitar – a avaliação negativa. O perfeccionismo, assim, é um relatório de avaliação interminável; mantém os indivíduos completamente centrados em si mesmos, presos numa autoavaliação perpétua – colhendo disso frustração incessante e votando-se à ansiedade e à depressão.”¹⁰⁷ Se se dedicar a uma tarefa convencido de que terá de a realizar na perfeição e de que falhar será devastador, ficará tão concentrado em não falhar que nunca entrará num estado em que possa realmente ser excelente. Lembra-se de termos falado de que uma das condições ideais para o fluxo é levarmo-nos apenas um pouco além da nossa zona de conforto? Quando o fazemos, aumentamos a probabilidade de não conseguirmos fazer tudo bem à primeira. Se permitirmos que o supervilão do perfeccionismo nos domine neste momento, o fluxo vai perder-se. Para vencer este vilão, precisa de se convencer de que a falta de perfeição não só é aceitável como é também um sinal claro de que está a esforçar-se de formas necessárias.

4. Falta de Convicção

Quase tão demoníaco como o perfeccionismo é não acreditarmos naquilo que fazemos. “O cérebro percebe a incerteza como uma ameaça, o que desencadeia a libertação de cortisol, uma hormona de *stress* que perturba a memória, deprime o sistema imunitário e aumenta o risco de hipertensão e de depressão”, escreve Travis Bradberry, presidente da TalentSmart.¹⁰⁸

Se não acreditar que vai concretizar algo com importância, garantirá que seja esse o resultado. Se começar uma tarefa duvidando da sua capacidade de a completar, faça-se as seguintes perguntas: Tenho as competências necessárias para fazer isto? Tenho toda a informação de que preciso para fazer isto? Tenho paixão suficiente por este projeto para o fazer? Se a resposta a qualquer uma destas perguntas for “não”, coloque a tarefa de parte até conseguir responder a todas com uma afirmativa. No entanto, se a resposta às três perguntas for “sim”, dê cabo deste supervilão e entre no fluxo.

Antes de avançarmos

A experiência do fluxo é uma das melhores sensações que qualquer indivíduo alguma vez terá. Também é fundamental para nos tornarmos ilimitados. Por esta altura, já deveria ter uma noção melhor do que é o fluxo e de como chegar lá. Antes de avançarmos, dedique algum tempo a experimentar o seguinte:

- Reflita sobre algumas vezes em que tenha estado em fluxo. O que estava a fazer? O que foi consistente nessas experiências? Como poderá

regressar a esse estado com mais frequência?

- Abra o calendário e encontre um espaço nos próximos dias em que possa reservar 90 minutos a duas horas. Tem de ser uma altura em que possa libertar-se de todas as distrações. Agora, o que vai fazer com esse tempo para aumentar drasticamente a sua produtividade?
- Com que frequência inicia um projeto com um dos supervilões de que falámos neste capítulo a persegui-lo? O que pode fazer *já* para derrotar esse supervilão, antes de dar início ao seu próximo projeto?

¹⁰³ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Nova Iorque: Harper Row, 2009) [Tradução portuguesa: *Fluir*, ed. Relógio d'Água, 2002]

¹⁰⁴ Mike Oppland, “8 Ways To Create Flow According to Mihaly Csikszentmihalyi”, PositivePsychology.com, acedido a 19 de fevereiro de 2019, positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/.

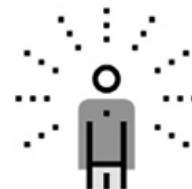
¹⁰⁵ Susie Cranston e Scott Keller, “Increasing the ‘Meaning Quotient’ of Work”, *McKinsey Quarterly*, Janeiro 2013, www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work.

¹⁰⁶ Entrepreneurs Institute Team, “A Genius Insight: The Four Stages of Flow”, Entrepreneurs Institute, alterado pela última vez a 12 de fevereiro de 2015, entrepreneursinstitute.org/updates/a-genius-insight-the-four-stages-of-flow.

¹⁰⁷ Hara Estroff Marano, “Pitfalls of Perfectionism”, *Psychology Today*, 1 de março de 2008, www.psychologytoday.com/us/articles/200803/pitfalls-perfectionism.

¹⁰⁸ Travis Bradberry, “Why the Best Leaders Have Conviction”, Fórum Económico Mundial, alterado pela última vez a 7 de dezembro de 2015, www.weforum.org/agenda/2015/12/why-the-best-leaders-have-conviction/.

“Os analfabetos do século XXI não serão aqueles que não sabem ler e escrever, mas aqueles que não sabem aprender, desaprender e reaprender.”



– Alvin Toffler

Quarta Parte
MÉTODOS SEM LIMITES
O COMO



método

mé-to-do (*nome*)

Um processo específico para realizar algo, sobretudo uma instrução ordenada, lógica ou sistemática.

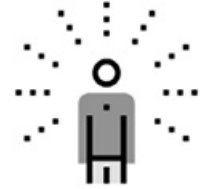
Por esta altura, já descobriu como libertar dois dos elementos necessários para se tornar ilimitado. Aprendeu a abordar cada dia com uma mentalidade produtiva e a fazê-lo com um nível ideal de motivação. Porém, há mais um *M* que diferencia os indivíduos ilimitados dos que são refreados pelas suas limitações: o método.

Os métodos são os procedimentos ou processos para realizar algo. Neste contexto, o método é o processo de aprender a aprender, a que também se chama meta-aprendizagem. Quando passamos pelo sistema educativo, ensinam-nos formas muito antiquadas e ineficazes de aprender, como a subvocalização e a memorização rotineira. Como mencionei no início do livro, quando me debatia como “o rapaz do cérebro avariado”, eu não era incapaz de aprender; a história comprovou-o. Mas não conseguia aprender da forma como me ensinavam. Só quando dominei uma nova forma de aprender – um método que verá ao longo dos próximos capítulos – é que pude finalmente usar o cérebro para me superar.

Nesta secção, irá aprender a ciência da aprendizagem acelerada e da meta-aprendizagem em cinco áreas: foco, estudo, memória, leitura rápida e pensamento. Estes são os cinco principais programas que ensinamos a indivíduos e organizações na Kwik Learning. Preste especial atenção às questões introdutórias no início destes capítulos, e assegure-se de que experimenta todos os exercícios que incluí. Julgo que, quando começar a usar estas ferramentas, dará por si a usá-las a toda a hora – e acho que vai ficar maravilhado com tudo o que vão desbloquear para si.



“Sempre que quiser alcançar algo, mantenha os olhos abertos, concentre-se e assegure-se de que sabe exatamente o que é que quer. Ninguém acerta no alvo de olhos fechados.”



– Paulo Coelho

11. Foco

O que posso aprender com a forma como fico quando me concentro ao máximo?

Como posso aumentar a minha capacidade de concentração?

Como limito as distrações e acalmo a mente acelerada?

Qual é a diferença entre uma pessoa cujo desempenho esteja ao nível de um super-herói e um indivíduo que nunca chega a descobrir os seus superpoderes? Em muitos casos, é uma questão de foco. Tenho a certeza de que já houve muitas ocasiões na sua vida em que se embrenhou realmente numa tarefa. Talvez tenha sido a escrever um relatório que fosse muito importante para si. Talvez tenha sido numa sessão com um mentor que adora. Talvez tenha sido a atacar uma tigela do seu gelado favorito. Como é que se saiu nessas tarefas? O mais provável é que as tenha feito na perfeição, escrevendo um dos melhores relatórios da sua vida, aprendendo imenso com o seu mentor e devorando aquele gelado como se fosse a última sobremesa do mundo. Isto aconteceu porque foi capaz de se focar na tarefa em mãos, dedicar-se a essa tarefa e não deixar que nada o distraísse dela. Portanto, porque é que a maior parte dos indivíduos tem apenas uma capacidade reduzida de manter o foco? Eu julgo que é simplesmente porque nunca nos ensinaram a fazê-lo. Eu certamente não me lembro de ter tido uma aula de foco quando andava na escola primária.

Lembra-se de ser criança e ir brincar lá para fora num dia ensolarado com uma lupa? Não era o máximo pôr a lente por cima de uma folha, ver um ponto intensamente luminoso aparecer na sua superfície e depois assistir à folha a começar a fumegar e arder? Aquilo que era capaz de fazer era concentrar um nível mais elevado da intensidade do sol nessa folha. E onde aparecia o ponto luminoso, era onde tudo estava mais quente. É interessante que digamos que uma pessoa inteligente é “brilhante”. Voltando à analogia da lupa, talvez o que queiramos dizer não seja que essa pessoa é muito mais inteligente do que a maioria das outras; talvez essa pessoa esteja apenas mais concentrada.

O foco permite-nos concentrar o nosso poder mental numa tarefa em particular e “queimá-la”, isto é, acabar com ela. É impressionante o que conseguimos realizar quando estamos focados. Pelo contrário, quando estamos menos focados, é menos provável que concretizemos o que realmente queremos fazer, por simplesmente não estarmos tão dedicados – tanto emocional como fisicamente – a fazê-lo. O principal inimigo do foco é a distração.



INÍCIO KWIK

Avalie o seu nível atual de concentração de 0 a 10. Agora, avalie o seu desejo de aumentar esse nível. A concentração é como um músculo. Pode treiná-la para que se torne mais forte com a prática.

Praticar a concentração

“A concentração é o cerne de todo o sucesso e de todas as façanhas dos seres humanos”, disse-me Dandapani, sacerdote hindu, empreendedor e antigo monge, durante um dos meus *podcasts*. “Se não conseguirmos concentrar-nos, não conseguimos criar.”¹⁰⁹ O que Dandapani está a dizer é que a concentração é um componente crítico de qualquer coisa que queiramos realizar. Mas, à semelhança de tantas outras coisas de que já falámos, nunca nos ensinaram *como* fazer para nos concentrarmos. Sem dúvida que os nossos pais e professores poderão ter-nos implorado que nos concentrássemos mais, talvez até criticando a nossa falta de foco com uma pergunta como: “Mas porque é que não és capaz de te concentrar?” Porém, a resposta simples é que a maioria das pessoas nunca aprendeu a fazê-lo.

Dandapani indica que a concentração é como um músculo que se torna mais forte ao ser exercitado. “A concentração é algo que se pode aprender e melhorar com a prática”,¹¹⁰ disse ele. No entanto, o que a maioria das pessoas pratica em vez disso é a distração. Permitimos que a nossa mente salte de um pensamento para outro, recorrendo com frequência a tecnologia que nos ajuda a praticar a distração até sermos verdadeiros peritos – e devíamos sê-lo, já que, não raro, temos doze ou mais horas de prática por dia. Imagine como seria se praticássemos a concentração nem que fosse por uma fração desse tempo.

Dandapani tem uma forma extraordinariamente clara de o encarar. “Defino a concentração como a minha capacidade de manter a consciência focada numa coisa durante um período alargado. De cada vez que a concentração se dissipa, sirvo-me da força de vontade para recuperar a consciência.”¹¹¹

A maioria das pessoas julga que a falta de concentração resulta de termos a mente a saltar de um sítio para outro. Dandapani tem uma metáfora diferente – e mais útil. Para ele, não é a mente que se mexe; é a consciência. Ele vê a consciência como uma bola reluzente de luz que vai passando por diferentes partes da mente. Para conseguirmos concentrar-nos, temos de manter essa bola de luz focada num ponto da mente durante um período alargado. Ao início, isto

não será fácil, mas um esforço consciente por exercitar a força de vontade provavelmente surtirá resultados impressionantes.

Podemos trabalhar nesta tarefa durante praticamente qualquer ação. Se estiver a falar com alguém, faça um esforço concertado por prestar atenção a essa conversa, e a nada mais. Se reparar que a consciência se afasta da conversa, torne a focar a bola de luz reluzente. Se estiver a ler um relatório para o trabalho, foque os olhos nas palavras como se mais nada existisse. Mais uma vez, se reparar que a luz da sua consciência começa a incidir sobre outra coisa, traga a bola de novo para o relatório. Se se comprometer a praticar a concentração durante cerca de uma hora por dia, depressa passará a ser como uma segunda natureza.

Sempre que possível, tente fazer uma coisa de cada vez. Já falámos um pouco acerca do *multitasking*, mas por ora lembre-se apenas de que a abordagem multitarefas é muito ineficiente para se fazer o que quer que seja. Se for de todo exequível, permita-se fazer a coisa que está a fazer, excluindo tudo o resto. Se estiver ao telefone, não vá percorrendo o *feed* das redes sociais. Se estiver a preparar o pequeno-almoço, não vá avançando ao mesmo tempo pela lista de afazeres do dia. Fazendo uma coisa de cada vez, o seu “músculo” da concentração tornar-se-á incrivelmente forte, e o seu foco alcançará níveis ilimitados.

Outro segredo para estimular a concentração é “destralhar” o ambiente. Um estudo da Universidade de Princeton constatou que “estímulos múltiplos presentes no campo visual ao mesmo tempo competem por representação neuronal, suprimindo mutuamente a atividade evocada pelo córtex cerebral, proporcionando uma correlação neuronal para a capacidade de processamento limitada do sistema visual”.¹¹² Em termos leigos, o que isto quer dizer é que a desorganização física no seu ambiente compete pela sua atenção, o que resulta num desempenho reduzido e em maiores níveis de ansiedade e *stress*.

Por isso, se quer tornar-se um mestre da concentração, livre-se do potencial para distração sempre que a concentração for essencial. Se estiver a trabalhar no computador, feche todas as aplicações e todos os separadores de que não precise em absoluto para realizar a tarefa em questão. Limite igualmente o número de artigos no seu espaço físico de trabalho. Embora muitos indivíduos considerem que uma secretária cheia de livros, revistas, papéis, fotos dos filhos e *souvenirs* de férias será acolhedora ou até sinal de uma mente ativa, cada um desses artigos cria uma força de atração que nos afasta da concentração. As relíquias de família são maravilhosas, e já sabe o que penso acerca de livros. Limite

apenas o número dessas coisas que partilham o espaço onde precisa de ser mais produtivo.

Acalmar a mente agitada

Ilimitar o foco requer mais do que apenas tratar das tarefas em mãos. Como já dissemos, o foco requer uma capacidade de pôr de parte distrações e dar toda a atenção àquilo que estamos a fazer. Mas será que isso ainda é possível? A maioria das pessoas trabalha em vários aparelhos ao mesmo tempo, frequentemente com diversas aplicações a funcionar em cada um. Temos de ir a reuniões, de responder a *emails* e mensagens de texto, de atualizar informação em redes sociais e de realizar vários projetos. Todavia, precisamente por isso, mais do que nunca é importante encontrar formas de dar calma à mente.

Talvez nem sequer se aperceba disso, mas toda a informação que recebe por dia causa-lhe uma quantidade considerável de *stress*. Se for como muitas pessoas, talvez até julgue que isso é positivo, pois significa que está ocupado e, estando ocupado, dá um contributo significativo para o mundo. Ainda que isso possa ser verdade, tal acontece *apesar* dessa ansiedade, não por causa dela.

“Os pensamentos ansiosos podem avassalar-nos, tornando difícil tomar decisões e agir para lidar com quaisquer problemas que nos incomodem”, escreve a Professora Melanie Greenberg, psicóloga e autora de *The Stress-Proof Brain*. “A ansiedade também pode causar pensamento excessivo, o que nos torna mais ansiosos, o que leva a mais pensamento excessivo, e por aí em diante. Como poderá sair deste círculo vicioso? Reprimir pensamentos ansiosos não resultará; limitar-se-ão a surgir de novo, por vezes com mais intensidade.”¹¹³

Juliet Funt é a CEO da empresa de consultoria WhiteSpace at Work. Descreve *whitespace* [espaço em branco] como “o tempo para pensar, a pausa estratégica que ocorre entre a azáfama”.¹¹⁴ Quando participou no meu *podcast*, Juliet disse que o espaço em branco era “o oxigénio que permite que tudo o resto se ateie”.

O que tanto Greenberg como Funt identificam é a necessidade que todos temos de mais tempo em que as nossas mentes não estejam atulhadas. É óbvio que isto afetará positivamente a nossa saúde mental. O que é menos óbvio é a forma como também melhorará drasticamente o nosso foco e a nossa produtividade. Alguns estudos interessantes no campo da neurociência reiteram-no, demonstrando como a distração está de facto a alterar-nos o cérebro. Um desses estudos, da University College, em Londres, comparou os cérebros de fortes utilizadores de multimédia multitarefas com os de utilizadores casuais e verificou que o córtex cingulado anterior (CCA), que está envolvido no foco,

era mais pequeno no primeiro grupo. Por outro lado, um estudo realizado no Instituto Max Planck constatou que, em indivíduos submetidos a exercícios de treino para aumentar a atenção, os CCA ficaram mais grossos.^{[115](#)}

E as distrações podem ser um verdadeiro sorvedouro de tempo. Um estudo da Universidade da Califórnia, em Irvine, demonstra como as distrações podem realmente perturbar-nos o dia. “Temos de mudar por completo a forma de pensar, demoramos algum tempo a entrar na tarefa e demoramos outro tanto a voltar e a lembrar-nos de onde estávamos”, disse Gloria Mark, a investigadora principal do estudo. “Descobrimos que cerca de 82 por cento de todo o trabalho interrompido é retomado no mesmo dia. Mas aqui está a má notícia – é necessário, em média, 23 minutos e 15 segundos para regressar à tarefa.”^{[116](#)} Ou seja, mais de 20 minutos de cada vez que nos distraímos – e com que frequência é distraído ao longo de cada dia?

Ferramentas como meditação, ioga e certas artes marciais podem ser tremendamente valiosas para o ajudar a acalmar a mente agitada. Mas, se estiver a meio do dia e não puder ausentar-se por mais do que uns minutos, ainda há algumas coisas que poderá fazer. Três das mais importantes são:

1. Respirar

Já falámos da importância de fazer respirações profundas como parte da rotina matinal. Mas fazê-lo quando precisamos de recuperar a concentração é precioso. O Dr. Andrew Weil, especializado em saúde holística, desenvolveu uma ferramenta respiratória a que chama Método 4–7–8. Funciona da seguinte forma:

- Expire completamente pela boca, deixando o ar sair audivelmente.
- Feche a boca e inspire serenamente pelo nariz, contando mentalmente até 4.
- Retenha a respiração e conte até 7.
- Expire completa e audivelmente pela boca, contando até 8.

Isto é uma respiração. Agora inspire de novo e repita o ciclo mais três vezes, totalizando quatro respirações.^{[117](#)}

2. Faça Algo que Tenha Andado a Causar-lhe Stress

Isto tem que ver com o que já dissemos acerca da procrastinação. Como já todos sabemos (graças a Bluma Zeigarnik), as coisas que nos pesam na mente vão continuar a pesar-nos até que lidemos com elas. Se tiver dificuldade em concentrar-se ou se a sua mente estiver a operar numa dúzia de planos ao mesmo tempo, é muito possível que a razão seja por haver algo que precisa de fazer e que tem vindo a evitar. Se for esse o caso, faça um pouco de respiração

4–7–8, trate da tarefa stressante e depois poderá regressar com um foco maior a tudo o mais que quer fazer.



INÍCIO KWIK

Que coisa importante tem vindo a evitar e está a afetar-lhe o foco?

3. Agende Tempo para Distrações

Poderá ser um desafio para si desligar o telemóvel e o correio eletrónico quando precisa de se concentrar, mas, se for capaz de se convencer a fazê-lo, ótimo. São coisas relativamente fáceis. O que provavelmente será bem mais difícil será evitar deixar que preocupações e obrigações se interponham no meio do que quer que esteja a tentar realizar em dado momento. Há um motivo para que veja essas coisas como preocupações ou obrigações, e isso faz com que seja muito mais complicado ignorá-las. Tratar de uma das suas preocupações diretamente, como acabámos de ver, é uma forma de lidar com isso, mas haverá situações em que isso simplesmente não será possível. Em vez disso, e se pusesse de parte uma altura específica na sua agenda para colocar essas preocupações e obrigações em primeiro plano? Dizer apenas: “Preocupo-me com isso depois” não deverá impedir que a mesma preocupação volte a aparecer daqui a vinte minutos. Porém, dizer: “Preocupo-me com isso às 16h15” é muito capaz de o fazer.



INÍCIO KWIK

Agende o seu próximo tempo para distrações.

Antes de avançarmos

Ilimitar o foco é essencial para libertarmos os nossos superpoderes. Quando a mente está verdadeiramente focada, quando nos dedicamos por completo a uma tarefa, atingimos níveis impossíveis quando estamos distraídos ou temos os pensamentos divididos. Antes de sairmos deste capítulo, experimentemos umas quantas coisas:

- Olhe bem para a sua lista de afazeres e identifique a coisa (ou coisas) com maior probabilidade de lhe invadir os pensamentos até que a tenha feito. Formule um plano para lidar com essa tarefa usando algumas das ferramentas que agora tem ao seu dispor para combater a procrastinação.

- Faça algo agora que altere o seu ambiente de produtividade, para poder concentrar-se mais numa tarefa.
- Pratique uma técnica para acalmar a mente agitada. Resulta para si? Se resultar, comprometa-se a usá-la com regularidade.



¹⁰⁹ Jim Kwik, “Kwik Brain with Jim Kwik: How to Concentrate with Dandapani”, 8 de outubro de 2019, <https://jimkwik.com/kwik-brain-149-how-to-concentrate-with-dandapani/>.

¹¹⁰ *bid.*

¹¹¹ *Ibid.*

¹¹² “A Clean Well-Lighted Place”, *BeWell*, acessido a 7 de janeiro de 2020, <https://bewell.stanford.edu/a-clean-well-lighted-place/>.

¹¹³ Melanie Greenberg, “9 Ways to Calm Your Anxious Mind”, *Psychology Today*, 28 de junho de 2015, www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201506/9-ways-calm-your-anxious-mind.

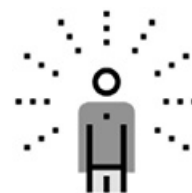
¹¹⁴ Donald Miller, “The Brutal Cost of Overload and How to Reclaim the Rest You Need”, *Building a StoryBrand*, buildingastorybrand.com/episode-40/.

¹¹⁵ Markham Heid, “The Brains of Highly Distracted People Look Smaller”, *VICE*, 12 de outubro de 2017, tonic.vice.com/en_us/article/wjxmpx/constant-tech-distractions-are-like-feeding-your-brain-junk-food.

¹¹⁶ Kristin Wong, “How Long It Takes to Get Back on Track After a Distraction”, *Lifehacker*, 29 de julho de 2015, lifehacker.com/how-long-it-takes-to-get-back-on-track-after-a-distract-1720708353.

¹¹⁷ “4-7-8 Breath Relaxation Exercise”, *Council of Residency Directors in Emergency Medicine*, fevereiro de 2010, www.cordem.org/globalassets/files/academic-assembly/2017-aa/handouts/day-three/biofeedback-exercises-for-stress-2---fernances-j.pdf.

“Nada alarga tanto os horizontes como a capacidade de investigar de forma sistemática.”



– Marco Aurélio

12. Estudo

Se vou ser estudante a vida toda como posso otimizar o meu tempo de estudo?

Será que “marrar” é a melhor forma de aprender alguma coisa?

Como me torno melhor a tirar notas?

Numa sexta à noite, depois de uma semana muito atarefada, recebi uma chamada. A pessoa do outro lado da linha disse-me que tínhamos um amigo em comum e que esse amigo lhe sugerira que me contactasse.

“Muito bem, como posso ajudá-lo?”, respondi-lhe.

Durante os primeiros trinta segundos do telefonema, o homem parecera completamente calmo. Mas, quando lhe fiz aquela pergunta, a sua voz tornou-se mais animada.

“Tem de me ajudar, por favor. O meu conferencista teve uma emergência e não vai poder vir amanhã. Devia ser ele a fazer o discurso de abertura.”

Eu disse-lhe que lamentava que se encontrasse naquela situação difícil, mas que não aceitava trabalhos em cima da hora. As conferências em que participava costumavam ser marcadas com seis meses de antecedência, e eu dava-me sempre tempo para me preparar.

Isso não bastou para deter o indivíduo que me ligava. Disse-me que o nosso amigo em comum tinha elogiado ao máximo os discursos que me vira fazer e que, se havia alguém capaz de fazer uma apresentação forte com tão pouco tempo de preparação, seria eu.

“Por favor”, salve-me”, disse ele, num tom ainda mais emotivo.

A aflição daquele tipo estava a começar a afetar-me. Por acaso estava disponível naquele sábado, e a conferência que ele estava a organizar ia ser em Manhattan, onde eu vivia. Decidi perguntar-lhe pelo tópico do discurso de abertura. Quando ele mo disse, fitei o telemóvel como se o meu interlocutor estivesse a falar-me numa língua alienígena.

“Porque é que me ligou acerca disso?”, perguntei-lhe. “Não sei nada sobre esse assunto.”

“Sim, mas o orador que já não vem tem um livro.”

“Não percebo que diferença faz isso.”

O meu interlocutor respondeu tão depressa que se tornou evidente que já tinha o argumento preparado: “Ouvi dizer que sabe ler rapidamente. Pensei que podia chegar um pouco antes, estudar o livro e depois fazer o discurso.”

O cenário era tão absurdo que fiz a única coisa que poderia fazer, dadas as circunstâncias: aceitei o trabalho. Como poderia recusar um desafio assim? Acertámos pormenores, ele falou-me um pouco mais do público a quem eu iria dirigir-me, e depois desliguei, sem perceber bem o que tinha acabado de acontecer.

Cheguei ao centro de conferências na manhã seguinte às dez da manhã. O homem que me telefonara na noite anterior passou-me um exemplar do livro e instalou-me numa sala silenciosa. Eu devia fazer o discurso de abertura às 13h00. Ao longo das três horas seguintes, li o livro, tomei uma batelada de notas e defini os parâmetros básicos da apresentação que ia fazer. Depois subi ao palco fiz um discurso de abertura que acabou por ser o discurso mais bem classificado de toda a conferência. Estava exausto, mas tenho de reconhecer que toda a experiência foi bem empolgante.

É pouco provável que alguma vez se encontre numa situação destas. Mas, por estapafúrdio que tivesse sido o pedido do meu interlocutor, eu sabia que seria capaz, pois a competência dá-nos confiança. Não o digo para o impressionar; digo-o para lhe comunicar o que é possível. Para ilustrar que qualquer noção de restrição se desvanece quando aprendemos a assimilar um tema de uma vez, a recordar o que aprendemos, a ter a capacidade de realçar os pontos mais essenciais e a saber como as pessoas aprendem – por outras palavras, muitas das coisas de que este livro trata.

Eu nunca teria sido capaz de fazer aquele discurso de abertura em particular se não soubesse estudar rapidamente. E, tal como as outras competências de que temos estado a falar, não se trata de uma capacidade que ou se tem, ou não se tem. Em vez disso, é uma capacidade que ou se cultivou, ou não se cultivou. Pode aprender a ilimitar os seus estudos. E, quando o fizer, isso será um superpoder que empregará para o resto da vida.



INÍCIO KWIK

Pense num tópico ou num tema que gostasse de aprender este mês. Como é que estudaria o tema? Qual é a abordagem ou o processo que usa atualmente?

Os quatro níveis de competência

Desde a década de 1960 que o campo da psicologia indica haver quatro níveis de competência, ou aprendizagem. O primeiro, conhecido como “incompetência inconsciente”, é quando não sabemos o que não sabemos. Por exemplo, poderia

nem sequer ter noção de que existia algo como leitura rápida. Assim, também não teria noção de que, atualmente, não é capaz de o fazer.

No nível seguinte, o da “incompetência consciente”, tem noção daquilo que não sabe. Por exemplo, tem noção de que indivíduos aprenderam a ler e a compreender muito mais depressa através de técnicas de leitura rápida, mas não teve qualquer formação nessa área, nem sabe que ferramentas são necessárias para ser capaz de ler assim.

O terceiro nível é o da “competência consciente”. O que isto quer dizer é que tem noção de uma competência e a capacidade de a executar, mas apenas quando se determina ativamente a fazê-lo. Pode fazê-lo, mas custa-lhe. Continuando a falar da leitura rápida, seria como ser capaz de ler rapidamente, mas apenas concentrando-se no emprego de uma técnica de leitura rápida. Similarmente, ao mesmo nível noutras atividades, como digitar ou conduzir, consegue fazê-lo, mas requerendo a atenção consciente.

O quarto nível – aquele que o aprendiz para toda a vida procura – é o da “competência inconsciente”. Neste caso, conseguimos realizar algo e isso é como uma segunda natureza. No caso da leitura rápida, chegaria ao ponto da competência inconsciente quando isso se tornasse simplesmente a forma como lê. Não se *obrigaria* a ler mais depressa; apenas o faria. É como digitar ou conduzir sem que a sua atenção deliberada esteja concentrada nessas tarefas.

Bom, o segredo para passar da competência consciente para a competência inconsciente é óbvio. É a prática. A prática promove o progresso.

Embora o modelo usado pelos psicólogos termine aqui, eu acrescentaria um quinto nível: verdadeira mestria. Este é um passo além da competência inconsciente, chegando a um ponto em que se torna segunda natureza realizar algo a um nível de elite. Este é o nível de se ser ilimitado. E, para ser um mestre, precisa de estudar como um super-herói.

Como estudar melhor

Porque é que a maioria das pessoas tem capacidades de estudo restringidas? A maior parte dos indivíduos não sabe estudar de forma eficaz, pois nunca lho ensinaram. Muitas pessoas assumem naturalmente que já sabem aprender. O desafio que se põe é que as técnicas usadas, na sua maioria, são velhas e ineficazes. Muitas remontam há séculos.

Hoje em dia, vivemos numa era de informação altamente competitiva, na qual a informação está por todo o lado. Hoje, os nossos requisitos para aprender são muito diferentes. Mas, na maioria, ensinaram-nos que estudar se resumia a rever matéria vezes sem conta para poderemos regurgitá-la durante um teste. Já

veremos porque é que “marrar” é péssima ideia, mas por ora bastará dizer que o processo está longe de ser ideal.

Os indivíduos mais bem-sucedidos do mundo são aprendizes durante toda a vida. Isto quer dizer que estão continuamente a aprender novas competências, a manter-se atualizados nas áreas que escolheram e a par daquilo que outras áreas poderão ter para lhes oferecer. Como vimos, passar a vida a aprender acarreta enormes benefícios, pelo que, se vai debruçar-se sobre o seu objetivo de ser um aprendiz sem limites, quererá que o estudo se torne uma parte de toda a sua vida.

Isto é algo que James, um dos nossos estudantes, descobriu – embora tenha demorado algum tempo a fazê-lo. James teve dificuldades ao longo da sua educação e, depois da escola secundária, passou três anos a trabalhar numa loja de bebidas, embora sempre tivesse sonhado tornar-se um empresário de sucesso. Percebeu que, para concretizar o seu sonho, teria de ir para a faculdade, mas, segundo me disse, “foi como arrancar dentes. Acabei por conseguir o meu diploma de contabilidade e por ir trabalhar para uma empresa de contabilidade, da qual passei para a banca. Mas, durante imenso tempo, não consegui avançar para o cargo de gestor de conta. Consegui uma posição como analista, o que requeria imensa aprendizagem, imenso estudo, e eu andava aflito. Tinha as competências sociais e a disciplina, mas a parte do estudo custava-me mesmo muito. Chumbei algumas vezes nos testes para várias das designações que tenho agora. Quando chegou a altura de fazer o exame para ser Planeador Financeiro Certificado ao mesmo tempo que trabalhava, tornou-se mesmo muito difícil.”

James estava a seis semanas do seu grande exame – um teste que costuma requerer 12 semanas de estudo – quando soube do meu programa de leitura rápida. Isto permitiu-lhe superar-se, melhorar os estudos, “manter o cérebro saudável durante todo o processo de estudo intensivo” e um grande estímulo para o dia do exame.

Tendo conseguido a certificação, pôde ocupar uma nova posição, na qual lida com clientes como gestor de conta. Continua a usar as suas competências de aprendizagem recentemente refinadas para avaliar a quantidade vasta de prospetos que precisa de ler e compreender.

James facilmente poderia ter permitido que as restrições o detivessem. Em vez disso, aprendeu a ilimitar as formas como estudava, de maneira a superar o obstáculo na sua carreira.

Então e “marrar”?

Uma direta é uma velhíssima tradição de estudo que muitas pessoas continuam muito depois de os seus dias de escola acabarem. Em grande parte, isso deve-se à procrastinação e a adiar o trabalho que tem de ser feito para um grande teste ou uma apresentação importante. No entanto, muitas pessoas também acreditam que “marrar” é a forma mais eficiente que têm para se preparar. Mas é bem provável que não seja.

“Na verdade, ‘marrar’ está associado a debilitações emocionais, mentais e físicas que reduzem a capacidade de o corpo lidar com o ambiente”, escreveu o jornalista Ralph Heibutzki no *Seattle Post-Intelligencer*, citando um estudo da Faculdade de Medicina de Harvard que indica que “marrar” produz muitos efeitos secundários indesejados, incluindo uma debilitação da função mental.^{[118](#)}

Além disso, “marrar” costuma requerer eliminar todo ou pelo menos grande parte do sono, o que pode acabar por cancelar o próprio propósito da sessão de estudo intensivo. Andrew J. Fuligni, professor de psiquiatria da UCLA, é o coautor de um estudo sobre estudo intensivo e constatou uma ligação clara entre este subproduto do “marranço” e os resultados esperados. “Ninguém sugere que os estudantes não estudem”, disse ele, “mas uma quantidade adequada de sono também é crítica para o sucesso académico. Estes resultados são consistentes com investigação emergente que sugere que a privação de sono impede a aprendizagem.”^{[119](#)}

Trabalhando com estudantes de todas as idades, aprendi que “marrar” raramente é tão útil como gostaríamos que fosse. Concentrarmo-nos num tema durante muitas, muitas horas faz com que seja menos provável que retenhamos a informação. Já falámos do efeito da primazia e da recência na memória. Se temos tendência para recordar melhor a primeira coisa e a última coisa, tentar empinar uma quantidade enorme de informação entre a primeira e a última só vai fazer com que tenhamos mais coisas para esquecer. Iremos falar em seguida de uma alternativa melhor.

Quer frequente o secundário e pretenda obter as melhores notas para ser aceite numa das melhores faculdades, quer seja o diretor de uma empresa a enfrentar a necessidade de se manter ao corrente da indústria em rápida mudança, é provável que enfrente dois desafios simultâneos: uma montanha de informação que precisa de escalar, e pouco tempo para o fazer. Se se identifica com isto, quererá assegurar-se de que estuda com o máximo de eficiência possível. Acumulados nos anos em que tenho ajudado pessoas a aprenderem mais depressa e a estudarem melhor, eis os meus sete hábitos simples favoritos para que os seus estudos não tenham limites.

Hábito 1: Empregar Recordação Ativa

A recordação ativa é um processo mediante o qual revemos a matéria e depois verificamos de imediato quanta dessa informação retivemos. Isto permite fazer a distinção entre reconhecimento simples (familiaridade com as palavras na página) e recordação (tornar o material uma parte ativa da sua memória).

“A maioria dos estudantes não tem noção de quão importante é obrigarem-se a recordar”, escreveu o Dr. William Klemm, neurólogo da Universidade A&M do Texas. “Em parte, isto sucede porque os alunos são condicionados, por testes de escolha múltipla, a recordar passivamente, isto é, a reconhecer quando se apresenta uma resposta correta, por oposição a gerarem por si mesmos a resposta certa. Estudos de práticas de aprendizagem empregadas por estudantes revelam que, para a formação de memórias, é extremamente importante recuperar informação que se tenta memorizar.”¹²⁰

Para empregar a recordação ativa, faça o seguinte:

- Reveja o material que está a estudar.
- Depois feche o livro, desligue o vídeo ou a palestra a que está a assistir, e escreva ou recite tudo aquilo de que se lembra do que acabou de rever.
- Agora volte a olhar para a matéria. Quanto tinha retido?

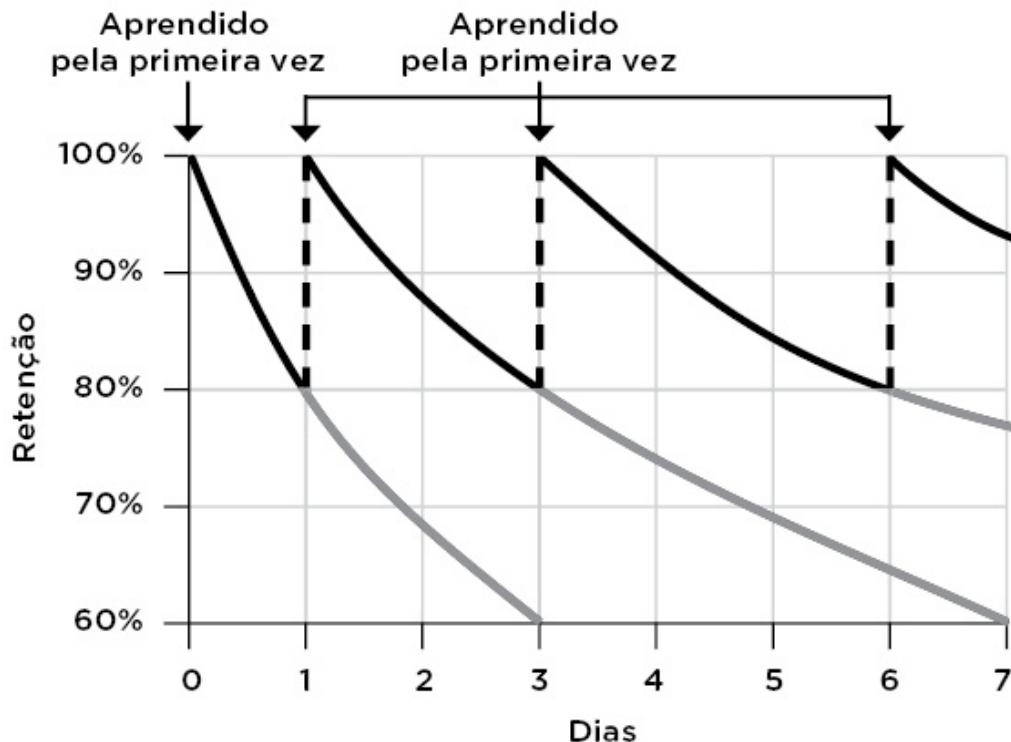
Assegure-se de que tem tempo de estudo suficiente para se permitir percorrer este processo várias vezes. Como Klemm indica, os estudos demonstraram que “a aprendizagem ideal ocorria quando uma sessão de aprendizagem incluía estudo e teste de recordação forçada de todos os itens pelo menos quatro vezes seguidas.”¹²¹ Isto leva-me ao segundo hábito importante a implementar.

Hábito 2: Empregue Repetição Espaçada

Como já referi neste capítulo, “marrar” tem muitas desvantagens. Embora seja natural procrastinar, ficar em situações em que precisa de estudar imenso torna provável que não vá conseguir aprender essa matéria de todo. A razão é que tentar trabalhar assim põe-nos em oposição direta à forma como o cérebro opera.

Alternativamente, se espaçar as suas revisões da matéria, concentrando-se mais na informação que não reteve anteriormente, irá aproveitar as melhores capacidades do cérebro. “A repetição espaçada é simples, mas altamente eficaz, porque se serve deliberadamente da forma como o cérebro funciona”, concorda James Gupta, CEO da plataforma digital de aprendizagem Synap. “Obriga a aprendizagem a ser esforçada e, à semelhança dos músculos, o cérebro responde a esse estímulo fortalecendo as ligações entre os neurónios. Ao espaçar os

intervalos, vai exercitar cada vez mais essas ligações. Isso produz retenção do conhecimento a longo prazo, duradouro; e, segundo a minha experiência, quem começa a usar este método não se arrepende.”¹²²



A repetição espaçada parece ser mais eficaz quando é possível rever a matéria a intervalos similares. É por isso que é importante dar-se tempo suficiente. Talvez possa realizar a revisão uma vez pela manhã e de novo imediatamente antes do jantar durante quatro dias seguidos, passando então para outra matéria que também precise de estudar com intervalos similares. Use esta técnica juntamente com a recordação ativa. Reveja a matéria, teste-se para ver do que se lembra e depois faça uma pausa antes de voltar a essa matéria em particular.

Hábito 3: Gira o Estado em que se Encontra

Como já referimos, o estado em que nos encontramos quando realizamos qualquer atividade terá o maior impacto no nosso sucesso. Por exemplo, se tivesse tido um dia mesmo mau e lhe pedissem que fizesse uma apresentação no emprego ou que realizasse um teste, o mais provável seria que não tivesse o seu melhor desempenho. Isto acontece porque o seu estado mental não promovia o desempenho ideal. Por outro lado, se se sentir fantástico, quando a mesma oportunidade surgir, sem dúvida terá melhores resultados. Quanto mais positivo e cheio de recursos for o seu estado, melhores resultados produzirá. Estudar não é exceção.

A sua postura também controla o seu estado de espírito. Sente-se como se estivesse prestes a aprender a informação mais crucial, capaz de lhe mudar a vida. Teve de se mexer? Se o fez, repare em como se sente mais concentrado depois de ter alterado a postura. Quando nos endireitamos, também respiramos melhor, facilitando a circulação do oxigénio necessário para o cérebro e o resto do corpo. Se estivermos curvados e abatidos, isso pode abafar o processo respiratório e deixar-nos cansados.



INÍCIO KWIK

Sentado numa cadeira, curve as costas, olhe para baixo, faça respirações curtas e uma careta. Faça-o agora. Sente-se motivado para alcançar o sucesso? Quão produtivo acha que será neste estado? Esta é a postura que muitos estudantes assumem enquanto estudam. Será de admirar que não gostem de estudar e que tenham de se esforçar muito para atingir resultados mínimos? Agora endireite-se e sorria. Não se sente muito melhor?

Hábito 4: Use o Olfato

Tenho a certeza de que algo assim já lhe aconteceu: entra num espaço e repara que o ar está impregnado de um cheiro em particular. Talvez seja o cheiro de determinada especiaria a cozinhar no fogão. Esse cheiro lança-o de imediato para um dia com uma amiga de infância que disse uma piada tão engraçada que até lhe fez sair leite pelo nariz. Porque haveria o cheiro dessa especiaria de suscitar tal memória? Porque esse cheiro estava no ar quando o acontecimento que está a recordar aconteceu, e os cheiros são particularmente eficazes para trazer memórias para o primeiro plano do cérebro. Já se comprovou que o cheiro do rosmaninho melhora a memória. A hortelã-pimenta e o limão promovem a concentração.

“Isto deve-se certamente à anatomia cerebral”, escreve Jordan Gaines Lewis, investigador de pós-doutoramento da Faculdade de Medicina da Universidade da Pensilvânia. “Os cheiros que nos chegam são processados primeiro pelo bolbo olfativo, que começa no interior do nariz e percorre a parte de baixo do cérebro. O bolbo olfativo tem ligações diretas a duas áreas do cérebro fortemente implicadas na emoção e na memória: a amígdala e o hipocampo. É interessante notar que a informação visual, auditiva (som) e tátil (toque) não passa por estas áreas do cérebro. Talvez seja por isso que o olfato, mais do que qualquer outro sentido, é tão eficiente a suscitar emoções e memórias.”¹²³

O que isto nos mostra é que o cheiro é uma ferramenta de memória com uma enorme importância, ainda que seja muito pouco utilizada. Se um cheiro em particular pode impelir-nos para a infância, um odor diferente pode ser usado para acelerarmos a recordação. Se estiver a estudar para um grande teste, ponha um pouco de determinado óleo essencial no pulso enquanto estuda, e depois assegure-se de que faz o mesmo antes do teste. Se usar a mesma técnica ao preparar-se para uma reunião importante, os resultados deverão ser idênticos. Obviamente, há que ter os outros em consideração, por isso, não se encharque no odor: basta um pequeno toque para incentivar a recordação.

Hábito 5: Música para a Mente

Pense em como fez parte das suas primeiras aprendizagens. Será que, como tanta gente, memorizou o alfabeto através de uma canção? Ou talvez saiba como é que uma lei passa no congresso porque o elenco de *Schoolhouse Rock* lho ensinou cantando. Provavelmente, os pais ensinam conceitos aos filhos pequenos através da música desde que a esta existe. Fazem-no porque isso funciona, e isso funciona por causa de mecanismos científicos fortíssimos.

Vários estudos associam a música à aprendizagem. A hipótese da associação entre estimulação e humor, introduzida pelo Dr. E. Glenn Schellenberg, identifica uma ligação entre a música e o estado de espírito, bem como uma ligação entre o estado de espírito e a aprendizagem, sugerindo que a música pode colocar-nos em condições que melhoram a nossa capacidade de aprender.¹²⁴

A música barroca parece ter qualidades particularmente valiosas. “A música estabiliza ritmos mentais, físicos e emocionais para atingir um estado de profunda concentração e foco, no qual grandes quantidades de informação podem ser processadas e aprendidas”, declara o especialista em música e aprendizagem, Chris Boyd Brewer. “A música barroca, como a composta por Bach, Händel ou Telemann, que tem entre 50 a 80 batidas por minuto, cria uma atmosfera de foco que leva os estudantes a uma concentração profunda no estado de ondas cerebrais alfa. Aprender vocabulário, memorizar factos ou ler enquanto se ouve este tipo de música é altamente eficaz.”¹²⁵

Não há evidência de que os resultados seriam idênticos com *rap* ou *K-pop*, por exemplo, mas como a reação de cada um à música é uma coisa tão pessoal, é possível que outro tipo de música também resultasse consigo. No entanto, como os serviços de *streaming* de música já são tão comuns, recomendaria que acrescentasse uma *playlist* de música barroca às suas sessões de estudo. Tanto a Amazon Music, como a Apple Music e o Spotify têm listas de música barroca e,

se quiser explorar um pouco mais, todos têm listas de música clássica (compostas sobretudo por música barroca), compiladas especificamente para o estudo.

Hábito 6: Escute com Todo o Cérebro

Para passar a aprender sem limites, terá de assegurar que as suas competências de escuta estão completamente afinadas. Há uma ligação muito forte entre escutar e aprender, e mais de um quarto dos indivíduos reage melhor a uma aprendizagem auditiva, o que significa que a principal forma de aprender é ouvindo algo.^{[126](#)}

Escutar é crucial para aprender, e uma grande percentagem do tempo em que estamos acordados é passada a escutar. No entanto, a maioria das pessoas não o faz muito bem. “Há bastantes estudos a analisar este fenómeno”, escrevem Bob Sullivan e Hugh Thompson no seu livro *The Plateau Effect*. “Embora a escuta seja o cerne da maioria das nossas comunicações – em média, um adulto escuta o dobro daquilo que fala – a maioria das pessoas é péssima ouvinte. Eis um resultado típico: foi pedido a participantes de um teste que assistissem a uma apresentação oral de 10 minutos e que, depois, descrevessem o seu conteúdo. Metade dos adultos não foi capaz de o fazer, mesmo só tendo passado uns minutos depois da apresentação, e, 48 horas depois, 75 por cento dos ouvintes já não se recordava do tema da apresentação.”^{[127](#)}

Uma das razões para não sermos bons ouvintes é que, por norma, não dedicamos todo o poder cerebral ao exercício da escuta. Sullivan e Thompson, que realizaram um estudo com a Universidade de Carnegie Mellon sobre a natureza das distrações digitais, indicam que “o cérebro humano tem a capacidade de digerir até 400 palavras de informação por minuto. No entanto, até um nova-iorquino debita apenas cerca de 125 palavras por minuto. Isso quer dizer que três quartos do cérebro poderão perfeitamente estar a fazer outra coisa enquanto alguém está a falar connosco.”^{[128](#)}

Para ajudar a minorar este problema, criei uma ferramenta que ajuda a escutar com o cérebro todo. Lembre-se apenas de fazer o seguinte:

- **Travar:** O mais provável é que, enquanto escuta alguém, haja outras coisas a ocorrerem no mesmo espaço. Talvez haja pessoas por perto. Talvez o seu telemóvel esteja a tocar, a avisá-lo de que acaba de receber uma mensagem. Talvez haja música a tocar ou um televisor ligado em pano de fundo. Entretanto, estará a pensar na sua lista de afazeres, na próxima reunião ou no que vai jantar nessa noite. Faça o possível por ignorar tudo isto e estar completamente presente com quem quer que

esteja a escutar. Lembre-se de que escutar não se resume às palavras que uma pessoa profere; a inflexão vocal, a linguagem corporal, as expressões faciais e outras coisas criam contexto adicional e proporcionam informação adicional. Só poderá absorver tudo isto se travar o resto.

- **Reconhecer:** Se conseguir imaginar-se na pele de quem fala, é provável que aprenda mais a partir dessa experiência de escuta do que se o fizer desinteressadamente. Tentar compreender a motivação e a justificação de quem fala proporciona mais substância àquilo que possa estar a ser dito, além de permitir que o sintamos a partir da sua perspetiva.
- **Esperar:** Participe na experiência com uma atitude de expectativa. Lembre-se de que aprender depende do estado e de que aquilo que poderá aprender com quem fala será uma memória a longo prazo se lhe associar uma emoção. O seu entusiasmo por aquilo que ouve irá aumentar imenso o seu potencial de o escutar verdadeiramente.
- **Rever:** Se tiver a oportunidade de interagir com quem fala, faça-o. Coloque perguntas que o esclareçam ou peça até que se repita algum ponto. Se estiver numa posição em que possa tomar notas, faça-o. E, depois, reflita naquilo que foi dito. Parafraseie-o na sua mente, e imagine-se a ensiná-lo a outra pessoa. Fazê-lo irá solidificar a informação na sua mente.

Hábito 7: Tome Nota de Tomar Notas

Estudar sob as melhores condições irá provavelmente aumentar consideravelmente a sua capacidade de retenção. E, tanto para preparar os seus estudos como enquanto estuda, melhorar a sua capacidade de tomar notas é fundamental.

A grande vantagem de tomar notas é que estas personalizam a informação que precisamos de reter de acordo com o nosso vocabulário e a nossa forma de pensar. No seu melhor, as notas permitem-nos organizar e processar informação de uma forma que torna mais provável usá-la posteriormente.

No entanto, muitas pessoas tomam notas ineficazes. Falhas comuns incluem uma concentração tão profunda em tomar notas que nem se ouve a informação, tentar escrever tudo o que se ouve e escrever notas de uma maneira que não será útil no dia seguinte. É fácil evitar todas estas falhas, depois de ganharmos consciência delas, por isso, ponhamos em prática um plano para melhorar a sua capacidade de tomar notas.

Em primeiro lugar, assegure-se de que compreende o propósito de tomar essas notas. Por exemplo, o objetivo de tomar notas numa palestra a meio do semestre poderá ser muito diferente do das notas tomadas na aula de revisão da matéria antes de um exame final. Similarmente, o que tentamos realizar com as notas tomadas numa reunião semanal com a equipa será provavelmente diferente das notas tomadas na semana que antecede uma apresentação importante a um cliente.

Tendo uma intenção clara em relação às notas, somos capazes de distinguir entre informação relevante para nós e informação que não o é. Tenho um amigo que é escritor e que insiste em transcrever todas as entrevistas que dá, embora fosse mais eficiente, em termos de tempo, contratar um serviço de transcrições para o fazer. Ele diz que o faz porque assim transcreve apenas as partes da entrevista que sabe que poderá usar, eliminando desse modo a possibilidade de que determinadas citações se percam no meio de toda a conversa que poderá não ser relevante para o livro que está a escrever. Aquilo que lhe resta é praticamente conteúdo puro. Da mesma maneira, se tomar notas com um objetivo em mente, todas as notas que tomar terão relevância.

Depois de ter objetivos bem definidos, tenha uma abordagem ativa a tomar notas. Escute com a intenção de obter exatamente aquilo de que precisa, e escreva as suas notas de formas que beneficiem a sua recordação posterior. Use abreviaturas e símbolos que lhe sejam familiares. A última coisa que quereria seria que as suas notas viessem a tornar-se indecifráveis para si.

Igualmente importante é assegurar-se de que usa as suas próprias palavras sempre que possível. Como já mencionei, uma das principais falhas a obstar a notas eficazes é tentar registar *tudo*. Isto tem duas desvantagens óbvias. Uma é que é impossível escrever tão depressa quanto a maioria das pessoas fala. Em média, as pessoas escrevem 10 a 12 palavras por minuto, ao passo que falam a um ritmo de cerca de 100 palavras por minuto. Mesmo que digitasse as suas notas (coisa que não recomendo; falarei disso seguidamente), o mais provável seria só conseguir apanhar metade daquilo que fosse dito.

Mas há uma desvantagem ainda mais fundamental: se transcrever o que alguém diz, palavra por palavra, provavelmente não processará nada. Isso quer dizer que, no momento mais essencial da aprendizagem, dedica a maior parte do cérebro à tarefa de escrever um ditado. Quando usamos as nossas próprias palavras nas nossas notas, começamos a processar a informação, o que aumenta grandemente a aprendizagem.

E, já que estamos no tema da aprendizagem, recomendo que tome as suas notas à mão. Mesmo que use um *tablet* para guardar as notas, sirva-se de uma caneta eletrónica para o fazer. Para começar, já há programas disponíveis que convertem o manuscrito em texto digital para organização posterior. Mas o mais importante é que a escrita manual requer que se comece a processar a matéria de imediato, o que se tem revelado mais eficaz.

“Esta investigação sugere que, mesmo quando são usados apenas para tomar notas, os computadores portáteis poderão continuar a ser obstáculos à aprendizagem, pois o seu uso resulta num processamento mais superficial”, escrevem Pam A. Mueller e Daniel M. Oppenheimer no seu estudo sobre este tema. “Constatámos que estudantes que tomaram notas em computadores portáteis tiveram piores resultados em perguntas conceptuais do que estudantes que tomaram notas manuscritas. Demonstramos que, ainda que tomar mais notas possa ser benéfico, a tendência dos utilizadores de portáteis para transcreverem textualmente as palestras em vez de processarem a informação e a reenquadrarem segundo as suas próprias palavras é desvantajoso para a aprendizagem.”¹²⁹

O mais importante é assegurar-se de que está realmente a escutar. Não se encontra ali na qualidade de secretário, mas sim como alguém a receber informação para uso posterior. Por conseguinte, é importante ouvir realmente o que os outros dizem. Tome nota do que estiver a ser enfatizado. Assegure-se de que compreende o que o orador está a dizer e, se houver oportunidade, faça perguntas. Isto só pode acontecer se dedicar pelo menos tanta atenção à informação que lhe é transmitida como a registar essa informação.

Enquanto toma notas, use um método a que chamo “capture e crie”. No lado esquerdo da folha, vai capturando, tomando notas; no lado direito, vai criando, fazendo notas. Escreve a sua impressão daquilo que está a capturar. Como posso usar isto? Porque devo usar isto? Quando irei usar isto?

Depois de a sua sessão de tomar notas terminar, reveja-as de imediato. Isto ajudará a reter a informação de uma forma muito mais eficiente do que se passar dias sem as ler. Como benefício acrescido, poderá suplementar as suas notas com qualquer coisa que lhe tenha escapado enquanto as tomava, porque a informação ainda estará fresca na sua mente.

Uma dica para melhorar a técnica

Se quer assegurar-se de que obtém sempre o máximo das notas que tira, lembre-se do seguinte:

- **Definir:** Antes de dar início a qualquer sessão em que vá tomar notas, defina o que mais espera reter dessa sessão. Isso irá ajudá-lo a filtrar a informação de maior valor e a separá-la da que seja menos relevante para o seu objetivo.
- **Identificar:** Escute cuidadosamente a informação apresentada e identifique o que é mais importante no contexto do seu objetivo. Lembre-se de que tentar tomar nota de tudo tornará impossível processar a informação na altura e, provavelmente dificultará posteriormente o estudo. Identifique aquilo de que mais precisa e escreva apenas isso.
- **Priorizar:** Ao rever as notas depois da apresentação, estabeleça prioridades segundo a informação que lhe é mais útil, podendo adicionar mais notas conforme necessário para que a prioridade da informação seja mais clara, ou criar um resumo onde destaque os pontos principais.

Antes de avançarmos

Se reconhece que tornar-se ilimitado significa ser estudante durante toda a vida, a forma como aborda os seus estudos assume uma importância vital. Antes de avançarmos para o capítulo seguinte, tentemos umas quantas coisas:

- Ponha a uso a sua recordação ativa. Exponha-se a matéria nova e avalie de imediato quanto é que reteve.
- Encontre uma *playlist* de música que resulte para si. Há muitas disponíveis, e a música certa seguramente melhorará a sua capacidade de assimilar informação, por isso, dedique o tempo necessário a encontrar uma que lhe agrade. Talvez até queira tê-la a tocar enquanto lê o resto deste livro.
- Experimente as suas novas ferramentas para tomar notas. Poderá reler este capítulo e ir tomando notas. Ou assistir a uma TED Talk e tomar notas disso. Use as competências que aprendeu aqui para melhorar essa experiência.

¹¹⁸ Ralph Heibutzki, “The Effects of Cramming for a Test”, *Education*, 21 de novembro de 2017, education.seattlepi.com/effects-cramming-test-2719.html.

¹¹⁹ Mark Wheeler, “Cramming for a Test? Don’t Do It, Say UCLA Researchers”, *UCLA Newsroom*, 22 de agosto de 2012, newsroom.ucla.edu/releases/cramming-for-a-test-don-t-do-it-237733.

¹²⁰ William R. Klemm, “Strategic Studying: The Value of Forced Recall”, *Psychology Today*, 9 de outubro de 2016,

www.psychologytoday.com/us/blog/memory-medic/201610/strategic-studying-the-value-forced-recall.

¹²¹ *Ibid.*

¹²² James Gupta, “Spaced Repetition: A Hack to Make Your Brain Store Information”, *The Guardian*, 23 de janeiro de 2016, www.theguardian.com/education/2016/jan/23/spaced-repetition-a-hack-to-make-your-brain-store-information.

¹²³ Jordan Gaines Lewis, “Smells Ring Bells: How Smell Triggers Memories and Emotions”, *Psychology Today*, 12 de janeiro de 2015, www.psychologytoday.com/us/blog/brain-babble/201501/smells-ring-bells-how-smell-triggers-memories-and-emotions.

¹²⁴ Wu-Jing He, *et al.*, “Emotional Reactions Mediate the Effect of Music Listening on Creative Thinking: Perspective of the Arousal-and-Mood Hypothesis”, *Frontiers in Psychology* 8 (26 de setembro de 2017): 1680, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622952/.

¹²⁵ Claire Kirsch, “If It’s Not Baroque Don’t Fix It”, *The Belltower*, 25 de janeiro de 2017, <http://belltower.mtaloy.edu/2017/01/if-its-not-baroque-dont-fix-it/>.

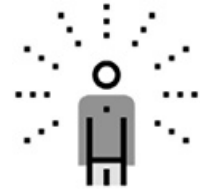
¹²⁶ Alina-Mihaela Busan, “Learning Styles of Medical Students – Implications in Education”, *Current Health Sciences Journal* 40, n.º 2 (abril–junho 2014): 104–110, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4340450/.

¹²⁷ Bob Sullivan e Hugh Thompson, “Now Hear This! Most People Stink at Listening [Excerpt]”, *Scientific American*, 3 de maio de 2013, www.scientificamerican.com/article/plateau-effect-digital-gadget-distraction-attention/.

¹²⁸ *Ibid.*

¹²⁹ Cindi May, “A Learning Secret: Don’t Take Notes with a Laptop”, *Scientific American*, 3 de junho de 2014, www.scientificamerican.com/article/a-learning-secret-don-t-take-notes-with-a-laptop/

“Se todos fizéssemos tudo o que somos capazes de fazer, ficaríamos completamente estupefactos.”



– Thomas Edison

13. Memória

***O que posso fazer já para melhorar a minha memória?
Como é que posso guardar uma grande quantidade de
informação na minha memória?***

***Como posso aceder facilmente a esta informação sempre que
precisar dela?***

Há uns anos, entrei no escritório de manhã cedo, antes de qualquer outra pessoa. O telefone começou a tocar, pelo que fui atender. De imediato, uma voz efusiva de mulher cantarolou do outro lado da linha:

“Adoro-o, adoro-o, adoro-o!”

Acredite: esta não era uma reação a que eu estivesse habituado ao atender uma chamada.

“Ena”, exclamei. “Quem fala?”

“A Anne. Fiz o seu curso.” E depois apressou-se a declarar: “Encontrei-o!”

Pronto, já me tinha deixado curioso. “O que é que encontrou?”

“Tenho feito todos estes exercícios que nos tem ensinado e não sei bem porquê, mas comecei a lembrar-me de coisas. Mesmo quando não uso a estratégia, lembro-me de nomes e conversas.”

Bom, ela continuava a não ter respondido à pergunta. Percebi que teria de a deixar contar a sua história como queria. Ao longo dos minutos seguintes, fiquei a saber que, uns anos antes, a avó lhe dera uma relíquia de família. Era um colar que fora passando de geração em geração, e a avó tinha ignorado a própria filha e as três irmãs mais velhas dela para lhe oferecer o colar. Anne tinha-se sentido extremamente honrada por receber aquele presente, pelo que jurara tratá-lo com o maior dos cuidados. Só havia um problema: ficara tão preocupada com manter o colar a salvo que o escondera nalgum sítio e não conseguia lembrar-se de qual teria sido. Ao aperceber-se de que não sabia onde estava o colar, começara a procurar, mas fora em vão. Isto suscitara-lhe uma angústia e uma culpa enormes, que a família só exacerbara.

Ao fim de três anos, tinha chegado à conclusão de que ou perdera a relíquia da família para sempre, ou que alguém a roubara. Então, às duas da manhã do dia em que estava a ligar-me, acordara de um sono profundo. Depois de descer dois lanços de escadas até à cave, correrá até à caldeira e passara por trás dela, esticando a mão para uma fenda na parede. Ao tirar o colar dali, quase tinha morrido de alívio.

“Que história incrível, parabéns”, disse-lhe eu. “Mas estou curioso. Eu não a ensinei a encontrar objetos perdidos. Essa não foi uma das coisas que

abordámos nas nossas aulas.”

“Pois não, mas fez uma coisa ainda melhor. Não sei o que foi, mas, nas últimas semanas, tenho vindo a lembrar-me de todo o género de coisas. Não só no presente, mas coisas em que não pensava há anos. Jim, obrigada por me ter devolvido o cérebro.”

O que Anne estava a ilustrar com o seu entusiasmo é algo que eu partilho com as pessoas há muito tempo. Sim, o cérebro é um órgão. Mas comporta-se com um músculo. E naquilo em que mais se parece com um músculo é que, com falta de uso, definha. O cérebro só se mantém em forma quando fazemos um esforço concertado por mantê-lo em forma. Se não o mantivermos em forma – seja por preguiça, seja por uma dependência excessiva da tecnologia para que pense por nós, seja ainda por não nos desafiarmos com novas aprendizagens – o cérebro torna-se “flácido”. Veja a coisa assim: se tiver o braço ao peito durante seis meses, não vai ficar com o braço mais forte. De facto, quando o tirar da liga, é provável que esteja muito pouco funcional. O seu cérebro é igual. Se não o exercitar com regularidade, talvez não esteja no seu melhor quando mais precisar dele. No entanto, se fizer o esforço de manter o cérebro em grande forma, descobrirá que está sempre a postos para trabalho de super-herói, tal como fez para a minha interlocutora daquela chamada.

Motivação, observação e métodos

A memória pode ser considerada a parte mais importante do processo de aprendizagem. Se não fôssemos capazes de recordar, não seríamos capazes de aprender o que quer que fosse. Não há conhecimento sem memória. Mas porque será que a maioria das pessoas tem capacidades inferiores às ideais? Eu acho que isso se deve à forma como nos ensinaram a memorizar coisas, por norma através de repetição. Ainda hoje, a maior parte das escolas ensina os alunos a decorar coisas repetindo um facto ou uma citação até esta ficar temporariamente gravada nas suas mentes, ainda que as pessoas tenham tendência para esquecer essa informação assim que já não precisam dela e que este tipo de memória raramente conduza ao domínio da matéria memorizada.

A sua memória é também uma das suas grandes mais-valias. Apoia-a em todas as áreas da vida. Desafio-o a fazer o que quer que seja sem utilizar a memória. Se não tivesse memória, a vida seria extremamente desafiante, no mínimo. Imagine acordar todas as manhãs e esquecer tudo o que alguma vez soube. Teria de se ensinar a sair da cama, a vestir-se, a lavar os dentes, a comer o pequeno-almoço e a conduzir. Seria bastante inconveniente. Por sorte, nasceu com uma bela memória; só precisa que lhe ensinem a usá-la.



INÍCIO KWIK

Como gostaria de melhorar a sua memória desde já? Que aspetos gostaria de melhorar? Para compreender mais, avalie a sua memória em www.LimitlessBook.com/resources.

Para realizar uma grande otimização do seu cérebro, precisará de ilimitar a memória, já que esta é uma parte fundamental da maior parte da função cerebral. Sendo assim, permita-me tranquilizá-lo com um facto muito importante: Ninguém tem boa ou má memória; só há indivíduos que treinam a memória e outros que não. Se lhe custa recordar nomes de pessoas, fazer apresentações sem notas ou até encontrar as chaves do carro de manhã, é extremamente improvável que isso aconteça por não ser capaz de fazer essas coisas. Em vez disso, só ainda não começou o treino.

Joshua Foer é a prova viva de que a memória pode ser treinada. Em 2005, Joshua era um jornalista que assumira a incumbência de escrever acerca do mundo pouco conhecido dos atletas mentais. Fascinado pelo que viu em concursos de memorização de elite, quis saber mais sobre os participantes. Para sua surpresa, descobriu que quase todos os participantes que entrevistava descreviam que, antes de terem aprendido e praticado os princípios da memorização, tinham uma memória fraca ou média. Agora estavam a competir nos níveis mais elevados daqueles concursos.

Foer deu-se conta de que não havia restrições à memória e que esta podia ser treinada, tal como qualquer capacidade atlética. Começou a praticar o que aprendera. Um ano depois, voltou ao Campeonato de Memória dos EUA, mas, desta feita, como concorrente. No dia do evento, almoçámos entre umas provas e maravilhámo-nos com o facto de aquilo que parece ser génio muitas vezes poder ser realmente aprendido. Horas depois, Foer ficou em primeiro lugar e levou o troféu para casa. Viria a escrever o livro revolucionário *Um Passeio na Lua Com Einstein: A Arte e a Ciência de Recordar Tudo*.

Porque é que a memória é tão importante para se tornar ilimitado? Porque a memória serve de base para todas as ações que tome agora e para todas as que venha a tomar futuramente. Imagine como seria se o seu computador tivesse muito pouca capacidade de armazenamento, ou um acesso inconsistente àquilo que armazenasse. A maioria das funções seriam praticamente impossíveis de realizar – começaria a escrever um *email* e o seu computador talvez tivesse ou não o endereço do destinatário entre os contactos e talvez se lembrasse ou não

de como enviar a mensagem depois de a ter escrito – e as tarefas que executasse de facto demorariam imenso tempo enquanto o seu computador percebia como fazê-las.

Embora tenha comparado o cérebro a um supercomputador, todos sabemos que é muito mais do que isso. Talvez a diferença mais significativa seja a nossa capacidade de raciocinar, de considerar os factos ou a situação diante de nós e de agir, inovar ou contornar as circunstâncias, segundo esses factos e situações. O processo de raciocinar requer que percorramos o nosso grande depósito de memórias, usando ferramentas que já se revelaram úteis para tomarmos decisões informadas e produtivas.

“É impossível pensar criativamente no futuro sem uma noção do que é conhecido”, escreve a Dra. Eve Marder, professora de neurociência na Universidade de Brandeis. “Costumamos dizer que procuramos pensadores interdisciplinares e sintéticos capazes de fazer ligações entre áreas díspares e ver novos caminhos para a descoberta. Não sou capaz de imaginar encontrar esses líderes criativos para o futuro entre as legiões de estudantes que esquecem tudo o que aprenderam porque podem ‘simplesmente procurar na Internet’. Como é que uma pessoa saberá o que procurar, tendo esquecido tanto?”¹³⁰

O Dr. William R. Klemm, que conhecemos no Capítulo 12, dá-nos cinco razões pelas quais é essencial melhorar a memória:

1. **A memorização é disciplina para a mente.** Muito necessária numa era em que tantas mentes andam preguiçosas e distraídas, têm pouco em que pensar ou pensam mal. A memorização ajuda a treinar a mente a concentrar-se e a ser industriosa.
2. **Não, não pode sempre procurar no Google.** Por vezes, não se tem acesso à Internet. E nem tudo o que é importante está na Internet (e muito lixo irrelevante acompanhará qualquer busca). Procurar material tampouco é útil em situações como quando se aprende uma língua estrangeira, se precisa de falar ou escrever inesperadamente ou se deseja ser um perito.
3. **A memorização cria o repertório daquilo em que pensamos.** Ninguém consegue pensar num vácuo de informação. Ser-se perito em qualquer campo requer conhecimento que já se tem.
4. **Pensamos com as ideias contidas na memória funcional, que só pode ser acedida a alta velocidade a partir da memória armazenada no cérebro.** A compreensão é nutrida pela informação

que se tem na memória funcional enquanto se pensa. Sem tal conhecimento, a mente fica cheia de ruído.

5. O exercício da memória desenvolve esquemas de aprendizagem e memória que promovem uma capacidade acrescida de aprender.

Quanto mais lembramos, mais *podemos* aprender.¹³¹

Quero enfatizar este último ponto. Não é certo que a memória funcione como um recipiente, uma taça ou um disco rígido e que, ao ficar cheia de dados, já não possa receber mais. É mais como um músculo, na medida em que, quanto mais o treinamos, mais forte se torna e mais passa a ser capaz de armazenar.

Neste capítulo, vamos abordar algumas ferramentas e técnicas específicas para treinar a memória. Irá aplicar princípios básicos da mente e desenvolver a memória de tal maneira que aprender (recordar) será mais natural, mais fácil e mais divertido. O fundamental, porém, é o seguinte:

- **Motivação:** Pura e simplesmente, há uma probabilidade consideravelmente maior de recordarmos coisas se tivermos uma motivação para nos lembrarmos delas. Se alguém lhe disser: “Olhe, lembre-se do nosso telefonema de amanhã”, no dia seguinte poderá ou não lembrar-se de que agendou um telefonema com essa pessoa. Se, pelo contrário, a pessoa disser: “Olhe, se se lembrar do nosso telefonema de amanhã, dou-lhe 5000 dólares”, sem dúvida irá lembrar-se de que agendou esse telefonema. Há uma probabilidade esmagadoramente maior de nos lembrarmos de algo se tivermos uma motivação forte para o fazer. Assim, se quiser treinar-se para ter uma memória mais forte, ofereça-se uma motivação mais forte para o fazer. As razões dão resultados, por isso, torne a recordação uma coisa pessoal. Se conseguir convencer-se de que há valor em reter uma memória, é bem provável que o faça.
- **Observação:** Com que frequência esquece o nome de alguém assim que o ouve? A razão será provavelmente não ter prestado toda a atenção ao ouvir o nome. Talvez estivesse a olhar em redor, para ver quem mais conhecia. Talvez estivesse ainda a pensar numa conversa que acabou de ter. Fosse por que motivo fosse, não estava inteiramente presente. Na maior parte do tempo, quando não conseguimos recordar algo, o problema não é a *retenção*, mas sim a *atenção*. Se a sua intenção de estimular a memória é séria, habitue-se a estar verdadeiramente presente em qualquer situação em que queira recordar algo.

- **Métodos:** Ao longo deste capítulo, vou proporcionar-lhe um conjunto de ferramentas para usar quando quiser recordar algo. Assegure-se de que as leva sempre consigo na sua caixa de ferramentas mental e assegure-se de que as emprega a ponto de se tornarem segunda natureza.

O padeiro mais memorável

As probabilidades de recordar algo aumentam drasticamente se as pessoas conseguirem associar um ponto de referência à coisa que estão a tentar recordar. Há uns anos, depois de um estudo que pôs à prova a capacidade de unir nomes a rostos, a investigadora Gillian Cohen cunhou o termo daquilo que veio a ser conhecido como o Paradoxo de Baker/padeiro. No estudo, foram mostradas fotografias de rostos a participantes, indicando-se os nomes e vários detalhes acerca das pessoas nas fotografias, pedindo-se-lhes depois que recordassem os nomes. O estudo revelou que as pessoas tinham bastante mais dificuldade em recordar apelidos do que profissões, mesmo quando o apelido e a profissão coincidiam. Assim, por exemplo, revelou-se ser significativamente mais fácil que um participante recordasse que alguém era pasteleiro do que lembrar-se de que o seu apelido era Baker [pasteleiro ou padeiro, em inglês].

Regressemos a Joshua Foer por um momento para obter uma explicação:

Quando se ouve que o homem na foto é padeiro, o facto cruza-se com toda uma rede de ideias acerca do que significa ser padeiro: faz pão, usa um grande chapéu branco, cheira bem quando chega a casa do trabalho.

O nome Baker, pelo contrário, liga-se apenas a uma memória do rosto da pessoa. Essa ligação é ténue e, caso se dissolva, o nome flutuará irrecuperavelmente para o submundo das memórias perdidas. No entanto, no que diz respeito à profissão do homem, há vários fios por onde a memória pode ser recuperada.

Mesmo que, ao início, não nos lembremos de que o homem é padeiro, talvez tenhamos uma certa associação a pão ao vê-lo, ou vejamos um grande chapéu branco quando vemos o seu rosto, ou talvez até nos venha à cabeça uma memória da padaria do nosso bairro. Há vários nós nesse emaranhado de associações que podem ser ligados à sua profissão.¹³²

O que o Paradoxo de Baker/padeiro ilustra é que criarmos associações irá provavelmente estimular drasticamente a nossa memória. Os exercícios das

páginas seguintes são ferramentas dentro destas linhas que tenho considerado particularmente eficazes.

Recordar uma grande quantidade de informação

Uma das coisas que costumo fazer quando falo perante grupos grandes é pedir a membros do público que lancem um conjunto de palavras aleatórias – algo entre trinta e cem – que eu depois repito, de trás para a frente e da frente para trás. Isso nunca deixa de causar uma reação de espanto na audiência, mas não é isso que procuro. Em vez disso, faço-o para transmitir uma noção: a de que toda a gente tem a capacidade de fazer o mesmo.

Já falámos da importância da memória na realização de praticamente todas as funções cerebrais. Para ter um cérebro sem limites e, por conseguinte, uma vida sem limites, precisará de uma memória ilimitada. Isto significa treinar a memória a ponto de esta ser capaz de reter uma grande quantidade de informação e de lhe permitir acesso fácil a essa informação. O que faço em palco com a lista de cem palavras poderá ter o impacto imediato de um truque de magia, mas treinei-me para o fazer recorrendo a uma técnica que qualquer pessoa pode usar para recordar e aceder a montes de informação. No seu caso, poderão ser as especificações de toda a sua linha de produtos. Ou talvez seja uma longa sequência de fórmulas matemáticas. Talvez seja o caminho para todas as paragens que tem de fazer quando partilha o carro para ir à aula de natação. Independentemente do que seja, esta ferramenta pode ajudar.

Para este exercício, falemos de como memorizar uma lista de palavras. A técnica será sempre a mesma, mas será mais fácil explicá-la se nos concentrarmos numa coisa em particular.

Abaixo, encontrará uma lista de palavras simples. Terá de as memorizar na ordem pela qual surgem. Sem passar mais de 30 segundos a olhar para a lista, vire a página. Boa sorte!

Boca de incêndio

Diamante

Balão

Cavaleiro

Pilha

Boi

Barril

Pasta de dentes

Tábua

Sinal

Que método usou para recordar esta lista? Repetiu mentalmente as palavras vezes sem conta? Por exemplo, estava a dizer a si mesmo “boca de incêndio, balão, pilha, boca de incêndio, balão, pilha, barril, etc.”? Será que pensou que precisava de repetir as palavras sem cessar, até que se fixassem na sua mente?

Tentou ver as palavras como imagens mentais? A maioria das pessoas usa um destes primeiros dois métodos, ou uma combinação dos dois. O processo de dizer ou escrever repetidamente informação para a recordar chama-se aprendizagem por repetição, ou memorização mecânica.

Talvez tenha usado a memorização mecânica quando andava na segunda classe, para decorar a tabuada. Dizia a si mesmo: “sete vezes sete, quarenta e nove, sete vezes sete, quarenta e nove, sete vezes sete...” Ou talvez escrevesse: “ $7 \times 7 = 49$; $7 \times 7 = 49$; $7 \times 7 = 49$ ”, até encher a folha. O que, muito provavelmente, também terá sido o método que usou na escola primária para aprender a soletrar. O seu professor poderá ter-lhe pedido para escrever uma palavra como *cadeira* 50 vezes numa folha. E o que isso fez foi sufocar a sua capacidade natural de aprendizagem. Entediava continuamente a mente com este método, até ela ceder e exclaimar: *Pronto, ganharam! Pela centésima vez, Colombo chegou à América em 1492, mas chega desta litania!*

Para a maioria das pessoas, a memorização mecânica é um processo muito tedioso e enfadonho. Esgota a mente e é extremamente ineficaz para recordarmos a maioria das coisas. Sabemos que até 85 por cento da informação que decoramos desta maneira se perde ao fim de apenas 48 horas. É por isso que alguns estudantes têm a necessidade de “marrar”, porque sabem que o material se perderá passado muito pouco tempo.

Aprendizagem elementar

Uma das razões pelas quais a memorização mecânica é ineficiente é o facto de envolver apenas uma pequena parte do cérebro. Usamos uma parte mais analítica do cérebro para processar informação e armazenar o que precisamos de aprender. Implementando a memorização mecânica, só ativamos parte do cérebro e uma porção ainda mais pequena do nosso potencial.

No sistema educativo tradicional, provavelmente terá aprendido desta forma tópicos como:

- **História:** “Calvin Coolidge foi o 30.o presidente dos EUA, Coolidge 30, 30 Coolidge...”
- **Química:** “Glicose $C_6H_{12}O_6$, Glicose $C_6H_{12}O_6$, Glicose $C_6H_{12}O_6$...”
- **Francês:** “*Comment allez-vous?* quer dizer ‘como está?’, *Comment allez-vous?* quer dizer ‘como está?’, *Comment allez-vous?* quer dizer ‘como está?’...”

A lista é infinita. A pergunta que deve fazer a si mesmo é: “Será que a forma como aprendi na escola primária é o melhor método para aprender hoje?” Muito

provavelmente, a resposta é “não”. Na escola, ensinaram-nos os três fundamentos: ler, escrever e fazer contas. Eu sempre achei que faltava a recordação. Os requisitos para aprender mudaram muito ao longo dos anos. A aprendizagem por repetição obtinha alguns resultados decentes quando era mais novo, mas, no mundo atual, vai deixá-lo a afogar-se em informação e fadiga mental.

Nesta secção, vou mostrar-lhe as competências necessárias para recordar mais eficazmente do que do que alguma vez terá julgado possível. Estas competências irão ajudá-lo a substituir a sensação de esperar que se lembre pela sensação de confiança de saber que a informação que possuir estará disponível sempre que precisar dela.

Agora pare por um minuto e, sem voltar atrás, tente recordar ao máximo a lista, pela ordem apresentada. Tome nota do máximo de que consiga lembrar-se. Dedique um minuto a fazê-lo agora.

Como se saiu? Se for como a maioria das pessoas, provavelmente terá sido capaz de reter algumas das palavras da lista.



INÍCIO KWIK

Agora experimentemos outra coisa. Pare por um minuto e faça uns alongamentos. Inspire profundamente algumas vezes. Espire a mente e descontraia mais a cada expiração. Passe apenas um momento a descontrair. Quando tiver terminado, continue.

Em seguida, assegure-se de que está confortável e imagine que se encontra em frente a uma enorme boca de incêndio, a maior que alguma vez tenha visto. Agora amarre uma data de balões no cimo da boca de incêndio. São tantos balões que a boca de incêndio se solta do chão e flutua bem alto no céu. Então, de repente, é atingida por uma carga de pilhas e explode. As pilhas estão a ser atiradas ao céu em grandes barris. Os barris estão a ser atirados com uma tábua de madeira que parece um sobe-e-desce. A tábua está equilibrada sobre um grande diamante muito reluzente. Então, um cavaleiro de armadura refulgente pega no diamante e foge. Rapidamente é detido por um boi. A única forma de passar é lavando os dentes do boi com pasta de dentes. O boi afasta-se e revela uma grande placa de néon com a palavra *Parabéns* a piscar, e depois há uma explosão enorme.

Agora pare por um instante, feche os olhos e reveja a historiazinha que acaba de ler. Poderá relê-la, se for preciso. Faça-o agora, antes de continuar.



INÍCIO KWIK

Sem voltar a olhar para o texto, escreva a história.

Como talvez se tenha apercebido, transformámos a lista numa história. Percorra a história mentalmente e indique o máximo de palavras da lista de que se lembre. Verifique as suas respostas e anote o número de palavras corretas.

Como lhe correu da segunda vez? Se for como a maioria dos estudantes, terá recordado mais palavras do que antes. O incrível é que, assim que começar a treinar a sua memória desta maneira, poderá usar esta técnica para memorizar vastas quantidades de informação. Tenho-a usado para ajudar atores a saberem todas as suas falas num guião, para ajudar estudantes a memorizarem a tabela periódica e para ajudar vendedores a falarem de um produto com um nível de granularidade que fazia com que parecesse que eles próprios o tinham criado. Lembremo-nos de que não se tem boa ou má memória, só uma memória treinada ou destreinada. Empregar esta ferramenta com regularidade irá proporcionar-lhe o tipo de treino a que poderá aceder em todo o género de situações.

O seu foco ativo na memória

Este é um conceito muito importante: a maioria das pessoas aborda a aprendizagem como uma atividade passiva. Encontra informação em livros, notas ou palestras e, se a matéria for assimilada, ótimo! Mas, se não for, os indivíduos sentem que não há nada que possam fazer. Esta perspetiva passiva é uma abordagem aleatória. Defende que, se a informação ficar memorizada, isso será mais um resultado de sorte e repetição do que de foco e capacidade. Optando por uma abordagem mais ativa à aprendizagem, terá melhores resultados e a satisfação que provém da dedicação e da consciência pessoal. Aprender passivamente é fraco; a aprendizagem ativa é forte.

Visualização

A memória visual é muito potente. Vendo as imagens de uma história e não apenas as palavras que representam essas imagens, cria-se um meio mais forte através do qual recordar. O pensamento é feito mediante imagens. Faça o seguinte agora: Pense na sua cama. O que visualizou? Talvez tenha visto um colchão de casal, com uma cabeceira de madeira, lençóis azul-escuros e almofadas enormes. É pouco provável que tenha visto mentalmente as palavras *lençóis azul-escuros* e *almofadas enormes*; viu imagens disso. É assim que a mente pensa. Se duvida, coloque-se a seguinte pergunta: é frequente dar por si a

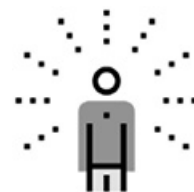
sonhar com palavras? Provavelmente, não. Lembre-se de que uma imagem vale mais do que mil palavras!

¹³⁰ Eve Marder, “The Importance of Remembering”, *eLife* 6 (14 de agosto de 2017), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5577906/>.

¹³¹ William R. Klemm, “Five Reasons That Memory Matters”, *Psychology Today*, 13 de janeiro de 2013, www.psychologytoday.com/us/blog/memory-medic/201301/five-reasons-memory-matters.

¹³² Joshua Foer, “How to Train Your Mind to Remember Anything”, *CNN*, 11 de junho de 2012, www.cnn.com/2012/06/10/opinion/foer-ted-memory/index.html.

“O segredo para uma boa memória é ter atenção, e a atenção dada a algo depende do interesse que temos por isso. Raramente nos esquecemos daquilo que deixou uma forte impressão na nossa mente.”



– Tyron Edwards

Associação

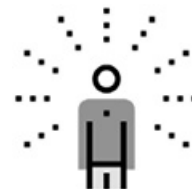
Este é o segredo para a memória e para toda a aprendizagem: para aprender qualquer informação nova, esta tem de ser associada a alguma coisa que já se saiba.

Vale a pena repeti-lo. Para recordar qualquer informação nova, é preciso associá-la a algo que já se saiba. Tem feito isto durante toda a sua vida; talvez só não tivesse noção disso. Eis um teste simples. O que lhe vem à mente quando pensa numa cereja? Talvez vermelho, doce, fruta, tarte, redonda, carcos, etc. São palavras e imagens que aprendeu a associar a uma cereja. Associou algo que conhecia a algo que não conhecia. Usamos associações para andar de bicicleta, comer, ter uma conversa e aprender a fazer seja o que for. Da mesma forma, criando uma história a partir das palavras na sua lista, associou-as conscientemente, para ser mais fácil recordá-las. A sua mente está constantemente a fazer inúmeras associações, a toda a hora, a maior parte sem a nossa atenção consciente. Tem uma música que lhe traz à memória uma pessoa especial? Essa memória é uma associação. Tem um cheiro que o faz pensar numa fase da sua infância? Essa memória é uma associação. E se usasse esta informação e fizesse associações de forma consciente para aprender com maior eficácia?

Emoção

Juntar emoção torna algo memorável. A informação, por si só, é esquecível, mas a informação combinada com a emoção torna-se uma memória a longo prazo. Quando juntamos emoções a algo, tornamo-lo aventuroso, cheio de ação, divertido, e a probabilidade de o recordarmos torna-se muito maior.

“Qualquer pensamento resulta de uma associação: o que está à nossa frente traz-nos à mente algo que quase não sabíamos que sabíamos.”



– Robert Frost

Localização

Somos mesmo bons a recordar lugares, porque, como caçadores-recoletores, não precisávamos de nos lembrar de números e palavras, mas não podíamos esquecer onde estavam as coisas. Precisávamos de saber onde estava a água potável, onde havia terra fértil, onde estava a comida. Se conseguir associar algo a um lugar, é mais provável que o recorde.

Estes são alguns dos fundamentos para ter uma ótima memória; o resto do capítulo será dedicado a ensinar-lhe técnicas e aplicações específicas que poderá usar em situações diferentes. Se não teve grande sorte com a história da memória, não se preocupe. Isso é compreensível, só precisa de um pouco de prática. A maioria das pessoas não usa a imaginação desde a infância. Talvez queira rever a história algumas vezes, pois isso será um bom exercício para a sua mente criativa. Faça-o agora.

Repare que também poderá percorrer a história de trás para a frente; as associações podem dar-lhe a lista em qualquer ordem. Pratique e veja por si mesmo.

Deverá ficar mesmo impressionado. Para a maioria das pessoas, usando memorização mecânica, são necessários entre 10 a 30 minutos para memorizar esta lista, e só com resultados muito temporários. No entanto, verificará que esta história, que não lhe terá demorado mais de um minuto a aprender, ficará disponível na sua memória durante dias ou até semanas, sem voltar a ter de a rever. É este o poder de se trabalhar bem, não com esforço. É este o poder da sua imaginação. O poder da sua mente. Experimentemos outra vez.

Um exercício de memória

Peça a um amigo que lhe dê uma lista de 10 palavras aleatórias. Também pode fazer a sua própria lista: para que seja o mais aleatória possível, deite a mão ao material escrito mais próximo que tenha, seja um livro, um jornal, uma revista ou um folheto do supermercado da zona. Use os primeiros nomes que encontrar nos primeiros 10 parágrafos (isto é, não use palavras como *eu*, *o*, *quando*, etc.), assegurando-se de que não repete nenhuma das palavras. Tome nota delas.

Em seguida, vire o papel em que escreveu as palavras e tente reproduzir a lista de novo, por ordem. Compare o que escreveu com a lista original. Como se saiu? Provavelmente não se lembrou de todas as palavras, mas também não deve ter esquecido todas. Isso é instrutivo, porque o génio deixa pistas, o que quer dizer que a sua inteligência inata lhe ensina coisas sobre a sua inteligência.

Houve um método que lhe permitiu memorizar aquilo que reteve e poderá aceder-lhe para avançar para o passo seguinte.

Diga a si mesmo em voz alta que palavras recordou e porque julga tê-las memorizado. Fazê-lo irá ajudá-lo a compreender como memoriza coisas. Por exemplo, é bem provável que se tenha lembrado da primeira palavra e da última. Trata-se daquele fenómeno comum de que falámos no Capítulo 4, conhecido como primazia e recência, onde as pessoas tendem a lembrar-se da primeira coisa que ouviram, bem como da mais recente, em qualquer situação. Que outras palavras memorizou? Têm algo em comum? Por exemplo, começarão todas pela mesma letra ou serão palavras ligadas a ações? O que é que isso lhe diz? As outras palavras que memorizou estavam organizadas de alguma maneira? Evocaram em si alguma espécie de emoção? Alguma das palavras que memorizou tinha algo único?

O que provavelmente já terá aprendido por esta altura é que as palavras que conseguiu aprender à primeira teriam certos atributos. As palavras que não recordou não tinham qualquer atributo que lhe dissesse algo. Por isso, criemos um processo para que todas as palavras tenham um atributo memorável.

- Crie uma história usando estas 10 palavras, passando de uma palavra para a seguinte. Não é para tentar ganhar um concurso literário com esta história, e não interessa se não fizer muito sentido. O que é importante é que proporcione algum tipo de pormenor imaginativo a cada palavra da lista (por exemplo, se uma das suas palavras for *exterior*, imagine que está num campo vasto) e que “ligue” as suas palavras na história pela ordem pela qual aparecem na lista, criando uma imagem para cada. Lembre-se de que quanto mais emocionais e exageradas forem, melhor irá lembrar-se delas.
- Agora, noutra folha, volte a escrever a lista, usando a história que criou para se lembrar das palavras e da ordem pela qual apareciam. Como se deu desta vez? É muito provável que o resultado tenha sido melhor, embora seja bem possível que ainda não se tenha lembrado de todas.
- Agora volte a escrever a lista (sem olhar para qualquer uma das versões anteriores que criou), mas, desta vez, escreva-a de trás para a frente. Vai ter de aceder à história que inventou de uma forma diferente para o fazer, mas isto vai mesmo ajudá-lo a fixar as palavras.

Por esta altura, provavelmente já terá memorizado a maioria, se não mesmo todas as palavras da sua lista. Ao mesmo tempo, será provável que se pergunte

como é que isto vai ajudá-lo a recordar todos os pormenores numa apresentação que vá dar.

Apresentar uma grande quantidade de informação sem notas

Como vimos, a memória é fundamental para praticamente tudo o que fazemos. Não há mesmo forma de se tornar ilimitado sem ter uma memória bem treinada, porque a memória governa a capacidade de raciocinar, de calcular resultados possíveis e de servir como recurso para outros. E, por vezes, só precisamos de ser capazes de apresentar uma quantidade significativa de informação a uma pessoa ou a um grupo de uma vez. Isto pode assumir a forma de apresentar um relatório à sua direção ou um discurso perante uma congregação, partilhar o seu conhecimento especializado sobre determinado tema em frente a uma turma ou várias outras situações. E, em muitos destes casos, é crucial que possa fazê-lo sem ter notas à sua frente, porque as notas sugeririam que era menos versado na matéria do que deveria ser.

Eu ensino a empresários, estudantes, atores e muitos outros uma técnica consagrada para fazerem as suas apresentações sem notas. E, quando digo “consagrada”, estou a ser bastante literal. O método que eu ensino e que vou partilhar consigo é uma versão do método de *loci*, algo que existe há mais de 2500 anos.

Conta a lenda que o poeta grego Simónides de Ceos sobreviveu à derrocada de um edifício que matou todos os outros ocupantes. Quando as autoridades tentaram identificar as vítimas, Simónides era a única pessoa que podia ajudar, pois lembrava-se das vítimas segundo o lugar onde se encontravam aquando da derrocada. Entretanto, Simónides criou uma ferramenta de memória tão eficaz hoje como era em 500 a.C.

Loci é o plural da palavra *locus*, que quer dizer “determinado ponto ou lugar”. Portanto, o método de *loci* é uma ferramenta de memória que alinha as coisas que queremos recordar com pontos ou lugares específicos que conhecemos bem. Eis como o ensino:

- Identifique os 10 principais pontos a abordar na sua apresentação. Podem ser palavras-chave, expressões ou talvez citações que queira incorporar. Não deverão, porém, ser muito longas, já que isso tornará o processo moroso e a sua apresentação parecerá rígida e demasiado ensaiada. O pressuposto é que conhece bem o tópico e tem alguma facilidade com a matéria. Este método pretende ajudar a trazer cada um dos pontos-chave para primeiro plano da mente quando precisar deles.

- Agora imagine um lugar que conheça bem. Pode ser uma parte da sua casa, uma rua por onde caminhe com frequência, um parque ou qualquer outra coisa com que tenha grande familiaridade e que possa recordar fácil e vividamente.
- Agora considere um caminho por esse local. Se for uma divisão da sua casa, por exemplo, imagine entrar nela e percorrê-la. Identifique 10 localizações nessa divisão que possa visualizar rapidamente. Uma delas poderá ser o candeeiro no canto, que vê ao entrar na divisão. Talvez outra seja a cadeira logo à esquerda desse candeeiro. A seguinte poderá ser a mesa de cabeceira ao lado dessa cadeira, e por aí em diante. Torne o caminho tão direto quanto possível. Ziguezaguear pelo espaço será provavelmente menos produtivo. Imagine-se simplesmente a avançar por esse espaço, no sentido dos ponteiros do relógio, reparando naquilo em que vê sempre ao passar por cada artigo.
- Depois de ter escolhido 10 localizações, atribua um ponto principal do seu discurso a cada uma delas. Assegure-se de que o faz de modo a que a ordem dos pontos corresponda à ordem pela qual avança pela divisão. Por exemplo, usando a divisão que acabámos de descrever, se a primeira coisa que quiser dizer for a mensagem de abertura de toda a apresentação, atribua-a ao candeeiro. Se o ponto importante que se segue for um detalhe essencial de um produto ou um facto histórico essencial, atribua-o à cadeira, e por aí afora.
- Agora ensaie a apresentação, usando o seu percurso pelo local como ferramenta para recordar cada uma das primeiras mensagens da apresentação. Cada componente da apresentação deve alcançá-lo à medida que for precisando.

Tal como qualquer outra ferramenta, esta ferramenta da memória poderá requerer algum tempo para que a domine, mas é provável que comece a ajudá-lo de imediato. Com a prática, deverá verificar que é possível aceder a grandes volumes de informação sem recorrer às suas notas. A sua capacidade de recordar melhorará drasticamente e os seus discursos e relatórios parecerão mais naturais. Poderá empregar esta abordagem sempre que precisar de memorizar muitas coisas.

Ferramenta extra n.º 1: Uma maneira rápida de recordar o nome de toda a gente

Como já vimos, não sermos capazes de recordar algo como o nome de uma pessoa que acabamos de conhecer deve-se frequentemente a não estarmos a

prestar atenção nesse momento. O princípio da Motivação, Observação e Métodos pode ser tremendamente útil. Mas também tenho uma técnica especificamente orientada para ajudar pessoas a recordar nomes, que talvez lhe sirva:

- **Acreditar:** Acreditar que será capaz de o fazer é o primeiro passo essencial. Se se esforçar o suficiente por se convencer de que é incapaz de recordar nomes, vai consegui-lo.
- **Exercitar:** Tal como as outras ferramentas deste livro, fazer isto requererá alguma prática, mas decerto se tornará muito bom muito rapidamente.
- **Dizer:** Ao ouvir o nome de uma pessoa pela primeira vez, repita-o. Isto servirá tanto para confirmar que ouviu bem o nome como para lhe dar a oportunidade de ouvir o nome duas vezes.
- **Usar:** Durante a conversa com essa pessoa, use o nome dela. Isto vai ajudá-lo a registá-lo.
- **Pedir:** Pergunte de onde vem o nome dessa pessoa. Isto será um pouco estranho se estiver a perguntar por um nome como “Zé”, mas será particularmente útil quando conhecer alguém com um nome menos comum.
- **Visualizar:** A visão é uma ferramenta de memória incrivelmente poderosa, como já vimos com o método de *loci*. Tente associar uma imagem ao nome de uma pessoa. Por exemplo, se conhecer uma pessoa chamada Maria, pode imaginá-la a usar um véu no dia do seu casamento.
- **Finalizar:** Quando se despedir da pessoa, termine a conversa dizendo o nome dela.

Ferramenta extra n.º 2: Uma maneira rápida de recordar vocabulário e línguas

O vocabulário é uma das pedras angulares da aprendizagem. Aprender o significado de palavras é fácil; basta usar os mesmos sistemas que já tem vindo a usar. Um dos conceitos mais eficazes é a substituição de palavras. Já sabe fazê-lo, agora tem apenas um nome ou um termo vocabular para isso. A substituição de palavras é o processo de transformar informação intangível (difícil de conceber) numa imagem mais concreta e fácil de visualizar.

Eis alguns exemplos de substituições de palavras:

- Nitrogénio pode ser um génio
- Armando pode ser um homem armado

- Sacadura pode ser um secador

A ideia principal por trás da substituição de palavras é pensar numa imagem (ou série de imagens ligadas) com uma sonoridade suficientemente parecida para nos trazer à memória a palavra original. Esta palavra, ideia ou conceito abstrato que tinha sido tão difícil de compreender deixa de ser tão estranho. Ao criarmos uma imagem da palavra, passamos a ter algo mais tangível, algo que podemos ver. Lembremo-nos de que temos tendência a recordar aquilo que criamos. Eis mais alguns exemplos:

- *Citologia, o estudo das células*. Vê uma toalha com um enorme monograma de um “C” (de citologia). Sempre quis ter uma, pelo que a rouba, e acaba numa cela (sonoridade semelhante a célula). Embora isto seja completamente bizarro, é muito memorável, e funciona!
- *Leniente, que quer dizer compassivo, gentil*. Imagine uma lente paciente. A lente está numa parede limpa, a sujar-se. A mãe do menino que aí a deixou, em vez de se zangar, é compassiva e gentil.

Este sistema pode ser usado para praticamente qualquer coisa, incluindo aprender línguas estrangeiras, o que funciona da mesma maneira que recordar vocabulário. De facto, algumas das palavras com que nos deparamos na nossa língua mais parecem estrangeiras! Por exemplo:

- *Très bien* (francês), que soa a “também”, quer dizer “muito bem”. Imagine-se a cuidar de uma criança e também de um bebé. A criança portou-se muito bem.
- *Travailler* (francês), que soa a “trabalheira”, quer mesmo dizer “trabalhar”. Imagine que só chegar ao emprego lhe dá uma enorme trabalheira, e depois ainda vai ter de trabalhar.
- *Escargot* (francês), que soa a “esse carro roubou”, quer dizer “caracol”. Imagine um caracol a meter-se num carro em forma de S e a arrancar a toda a velocidade.
- *Merci* (francês), que soa a Messi, quer dizer “obrigado”. Imagine o Messi a marcar um golo e a agradecer ao jogador que lhe passou a bola.
- *Escuela* (espanhol), que soa a “esparrela”, quer dizer “escola”. Imagine que alguém lhe faz uma rasteira e você cai na esparrela assim que chega à escola.
- *Ayuda* (espanhol), que soa a “aí-u-da”, quer dizer ajuda. Imagine-se a afogar-se (a precisar de ajuda) e a ver que vem “aí o da” lancha salva-vidas.

- *Mando* (espanhol), que soa a “eu mando”, quer dizer autoridade. Imagine-se fardado e a dar ordens.

Experimente criar as suas próprias associações para as seguintes palavras em espanhol:

- *Desventaja* (desvantagem)
- *Esparadrapo* (adesivo)
- *Palangana* (bacia)

Usei estes exemplos para lhe apresentar os princípios básicos. Desenvolva-os e compreenda o seu significado. Poderá usar estas competências para praticamente qualquer coisa. Estes sistemas são tanto flexíveis quanto universais. Por exemplo, se quiser recordar se uma palavra é masculina ou feminina, basta juntar a imagem de uma cartola a palavras masculinas e um vestido para palavras femininas. Não há regras, por isso, seja criativo e absurdo, e divirta-se!

Empilhe-os

Para aprender novo vocabulário ou palavras estrangeiras, combine a estratégia acima com métodos que já aprendeu no nosso capítulo sobre o estudo. Por exemplo, falámos de repetição espaçada. Isso seria extremamente útil aplicado aqui. Falámos de usar música. A música barroca é muito eficaz como auxiliar para aprender línguas. As técnicas de estudo que já tem na sua caixa de ferramentas irão servir um novo propósito ambicioso.

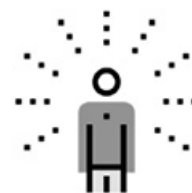
Antes de avançarmos

Espero que já perceba que ter uma memória bem treinada é uma parte essencial de se tornar ilimitado. Quando a memória está bem afinada, tornamo-nos exponencialmente mais fortes do que quando tentamos haver-nos com uma memória destreinada. Este livro descreve a base para lhe estimular a memória. Vá a www.LimitlessBook.com/resources para encontrar um presente meu: vídeos de treino de memória em três partes. Antes de avançarmos para o capítulo seguinte, experimente algumas coisas:

- Pense em formas de se proporcionar maior motivação para recordar. Pensar simplesmente que seria bom ter uma memória melhor não deve chegar.
- Considere formas como poderá tentar deixar-se influenciar menos por distrações ao encontrar-se numa situação em que lembrar-se de algo possa ser importante. Mais à frente, vou dar-lhe algumas ferramentas que o ajudarão a fazer isso, mas, para já, o que poderá fazer para se focar mais?

- Ponha a uso cada uma das ferramentas que lhe proporcionei neste capítulo. É bem provável que veja logo uma diferença notória na sua memória.

“O homem que não lê bons livros não tem qualquer vantagem em relação ao homem que não pode lê-los!”



– Mark Twain

14. Leitura rápida

Porque é que ler é tão importante?

Como é que aumento a minha concentração e a minha compreensão da leitura?

Como posso obter mais de cada experiência de leitura?

O que é que Oprah Winfrey, Thomas Edison, John F. Kennedy e Bill Gates têm em comum? Todos são, ou foram, grandes leitores. Os líderes são leitores.

Bem-vindo à era dos dados. Nunca na história houve tamanho excedente de informação. Produziu-se mais informação nas últimas décadas do que nos milénios anteriores. Segundo Eric Schmidt, ex-CEO da Google, “criaram-se 5 *exabytes* de informação desde os primórdios da civilização até 2003, mas essa quantidade de informação é criada agora a cada 2 dias.” E isso só se vai tornando cada vez mais rápido. Toda esta informação torna a nossa era extremamente competitiva. Os indivíduos capazes de acompanhar a informação mais recente terão a vantagem competitiva necessária para vingar, não apenas académica e profissionalmente, mas também noutras áreas fundamentais da vida.

Estudos demonstram que há uma relação direta entre a capacidade de ler e o sucesso na vida. Os bons leitores têm melhores empregos, rendimentos mais elevados e maiores oportunidades de sucesso em todos os campos da vida. Pense nisto: se tiver competências de leitura médias, terá a mesma compreensão da maioria das pessoas. Isso não lhe dá grande vantagem competitiva, pois não?

Infelizmente, para a maioria das pessoas, ler é encarado como uma tarefa enfadonha, algo muito moroso e tedioso. Alguma vez acabou uma página de um livro e deu por si a pensar “Mas que raio é que eu acabei de ler?” Se a sua resposta é afirmativa, não está sozinho.

Já falámos dos desafios que enfrentei quando comecei os estudos universitários. Como sabe, estes desafios foram tão grandes que considerei seriamente deixar de estudar por completo. Porém, ao assumir a tarefa de ler um livro por semana, além das leituras que tinha de fazer para as minhas aulas, comecei a fazer progressos consideráveis na minha aprendizagem. No entanto, foi preciso um dia surpreendente para ter noção de quanto tinha progredido.

Enquanto crescia, tentei sempre manter-me longe das atenções. Era tímido e sentia-me mais confortável confundindo-me com o cenário do que estando em primeiro plano. Isso continuou quando fui para a faculdade. Aulas grandes em anfiteatros agradavam-me particularmente, porque eu podia ficar sentado lá atrás e evitar que reparassem em mim.

Certo dia, estava num desses anfiteatros com umas quantas centenas de outros alunos. Lá à frente, o professor dava a sua matéria usando um retroprojektor para nos mostrar imagens. A dada altura, pôs texto no retroprojektor, e eu desatei imediatamente a rir. Tratava-se de uma reação completamente natural para mim; a citação era engraçada. No entanto, o silêncio no anfiteatro era absoluto, o que fez um grande número de cabeças voltar-se na minha direção. Suponho que a maioria daquelas pessoas, até então, nunca tivesse sido capaz de me identificar como um colega.

Senti-me altamente envergonhado. Tinha feito um esforço tão grande para ser invisível e agora era como se tivesse entrado de supetão em cena para chamar todas as atenções. Corei tanto que achei que a minha cara ia entrar em combustão, e encolhi-me o mais que podia.

Então, vários segundos depois, outras pessoas no anfiteatro começaram a rir. Ao início, pensei que estavam a rir-se de mim, mas, à medida que mais e mais pessoas o faziam, espreei e percebi que não estavam a olhar para mim de todo; estavam a ler o texto. E foi então que me dei conta da fonte do meu embaraço: eu tinha lido as palavras tão mais depressa do que os meus colegas que reagira bem antes de todos os outros. Eu sabia que tinha melhorado a velocidade a que lia e o nível a que o compreendia, mas, até esse momento, não fazia ideia de quão rara, mas aprendível, essa capacidade era.

Embora me sentisse um pouco encavacado com a minha intervenção accidental, saí dessa aula animado pela noção de que a minha aprendizagem se elevara a um nível totalmente novo. Devido às técnicas que aprendera por mim mesmo, ler tornara-se um dos meus superpoderes, abrindo caminho para enormes avanços na minha aprendizagem. Ainda que determinado a não voltar a rir tão alto, saí daquele anfiteatro incrivelmente arrebatado pela aprendizagem e por descobrir os outros superpoderes que estavam apenas a vir à tona.

Como ler cria um cérebro sem limites

Qualquer plano para tornar a nossa aprendizagem ilimitada precisa de incluir a leitura. Assim como a memória é fundamental para praticamente todas as funções cerebrais, ler é fundamental para praticamente toda a aprendizagem. Se alguém diz que não lê, para todos os efeitos está a dizer: “Deixei de tentar aprender.” Sim, é possível aprender algo assistindo a vídeos, ouvindo *podcasts* ou indo ao cinema. Até a série de comédia mais tonta decerto lhe ensinará *alguma coisa*. Mas é praticamente impossível tornar a aprendizagem uma parte dinâmica e renovável da nossa vida sem uma abordagem dedicada à leitura. Eis porque é que isto é verdade:

- **Ler põe o cérebro a mexer.** Quando lemos, usamos o cérebro para muitas funções ao mesmo tempo – o que é um treino vigoroso e recompensador. Como diz o Dr. Ken Pugh, presidente e diretor de investigação dos Laboratórios Haskins, “partes do cérebro que evoluíram para outras funções – como a visão, a linguagem e a aprendizagem associativa – ligam-se num circuito neuronal específico para ler, o que é muito desafiante. Uma frase é uma condensação de muita informação que tem de ser inferida pelo cérebro.”¹³³ Por outras palavras, ler dá-nos um nível incomparável de exercício mental, e o cérebro é sempre um “músculo” que se fortalece mais quanto mais o desafiarmos.
- **Ler melhora a memória.** Dando ao cérebro um exercício tão bom quando lemos, fazemo-lo funcionar a um nível mais elevado. Um benefício significativo disto diz respeito à memória. Num estudo realizado pelo Dr. Robert S. Wilson no Centro Médico da Universidade Rush, em Chicago, ler revelou ter um efeito significativo no declínio da memória. “Não deveríamos subestimar os efeitos das atividades quotidianas, como ler e escrever, nos nossos filhos, em nós próprios e nos nossos pais ou avós”, comentou ele. “O nosso estudo sugere que exercitar o cérebro participando em atividades como as que acompanham a vida de um indivíduo, desde a infância à velhice, é importante para a saúde cerebral numa idade avançada.”¹³⁴
- **Ler melhora o foco.** Uma das coisas que fazemos quando nos sentamos com um livro ou até quando dedicamos tempo à leitura de um jornal é treinar o foco nessa coisa. Ao contrário do que acontece quando fazemos buscas na Internet ou vamos clicando pelo YouTube, quando lemos costumamos dar a maior parte da nossa atenção àquilo que estamos a ler. Esta prática faz com que seja mais fácil aplicar o mesmo nível de foco a outras tarefas.
- **Ler melhora o vocabulário.** Algumas pessoas falam simplesmente de uma maneira que as faz parecer mais inteligentes. Como é que reage quando se depara com uma dessas pessoas? Provavelmente, oferece-lhes um respeito maior e até um certo nível de deferência. As pessoas que falam eloquentemente tendem a ter acesso a um vocabulário mais vasto e maior facilidade de o utilizar do que a média. Ler permite-nos acumular vocabulário de forma orgânica. Quanto mais lemos, mais nos expomos a um leque variado de linguagem, e ao uso dessa linguagem

em vários contextos. E, dado que ler é uma ferramenta de concentração tão superior, absorvemos grande parte disso, que fica acessível para quando precisarmos.

- **Ler melhora a imaginação.** Se alguma vez lhe deram um início de história na escola ou no trabalho, saberá que muitas vezes é mais fácil pensar criativamente quando se usa uma ferramenta para começar. Ler é essencialmente um início de história após o outro. “Como seria estar na pele desta pessoa?” “Como posso usar esta técnica para ser mais produtiva?” “O que vou fazer primeiro, quando Jim Kwik me ajudar a tornar-me ilimitado?” Uma grande imaginação ajuda-nos a ver mais possibilidades na vida, e ler mantém-nos a imaginação em alerta total.
- **Ler melhora a compreensão.** Aprender acontece de várias maneiras, e a aprendizagem como ferramenta para o sucesso tem muitos elementos. E, ainda que o pensamento ágil e o domínio de competências sejam cruciais para o sucesso, a empatia e a compreensão não podem ser descuradas. Ler expõe-nos a vidas que nunca antes tínhamos conhecido, a experiências que nunca tínhamos imaginado, e a modos de pensar bem diferentes dos nossos. Tudo isto aumenta tanto a nossa empatia em relação aos outros como o nosso entendimento de como o mundo funciona para lá de nós.



INÍCIO KWIK

Se conseguir ler mais depressa, compreendendo e desfrutando mais, que livros quereria começar a ler este mês? Crie uma lista de três livros que queira começar a ler.

Autoavaliação de leitura

A primeira coisa que precisa de fazer é descobrir a sua velocidade atual de leitura, também conhecida como ritmo de base. Este ritmo de leitura é medido em palavras por minuto. Para o medir, precisará de um romance fácil de ler, um lápis e um cronómetro. Depois, faça o seguinte:

1. Programe um alarme para tocar ao fim de dois minutos.
2. Leia a uma velocidade confortável e pare quando o alarme tocar (faça uma marca onde tiver parado).
3. Conte o total de palavras em três linhas normais e divida esse número por três. Esse é o número médio de palavras por linha.

4. Conte o número de linhas que acabou de ler (conte apenas as linhas que cheguem pelo menos a meio da página).
5. Multiplique o número de palavras por linha pelo número de linhas que acabou de ler (multiplique as suas respostas dos passos 3 e 4).
6. Divida este número por dois (porque leu durante dois minutos) e obterá assim o seu número de palavras por minuto. Faça-o agora. É crucial completar este exercício antes de avançar. Escreva-o aqui:
7. Qual é a sua velocidade de leitura atual?

_____ Palavras por minuto.

Em média, a velocidade de leitura encontra-se algures entre as 150 e as 250 palavras por minuto. Estes valores variam consoante a dificuldade do material. Se estiver a ler muito menos do que 100 palavras por minuto, o material poderá ser demasiado difícil, ou talvez seja melhor procurar ajuda (mas as competências que aprenderá aqui continuarão a ter grande valor).

Digamos que um indivíduo lê cerca de 200 palavras por minuto. Esta pessoa lê e estuda durante quatro horas por dia. Uma pessoa que leia 400 palavras por minuto (o dobro da velocidade) só precisará de estudar durante metade desse tempo. Um leitor rápido ganha pelo menos duas horas por dia.



INÍCIO KWIK

Se ganhasse duas horas por dia, o que faria com o tempo extra? Dedique um momento a escrever como passaria essas duas horas diárias.

Desafios para a leitura

As pessoas não leem, ou optam por ler muito pouco, por vários motivos. Trabalham muitas horas e estão exaustas ao final do dia. É mais fácil deixarmos entreter passivamente (através da televisão, de filmes, de música, etc.) do que empenharmo-nos na atividade requerida para ler. Se for preciso esforço pelo entretenimento, há quem prefira um videojogo. Eu percebo, mas, se assimilou os benefícios que acabo de elencar, saberá que precisa de reservar algum tempo do seu dia – todos os dias – para ler.

Outra razão pela qual as pessoas não leem é que acham que se trata de um processo laborioso. Podem demorar cinco minutos a ler uma só página de um livro, o que torna a ideia de ler um livro de 300 páginas algo tão hercúleo como ir a pé de Nova Iorque ao Kansas. Há alguns motivos para que as pessoas leiam lentamente. Um deles é terem deixado de ler relativamente cedo – talvez no

segundo ou no terceiro ano da primária – e o seu nível de leitura (e, o que é mais importante, a sua técnica de leitura) nunca ter passado muito do que era nessa altura, apesar de terem continuado a aprender com esta restrição. Outro motivo é não se permitirem concentrar-se enquanto leem. Estão a ouvir o que fazem os filhos, têm um olho na televisão e vão vendo os *emails* a intervalos de poucos minutos, e por aí afora. Por conseguinte, dão por si a ler o mesmo parágrafo uma e outra vez, porque não se concentram o suficiente para compreenderem o que leem.

Há algumas razões de peso para que as pessoas leiam lentamente. A eficiência de leitura é constituída por duas partes principais: o ritmo (velocidade) de leitura e a apreensão (compreensão) da leitura. Antes de vermos várias formas de aumentar a sua eficiência enquanto leitor, temos primeiro de olhar para três das barreiras e obstáculos que nos impedem de ler mais depressa.

1. Regressão

Alguma vez lhe aconteceu ler uma linha de um livro e dar por si a lê-la de novo? Ou alguma vez dá por si a «divagar na leitura» (a voltar atrás sem pensar e reler palavras)? *Regressão* é um termo usado para descrever a tendência que os olhos têm para voltar atrás e reler certas palavras. Quase toda a gente o faz, em certo grau, e, na maior parte do tempo, isso acontece de forma subconsciente. As pessoas julgam que fazê-lo aumenta a sua compreensão, mas, por norma, só a prejudica. Regredindo, ou saltando para trás, é muito fácil perder o sentido e a essência do que se está a ler. A regressão perturba gravemente o processo da leitura, além de abrandar o ritmo a que se lê.

2. Competências obsoletas

Ler não é tanto uma medida da inteligência como uma competência e, à semelhança de qualquer outra, pode ser aprendida e melhorada. Quando foi a última vez que teve uma aula chamada “leitura”? Para a maioria das pessoas, isso terá acontecido no quarto ou quinto ano. E, se for como a maioria das pessoas, terá a mesma capacidade de leitura que tinha nessa altura. Eis o desafio: a quantidade e a dificuldade do que lê mudou desde então? A complexidade da matéria deve ter aumentado drasticamente, mas a sua capacidade de ler manteve-se idêntica.

3. Subvocalização

Subvocalização é uma palavra sofisticada para nos referirmos à nossa voz interior. Repara numa voz dentro de si a dizer estas palavras à medida que as lê? Espero que seja a sua própria voz. A subvocalização limita-lhe a velocidade de leitura a apenas duzentas palavras por minuto. Isto quer dizer que a sua

velocidade de leitura corresponde à sua velocidade de discurso e não à sua capacidade de pensamento. Na realidade, a sua mente consegue ler muito mais depressa.

De onde veio a subvocalização? Começa, na maioria dos casos, quando se aprende a ler. Na altura, era necessário que lesse em voz alta, para o professor saber que o fazia bem. Lembra-se de ter de formar uma roda com as outras crianças e, à vez, cada uma ler em voz alta? Para muitos de nós, isto era uma situação altamente stressante. Havia muita pressão para que disséssemos cada palavra da forma correta. A forma como pronunciávamos a palavra era muito importante. Foi então que o cérebro fez a associação: para compreender uma palavra quando estou a ler, tenho de ser capaz de a dizer corretamente.

Mais tarde, ter-lhe-á sido dito para já não ler em voz alta, mas em silêncio, só para si. Terá sido então que interiorizou essa “voz de leitura”, e a maioria das pessoas fá-lo desde então. Em suma, acreditamos que, se não ouvirmos as palavras, não vamos compreendê-las. Não é assim.

Eis um exemplo: sabe-se que o presidente John F. Kennedy era um leitor muito rápido, que lia algures entre 500 a 1200 palavras por minuto. Contratava instrutores de leitura rápida para treinar o seu pessoal. Também fazia discursos, a uma velocidade de aproximadamente 250 palavras por minuto. Torna-se óbvio que, quando lia, havia muitas palavras que não dizia mentalmente. Não é necessário dizer as palavras para as compreender.

Pare por um momento e pense num carro específico, o seu ou o de outra pessoa. Como é? De que cor? Faça isto agora.

O que foi que pensou? Poderá ter dito: “É azul, tem quatro pneus e assentos de pele castanha.” Pergunta: as palavras *azul*, *pneus* ou *pele* apareceram na sua mente, ou imaginou um carro com todas estas coisas? A maioria das pessoas pensa sobretudo por imagens e não palavras. Como vimos no capítulo anterior sobre memória, as palavras são apenas uma ferramenta que usamos para comunicar os nossos pensamentos ou imagens.

Enquanto lê, pode aumentar muito tanto a velocidade como a compreensão visualizando o material. Não é necessário “dizer” todas as palavras, já que isso toma demasiado tempo, tal como não lemos e dizemos “ponto, vírgula, ponto de interrogação” quando os vemos numa frase. Não leria uma frase da seguinte forma: “Acabei de comprar abacates vírgula mirtilos e brócolos ponto final.” Compreende que os sinais de pontuação são apenas símbolos que representam vários significados.

As palavras também são símbolos. Já viu 95 por cento das palavras que lê. Não precisa de proferir essas palavras, tal como não precisa de proferir palavras de enchimento como *porque, isto* ou *o*. Basta-nos vê-las, não precisamos de as ouvir. O que importa é o que palavra representa. E o significado costuma ser mais bem descrito e recordado sob a forma de imagens. Compreender este conceito é o primeiro passo para reduzir a subvocalização.

Ideias erradas sobre a leitura

Mito 1: Os leitores rápidos não compreendem bem

Este é um rumor espalhado por leitores lentos, e não é verdade. De facto, os leitores rápidos muitas vezes têm melhores capacidades de leitura do que os leitores mais lentos. Eis uma analogia: Quando avança lentamente de carro por uma rua tranquila, pode ir fazendo várias coisas: pode estar a ouvir rádio, a beber um sumo verde, a acenar a um vizinho e a cantar a sua música preferida. A sua atenção não está focada num só ponto.

Mas imagine que vai a conduzir prego a fundo numa pista de corridas com curvas perigosas. Tem de se concentrar mais ou menos? Aposto que vai muito concentrado no que está à sua frente, atrás de si e mais adiante na estrada. Não irá a pensar na roupa que tem de limpar a seco. O mesmo se aplica à leitura. O segredo para uma maior compreensão da leitura é o foco e a concentração. Mas algumas pessoas leem tão devagar que aborrecem as suas próprias mentes por completo. Ora, uma mente aborrecida não se concentra bem. Apesar de a mente ser capaz de processar vastas quantidades de informação, a maioria das pessoas quando lê dá-lhe... uma... palavra... de... cada... vez. Isto é matar o cérebro à fome.

Se a sua mente vagueia e sonha acordada, poderá ser por isso. Se não der ao cérebro o estímulo de que precisa, ele procurará entretenimento noutro lugar, sob a forma de distração. Poderá dar por si a perguntar-se o que comerá ao jantar, o que há de vestir para o seu encontro do dia seguinte, ou a ouvir uma conversa que esteja a acontecer no corredor. Já lhe perguntámos se lhe acontece ler uma página ou um parágrafo e não se lembrar do que acabou de ler. Pode ser por ler tão devagar que aborrece a sua mente e esta simplesmente perde o interesse. Também pode ser que use a leitura como sedativo e adormeça. Lendo mais depressa, manterá a mente estimulada, dará por si mais concentrado e terá uma maior compreensão do texto.

Mito 2: Ler depressa é mais difícil e requer mais esforço

Ler mais depressa requer *menos* esforço, sobretudo porque os leitores experientes tendem a não voltar atrás com tanta frequência quanto os leitores

mais lentos. Os leitores lentos detêm-se em palavras, releem-nas, avançam para outra palavra, regridem para uma anterior e por aí afora, o que continua ao longo de toda a leitura. Isto requer muito mais esforço e é extremamente cansativo e enfadonho. Os leitores rápidos avançam pelas palavras com muito maior facilidade e em muito menos tempo. Isto torna-os mais eficientes, porque investem menos tempo e obtêm mais do processo!

Mito 3: Os leitores rápidos não conseguem apreciar a leitura

Isto tampouco é verdade. Não é preciso estudar cada pincelada de uma obra de arte para a apreciar. De igual forma, não é preciso estudar cada palavra de um livro para ter noção do seu valor. Uma das melhores coisas de se ser um leitor experiente é a flexibilidade. Os leitores rápidos têm a opção de acelerar ao passar por matéria enfadonha/não essencial e abrandar ou até reler a informação empolgante/importante. A flexibilidade dá poder. Os leitores mais rápidos apreciam ler a maior parte das coisas, pois sabem que isso não lhes ocupará o dia inteiro.

Ritmo visual: mostrar o dedo à leitura

Provavelmente, quando era pequeno disseram-lhe que não usasse o dedo para apontar para as palavras à medida que lia. A crença tradicional é que fazê-lo abrande a leitura. No entanto, conforme as crianças sabem naturalmente, usar o dedo como guia mantém o olhar focado e impede-o de divagar. Usar o dedo para ler até aumenta a velocidade de leitura, porque o olhar é atraído pelo movimento.

Uma coisa é sabê-lo em termos intelectuais; outra é experienciá-lo. Pratiquemos usar o dedo relendo o que usou para a avaliação anterior (pág. 325). Comece pelo início e use o dedo para seguir as palavras. Termine onde tinha parado. Não se preocupe com a compreensão e não conte o tempo, porque é apenas para praticar. O objetivo deste exercício é que se familiarize com usar o dedo enquanto lê.

Quando terminar, programe o alarme para soar ao fim de dois minutos. Comece a partir do ponto onde tinha parado na primeira avaliação. Continue a ler até o alarme soar. Calcule a sua nova velocidade de leitura (segundo a fórmula original) e aponte-a aqui:

A minha nova velocidade de leitura

é de _____ palavras por minuto.

Há estudos que demonstram que o uso do dedo durante a leitura pode aumentar a velocidade de leitura entre 25 a 100 por cento. Quanto mais praticar usando esta técnica, melhores serão os seus resultados. Poderá ser um pouco

esquisito ao início, tal como quando começou a aprender a conduzir, mas seja paciente e lembre-se de que é sempre necessário mais esforço para aguçar as suas capacidades ao início do que para abrir caminho pela aprendizagem depois.

Ler com o dedo também introduz outro sentido, o do tato, no processo de aprendizagem. À semelhança da ligação entre o olfato e o paladar, a visão e o tato também estão intimamente ligados. Alguma vez tentou mostrar algo novo a uma criança? O instinto natural da criança é querer tocar no objeto.

Usar o dedo também diminui drasticamente a regressão, o que é um dos motivos pelos quais a velocidade de leitura aumenta com esta prática. O movimento atrai naturalmente o movimento, pelo que, avançando o dedo, é muito menos provável que os olhos regridam.

Pratique ler com o dedo; esta ferramenta, por si só, irá aumentar significativamente a sua velocidade e compreensão, revolucionando assim a sua aprendizagem. Se ficar com o dedo cansado, pratique usar o braço inteiro, mexendo-o de um lado para o outro. Trata-se de um músculo maior, que não se cansará tão facilmente.

Como ler ainda mais depressa

Eis algumas ferramentas que o ajudarão a tornar-se um leitor acelerado:

Ler é como fazer exercício

Quando faz exercício, não esperará que os músculos cresçam se os mimar. Para os fazer crescer, tem de os levar a um ponto em que se sintam um pouco desconfortáveis. Aplica-se o mesmo à leitura. Se se obrigar a ler mais depressa, os seus “músculos de leitura” tornar-se-ão mais fortes e aquilo que antes era difícil torna-se fácil. Poderá ler mais depressa, bastando para isso treinar-se para ler mais depressa. Quem corre sabe como é. Quando corremos numa passadeira, se tivermos uma prática regular, podemos ver-nos a correr cada vez mais depressa. Os níveis que começaram por ser difíceis tornam-se fáceis ao fim de uma semana, porque nos esforçámos por chegar a um nível mais avançado de excelência.

Para aumentar ainda mais a velocidade, experimente o seguinte exercício. Vai precisar de um romance de leitura fácil, de um lápis e de um relógio ou cronómetro:

1. Leia confortavelmente (usando o dedo ou um marcador visual) durante 4 minutos. Programe o alarme para soar ao fim desse tempo e leia como de costume. Marque a linha quando o alarme soar. Esta será a sua “linha da meta”.

2. Agora programe o alarme para soar dentro de 3 minutos. O objetivo é chegar à meta antes de o alarme soar. Depois leia (usando o dedo) até à linha do passo 1, em três minutos.
3. Programe 2 minutos no alarme. Não se preocupe com a compreensão do texto. Tente chegar à meta antes de o alarme soar, ao fim de 2 minutos. Use um marcador visual e avance, linha a linha. Faça os seus olhos seguirem o dedo o mais depressa possível.
4. Reta final. Programe o alarme para tocar ao fim de 1 minuto. Dê o seu melhor por chegar à meta num minuto. Não salte linhas e, para já, não se preocupe com a compreensão do texto.
5. Agora respire. Programe o alarme para soar ao fim de 2 minutos. Comece desde a meta e leia uma nova secção do texto a um ritmo confortável para o compreender. Conte o número de linhas que leu, multiplique-o pelo número de palavras por linha e depois divida este número por dois. Esta é a sua nova velocidade de leitura. Escreva-a aqui: _____ palavras por minuto.

Como se sentiu? Ao fazer este exercício, reparará que a sua velocidade terá aumentado. Eis uma analogia: se for a conduzir na autoestrada a 100 km/h e depois abrandar para 65 km/h por haver algum trânsito, vai reparar numa grande diferença. Isto é porque se tinha habituado a conduzir a uma velocidade superior. Mas, na realidade, não vai assim tão devagar, pois tudo é relativo.

Aplica-se o mesmo à leitura. Se se obrigar a ler duas ou três vezes mais depressa do que aquilo a que está habituado, quando finalmente abrandar para uma velocidade confortável, o ritmo original vai parecer-lhe lento.

Será melhor praticar este exercício dos 4 minutos pelo menos uma vez por dia até atingir um nível que lhe agrade e o satisfaça. Marque tempo para ler na agenda. Tal como com o exercício, não poderá esperar treinar apenas uma vez e ficar despachado para o resto da vida. Terá de ler com regularidade, caso contrário os seus músculos da leitura atrofiam-se.

Expanda a visão panorâmica

A visão panorâmica é a extensão de letras ou palavras que os seus olhos conseguem ver num só relance. Aumentando a visão panorâmica, será capaz de ver e assimilar mais palavras de cada vez. A maior parte das pessoas aprende a ler apenas uma palavra de cada vez. Mas, na verdade, é capaz de ler mais do que isso.

Quando aprendeu a ler, ensinaram-lhe que as letras constituíam estruturas maiores, chamadas palavras. Por exemplo, a palavra *relatório* era dividida em

letras, para que a compreendesse: *R-E-L-A-T-Ó-R-I-O*. Agora que é mais velho, não presta tanta atenção às letras, vendo antes as unidades maiores, conhecidas como palavras.

Uma das razões pelas quais as pessoas têm uma velocidade de leitura limitada é lerem uma palavra de cada vez. Mas, se acrescentar *de notas a relatório*, o que terá é um *RELATÓRIO DE NOTAS*. Estas palavras têm significados distintos, mas a mente vê-as como uma unidade. Tal como a mente é capaz de ver estas palavras juntas, também é capaz de ver grupos de palavras ao mesmo tempo. Fazendo-o, aumentará ainda mais a velocidade da sua leitura. Tal como já vê as palavras e não as letras individuais, os leitores experientes veem grupos de palavras (ou ideias) e não as palavras individuais. Na página 340 há outras dicas que poderá usar para se habituar a “ver” mais.

Contar

Usando os exercícios que delineei, o obstáculo da subvocalização começará a diminuir. O processo de ler mais depressa dificulta naturalmente dizer todas as palavras, mesmo mentalmente. Quando tiver ultrapassado certa velocidade (cerca de 300 a 350 palavras por minuto), será impossível subvocalizar todas as palavras. Quando atingir este limiar, o seu cérebro começará a fazer a transição de dizer as palavras para vê-las mais como imagens. Ler um livro assemelhar-se-á mais a assistir a um filme.

Contar é outra ferramenta que poderá usar para abafar esta voz interior. O processo é ilusoriamente simples: conte em voz alta à medida que for lendo, “um, dois, três” e por aí fora. Vai verificar que é muito difícil contar em voz alta e falar mentalmente (subvocalizar) ao mesmo tempo. Este processo habitua-o a subvocalizar menos, permitindo-lhe ver as palavras em vez de as dizer, o que propicia mais velocidade e compreensão.

As pessoas tendem a recordar e a compreender mais o que *veem* do que aquilo que *ouvem*. Isto faz sentido, já que a maioria das pessoas mais facilmente recorda um rosto que tenha visto do que um nome que tenha ouvido. Praticando estes exercícios, a sua velocidade de leitura melhorará, pois já não irá dizendo cada palavra. Inicialmente, poderá sentir-se um pouco confuso (e a sua compreensão do texto poderá até diminuir), mas, passado muito pouco tempo, a sua mente ficará farta de contar e parará de o fazer. Com a prática, a sua compreensão depressa aumentará e crescerá, pois conseguirá ver e compreender mais completamente a matéria.

Histórias de sucesso

Eu poderia escrever todo um livro com histórias de sucesso de leitura rápida de alunos, e, de facto, publicamo-las com regularidade nas redes sociais. Eis uma que recebemos hoje. Sarah era uma leitora muito lenta, tinha dificuldades de concentração e julgava impossível recordar nomes e acontecimentos. Ao fim de anos de problemas nesta área, estava convencida de que seria muito pouco provável alguma vez conseguir melhorar a sua capacidade de leitura ou de estudo.

Nos meus programas, faço questão de assegurar aos alunos que o que procuramos não é perfeição, mas sim progresso, o que faz sentido para Sarah. Ela apercebeu-se de que tinha andado à procura de soluções complicadas, mas que as ferramentas e técnicas que ensinamos – que são fáceis de ignorar ou descurar por serem simples – eram as melhores para aplicar. Decidiu aparecer com dedicação e dar o seu melhor, independentemente das dúvidas que pudesse ter.

Os resultados falam por si mesmos; a velocidade de leitura de Sarah triplicou – passou de ler 253 palavras por minuto, para 838 palavras por minuto. Começa o dia a ler, o que lhe dá um ímpeto positivo às manhãs e a deixa a sentir que já fez algo nesse dia.

Lou, outro estudante, também sentiu uma diferença profunda na sua capacidade de leitura ao aprender uma técnica que podia realmente ajudá-lo. Lou era excelente em temas de alta exigência do hemisfério esquerdo, como matemática e engenharia, e tinha uma licenciatura em engenharia eletrónica. No entanto, tivera dificuldades em todas as aulas de inglês que alguma vez frequentara. Ao longo dos anos escolares, tinha-lhe custado imenso compreender as palavras que lia e compreender as lições. De facto, está convencido de que só conseguia passar de ano porque os professores lhe davam «Suficientes» por terem pena dele.

Dicas adicionais para a leitura

- Segure o livro na vertical. Se tiver o livro deitado na secretária, poderá estar a fazer uma de duas coisas:
 1. olhar para as palavras impressas num ângulo oblíquo, em vez de diretamente, o que causa um esforço desnecessário para os olhos, ou
 2. estar debruçado para ver as palavras impressas com clareza, o que (como sabe) perturba o fluxo de oxigénio pelo corpo e o faz sentir-se cansado.
- Leia durante apenas 20 a 25 minutos de cada vez. Lembre-se da primazia e da regência. Além disso, se ficar com os olhos cansados ou com uma sensação de esforço, faça uma pausa. Feche os olhos e deixe-os descansar.

- Torne a leitura um hábito. Quase sempre, os indivíduos altamente bem-sucedidos são leitores ávidos. Os grandes leitores leem com frequência. O essencial é fazer da leitura um hábito. Ofereça isso a si mesmo.

Aos 35 anos, Lou começou a frequentar aulas para aprender a ler. Foram úteis, mas, ainda assim, ao fim de quatro anos de esforço, ainda se encontrava ao nível do segundo ano de leitura. Era uma melhoria vasta em relação ao ponto de partida, mas nem se aproximava do que Lou queria, e ele continuava frustrado com a sua incapacidade de dominar palavras e conceitos. Grande parte do problema era que tinha estado a tentar aprender decorando – lendo as mesmas passagens vezes sem conta, esperando assimilar assim o que lia. Mas dava por si consistentemente a chegar ao fim da página sem ter aprendido o que quer que fosse.

Apesar de ter feito progressos significativos, encontrar programas foi o segredo para Lou. À medida que o nosso programa de memória o ensinava a assimilar a matéria que lia, ele começou a despender um pouco mais de tempo a visualizar as palavras que lia e passou a usar a mão esquerda como marcador de ritmo, para ajudar a estimular o hemisfério direito. Por fim, pela primeira vez, deu por si a ler livros e a compreendê-los.



INÍCIO KWIK

Reserve pelo menos 15 minutos por dia para ler e marque-os na sua agenda como um compromisso importante. Comprometa-se a fazer da leitura uma parte dos seus hábitos diários.

Antes de avançarmos

Acabar com os limites da sua capacidade de leitura e aprendizagem vai oferecer-lhe um nível de liberdade sem paralelo. As pessoas que aproveitam ao máximo a sua capacidade de aprender sentem o mundo com uma noção de mestria e com a confiança de que nenhuma tarefa ou desafio as intimidará. Vá a www.LimitlessBook.com/resources e ponha em prática o que aprendeu aqui. Poderá assistir a uma aula de uma hora sobre leitura rápida, na qual explico estes métodos. Antes de avançarmos para o capítulo seguinte, experimente algumas coisas:

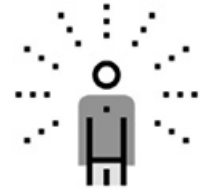
- Identifique um hábito de leitura atual que gostasse de alterar. Qualquer transformação requer que reconheçamos o que nos detém e que o identifiquemos quando surge durante a prática.

- Pratique ler todos os dias com um marcador visual de ritmo. Agende a sua leitura, nem que sejam apenas 10 minutos por dia, para aumentar o “músculo da leitura”.
 - Faça uma lista de livros que gostaria de ler este mês e tome nota do que poderá mudar na sua vida quando acabar de os ler.
 - Faça o meu curso digital (e gratuito) de leitura rápida, disponível em www.jimkwik.com/reading.
-

¹³³ Lauren Duzbow, “Watch This. No. Read It!”, Oprah.com, junho de 2008, www.oprah.com/health/how-reading-can-improve-your-memory#ixzz2VYPyX3uU.

¹³⁴ “Keep Reading to Keep Alzheimer’s at Bay”, Fundação do Centro Fisher para a Investigação da Doença de Alzheimer, alterado pela última vez a 12 de novembro de 2014, www.alzinfo.org/articles/reading-alzheimers-bay/.

“Pensar é o trabalho mais árduo que existe, sendo muito provavelmente esse o motivo pelo qual tão poucas pessoas o fazem.”



– Henry Ford

15. Pensar

Porque é que é importante pensar a partir de várias perspetivas?

De que maneiras variadas é possível usar a inteligência?

Que tipos de superpoderes poderá ativar pensando de maneira diferente?

Com frequência, alcançar algo grande requer novas abordagens à maneira de pensar. Uma observação comumente atribuída a Albert Einstein diz que “não podemos resolver problemas usando o mesmo tipo de pensamento que usámos quando os criámos”. E é claro que isto faz todo o sentido. É muito comum adotarmos determinada perspetiva no trabalho, nas nossas vidas domésticas e nos estudos, e que esse modo de ver bloqueie efetivamente qualquer abordagem que não se ajuste a esse ponto de vista. No entanto, isso acarreta dois problemas fundamentais. Um deles é que todas as perspetivas devem ser postas em causa com regularidade, para se confirmar que continuam a ser viáveis. Por exemplo, quando uma empresa vai à falência, é muito frequente vir-se a revelar depois que estava tão completamente vidrada numa única abordagem ao mercado que não foi capaz de ver que o público-alvo já não era tão responsivo como antes. O segundo problema que uma perspetiva fixa enfrenta é que, muitas vezes, os desafios resultam de um determinado tipo de pensamento, e a resposta só pode ser encontrada quando se adota uma abordagem inovadora.

Porque é que a maioria das pessoas tem um leque restrito de pensamento? Eu julgo que a resposta é a mesma de quando falámos do foco: porque, de alguma maneira, faltaram à “aula de pensar” quando andava na escola. Felizmente, nunca é demasiado tarde para a frequentar, e eu vou inscrevê-lo agora mesma.

Os chapéus do pensamento

O Dr. Edward de Bono inventou o conceito dos “seis chapéus do pensamento” como ferramenta para sair de qualquer que seja a rotina em que possamos estar atolados.¹³⁵ Usado regularmente para ajudar grupos a solucionar problemas de uma forma mais produtiva, facilmente é adaptável por quaisquer indivíduos que desejem manter o pensamento original. A noção fundamental é separar o pensamento em seis funções distintamente definidas, colocando progressivamente uma série de chapéus metafóricos:

- Colocará um **chapéu branco** quando estiver em modo de recolha de informação. Nesse ponto, o seu foco concentrar-se-á em reunir pormenores e obter todos os factos de que precisará para tratar qualquer

questão que tenha a tratar. Para se lembrar disto, pense numa bata branca de laboratório.

- Mudará para um **chapéu amarelo** para dar otimismo ao seu pensamento. Aqui, tentará identificar os pontos positivos de qualquer problema ou desafio que enfrente, realçando o valor inerentemente presente. Como auxiliar de memória, pense no sol amarelo.
- Em seguida, usará um **chapéu preto** para deixar de olhar para o lado bom do desafio e encarar as suas dificuldades e obstáculos. Será aqui que enfrentará as consequências de não tratar de um problema de forma adequada. Auxiliar de memória: pense na toga de um juiz.
- Depois disso, ponha o seu **chapéu vermelho**, para permitir que a emoção entre em jogo. Será aqui que poderá deixar que os seus sentimentos em relação ao problema venham à tona e talvez até expressar medos. É também aqui que poderá permitir que a especulação e a intuição participem na conversa. Para se lembrar disto, pense num coração vermelho.
- Agora está na hora do **chapéu verde**. Quando usa este chapéu, entra em modo de criatividade. Já olhou para o problema de forma analítica e já o viu através de uma lente emocional. Agora pergunte a si mesmo: que novas ideias pode trazer àquilo que já sabe sobre o problema? Como pode abordá-lo de uma forma que não lhe tenha ocorrido ainda? Auxiliar de memória: pense em relva verde.
- Por fim, use o **chapéu azul** para entrar em modo de gestão, e assegure-se de que se debruçou produtivamente sobre o que tinha a fazer e que tratou do processo de uma forma que beneficie todos os outros chapéus que usou. Com frequência, as organizações começam pelo chapéu azul para estabelecer objetivos para uma reunião, voltando a usá-lo no final. Mesmo que esteja a usar os seis chapéus sozinho, poderá querer considerar esta hipótese. Para se lembrar disto, pense em céus azuis.

A abordagem de De Bono à resolução de problemas é um método engenhoso e elegantemente organizado para obter o máximo do seu pensamento. Fundamentalmente, é uma forma bem definida de olhar para uma questão a partir de todos os ângulos. Em primeiro lugar, assegure-se de que sabe com clareza o que precisa de resolver. Depois, determine que tem todos os factos diante de si. Em seguida, garanta que lida com a questão com uma perspetiva positiva. Depois encare de forma realista os desafios que se lhe apresentam. Em seguida, permita-se atacar o problema a partir de perspetivas que poderia não ter

considerado até então, dando rédea livre à imaginação. E depois volte ao início, para ter a certeza de que tratou do que tinha definido tratar durante esta sessão.

Veja de quantas formas diferentes usou o cérebro só para esta tarefa. Foi analítico, foi emocional, e foi criativo. Explorou o lado luminoso e o lado sombrio. E, com toda a certeza, atacou a questão com ferramentas que não usa automaticamente todos os dias (embora possa passar a fazê-lo). Einstein ficaria orgulhoso de si.



INÍCIO KWIK

Pense num problema que precise de resolver já. Pode ser qualquer coisa, desde “Como hei de conseguir aquele emprego” a “Como poderei comunicar melhor com a minha família?” Use o modelo dos Seis Chapéus do Pensamento para percorrer as diferentes formas de olhar para o problema que está a tentar resolver.

É esperto?

Porque é que é importante para nós termos ferramentas que nos ajudem a pensar de maneiras diferentes? Porque, por norma, os indivíduos têm uma forma dominante de usar a inteligência. O Dr. Howard Gardner, professor de cognição e educação na Escola de Educação de Harvard, tem estudado a inteligência a fundo, identificando oito formas distintas de inteligência: [136](#)

1. **Espacial:** Diz respeito a alguém que costuma pensar a partir da perspetiva do espaço que o rodeia. Os pilotos de aviões tendem a ser pensadores espaciais, mas o mesmo se aplica a grandes jogadores de xadrez, já que tanto uns como outros requerem uma compreensão inata de como as coisas encaixam no espaço. Ocorre-me Claude Monet como outro exemplo, dada a forma impressionante como usava o espaço nas suas pinturas.
2. **Corpóreo-Cinestésica:** Alguém com um domínio desta forma de inteligência usa o corpo como forma de expressão ou de resolução de problemas. Os ginastas têm uma inteligência corpóreo-cinestésica refinada, tal como os bateristas. O primeiro nome que me vem à cabeça ao pensar neste tipo de inteligência é Venus Williams, que expressou o seu génio com o corpo num campo de ténis, de maneiras que muito poucas outras pessoas alguma fizeram.
3. **Musical:** Trata-se de uma pessoa com uma forte “sensibilidade para o ritmo, a afinação, a métrica, o tom, a melodia e o timbre”. [137](#)

Obviamente, nos músicos a inteligência musical domina, mas esta também se encontra em poetas, que, com frequência, usam a métrica e o ritmo de forma tão eficaz quanto usam as palavras. O meu exemplo mais icônico de inteligência musical é Wolfgang Amadeus Mozart.

4. **Linguística:** Alguém com um domínio da inteligência linguística está particularmente atento a todas as implicações das palavras, não apenas à sua definição rigorosa do dicionário. É claro que os escritores têm esta característica, mas também os grandes oradores e advogados. A primeira pessoa que me ocorre com inteligência linguística é William Shakespeare.
5. **Lógico-Matemática:** Trata-se de uma forte capacidade de ver as “relações lógicas entre ações ou símbolos”.¹³⁸ Os matemáticos sentem-se muito à vontade a ver ou a procurar as ligações entre diferentes números. De forma similar, os cientistas estabelecem ligações entre objetos físicos ou as forças que os afetam. O nosso amigo Albert Einstein vem-me logo à cabeça como um exemplo perfeito.
6. **Interpessoal:** Alguém em quem domina a inteligência interpessoal tem uma profunda capacidade inata de se ligar a outras pessoas e uma compreensão ampla do que os outros poderão estar a sentir em qualquer momento. Os terapeutas tendem a ter uma forte inteligência interpessoal, tal como os professores. Quando penso em inteligência interpessoal, penso em Oprah Winfrey, devido à sua capacidade incrível de se identificar com quem quer que converse.
7. **Intrapessoal:** Quem tem um domínio da inteligência intrapessoal tem uma noção particularmente refinada daquilo que se passa dentro de si. Pessoas com uma forte inteligência intrapessoal são ótimas a “medir a sua própria temperatura”. Estão em contacto com os seus sentimentos, sabem o que os desencadeia e têm uma boa noção de como gerir isso. Se conhece alguém que mantenha a calma mesmo em circunstâncias difíceis, é provável que essa pessoa tenha uma forte inteligência intrapessoal.
8. **Naturalista:** Este tipo de inteligência expressa-se numa capacidade de ver a natureza em todas as suas complexidades. Onde nós veríamos, por exemplo, um campo de flores, alguém com este domínio verá quatro tipos diferentes de tulipas, algumas variedades de alfazema e uma erva rara que nós julgávamos ser apenas uma erva daninha. Os zoólogos tendem a ter a inteligência naturalista como dominante,

assim como os arquitetos paisagistas. A primeira pessoa com esta característica que me vem à mente é a admirável primatologista Jane Goodall.

Revê-se nalguma destas descrições? É bem provável que se identifique com mais do que uma, porque as pessoas raramente têm apenas uma forma de inteligência. É provável que tenha uma ou duas dominantes, e poderá haver mais algumas que empregue com regularidade. Ao mesmo tempo, decerto encontrará algumas na lista que raramente ou nunca usa.

Mas todas estas formas de inteligência identificam formas de operar no mundo com sucesso, e qualquer uma delas poderá entrar em jogo quando enfrenta determinada tarefa ou problema. Ter consciência das oito e considerar cada uma ao usar os seis chapéus do pensamento é uma forma incrivelmente eficaz de eliminar os limites do seu pensamento.

Qual é o seu estilo de aprendizagem?

Tal como os tipos de inteligência variam de pessoa para pessoa, a forma como se aprende também é variável. O modelo VAC de estilos de aprendizagem existe desde os anos 1920 e é útil para revelar como preferimos aprender coisas novas:

- **V é de Visual**, o que significa que se tende a aprender através de ilustrações, esquemas, vídeos e outros meios visuais.
- **A é de Auditivo**, o que significa que se está mais à vontade escutando, seja uma palestra, um debate, um *podcast*, um audiolivro, etc.
- **C é de Cinestésico**, o que significa que se prefere aprender através de interação física. Quem tem um estilo de aprendizagem cinestésico tende a ganhar mais assumindo uma abordagem “mãos na massa”.¹³⁹

¹³⁵ “Six Thinking Hats”, De Bono Group,
www.debonogroup.com/six_thinking_hats.php.

¹³⁶ “The Components of MI”, MI Oasis, www.multipleintelligencesoasis.org/the-components-of-mi, acedido a 10 de abril de 2019.

¹³⁷ *Ibid.*

¹³⁸ *Ibid.*

¹³⁹ The Mind Tools Content Team, “VAK Learning Styles: Understanding How Team Members Learn”, *Mind Tools*, www.mindtools.com/pages/article/vak-learning-styles.htm, acedido a 10 de abril de 2019.

“Não vale a pena viver uma vida que não se questiona.”

– Platão

Eis um teste rápido que pode fazer para ter uma noção do tipo de aprendizagem que mais se adequa a si:

- 1. Quando não compreende ou recorda bem alguma coisa:**
 - a. Não lhe diz nada.
 - b. Isso parece-lhe turvo ou pouco claro.
 - c. Não consegue bem pôr-lhe o dedo em cima.
- 2. Vai explicar a uma amiga o caminho até à sua casa. Prefere:**
 - a. Desenhar-lhe um mapa?
 - b. Dizer-lhe como se chega lá?
 - c. Ir buscá-la de carro?
- 3. Vai hospedar-se num hotel e alugou um carro. Gostaria de visitar um amigo, mas não tem a morada. Preferiria que ele:**
 - a. Lhe desenhasse um mapa?
 - b. Lhe explicasse como lá chegar?
 - c. O fosse buscar de carro?
- 4. Aprender matéria técnica é mais fácil para si quando:**
 - a. Alguém lhe explica as ideias
 - b. Visualiza os conceitos e percebe o quadro geral
 - c. Consegue aprender fazendo ou aplicando as ideias
- 5. Como mimo especial para a sua família, vai cozinhar uma sobremesa.**
 - a. Prepara algo familiar?
 - b. Procura ideias num livro de cozinha?
 - c. Pede conselhos a outras pessoas?
- 6. Vai comprar um novo sistema de música. Além do preço, o que influenciaria mais a sua decisão?**
 - a. Um amigo que lhe falasse do modelo
 - b. A sensação que o aparelho lhe desse
 - c. A aparência ou imagem distintiva do modelo
- 7. Lembre-se de uma altura da sua vida em que tenha aprendido a fazer algo como as regras de um novo jogo de tabuleiro. Tente evitar escolher uma competência muito física, como andar de bicicleta. Como foi que aprendeu melhor?**
 - a. Olhando para as indicações, imagens, diagramas ou esquemas
 - b. Ouvindo alguém a explicá-lo
 - c. Fazendo-o
- 8. Que jogos prefere?**

- a. *Pictionary*
 - b. 20 Perguntas
 - c. Charadas
9. **Está prestes a aprender a usar um programa informático novo. Prefere:**
- a. Ler as instruções?
 - b. Telefonar a um amigo e fazer-lhe perguntas?
 - c. Instalá-lo e aprender experimentando?
10. **A sua atenção incide mais e repara mais:**
- a. Na qualidade da música de um sistema de som
 - b. Se cores, formas ou padrões chocam
 - c. Se as roupas o incomodam
11. **Não tem a certeza se se escreve “separado” ou “seperado”.**
- a. Visualiza a palavra e escolhe a que lhe parece melhor?
 - b. Di-la em voz alta?
 - c. Escreve as duas versões?
12. **Estreou um filme novo. O que influenciaria mais a sua decisão de ir vê-lo ou não?**
- a. Amigos/família que lhe falassem do filme
 - b. Ter uma intuição ou uma impressão acerca do filme
 - c. Ter visto um *trailer*
13. **Tem mais facilidade em recordar indicações quando:**
- a. As repete mentalmente enquanto as ouve
 - b. As visualiza
 - c. Pressente intuitivamente como chegar lá
14. **Prefere um professor ou um instrutor que goste de usar:**
- a. Materiais de apoio, fluxogramas, esquemas e outros elementos visuais?
 - b. Saídas de campo, experiências e aplicações práticas?
 - c. Debates, oradores convidados e conversas?
15. **Depois de compreender completamente uma ideia nova:**
- a. Passa a ser concreta, ou já a sente
 - b. Percebe-a em alto e bom som
 - c. Já a vê
16. **Toma decisões melhor quando se vale:**
- a. Do instinto visceral
 - b. Do que lhe parece mais claro

c. Do que lhe soa melhor

17. Numa festa, interessa-se mais por pessoas que:

a. Sejam oradores interessantes e eloquentes

b. Transmitam uma sensação calorosa e relaxante

c. Irradiem beleza visual

Quando tiver anotado as suas respostas, use a seguinte chave para ver que tipo de aprendizagem é mais natural para si:

1: a (A) b (V) c (C),	7: a (V) b (A) c (C),	13: a (A) b (V) c (C),
2: a (V) b (A) c (C),	8: a (V) b (A) c (C),	14: a (V) b (C) c (A),
3: a (V) b (A) c (C),	9: a (V) b (A) c (C),	15: a (C) b (A) c (V),
4: a (A) b (V) c (C),	10: a (A) b (V) c (C),	16: a (C) b (V) c (A),
5: a (C) b (V) c (A),	11: a (V) b (A) c (C),	17: a (A) b (C) c (V)
6: a (A) b (C) c (V),	12: a (A) b (C) c (V),	

As suas respostas dar-lhe-ão uma boa noção de qual o melhor tipo de aprendizagem para si. Muito provavelmente, será uma mescla de áudio (A), visual (V) e cinestésico (C). Mas poderá detetar um verdadeiro domínio de uma destas, o que poderá ser extremamente útil na sua jornada para tornar o seu pensamento ilimitado, tal como poderá fazer um esforço consciente para juntar os outros tipos de aprendizagem.

Modelos mentais

Os modelos mentais são estruturas de pensamento que nos ajudam a encontrar sentido no mundo que nos rodeia. Veja-os como atalhos. Por exemplo, já todos ouvimos falar do modelo económico mental de procura e oferta. Provavelmente, estará familiarizado com a noção de que a oferta representa a qualidade de algo disponível em determinado mercado, seja um serviço, um produto ou qualquer outro bem. Quando isso se justapõe à procura por esse artigo, determina-se o seu valor, o que, com frequência, dita o preço do artigo. Este modelo é uma forma rápida de compreender o que acontece num mercado. Não é sempre exato, nem explica todos os fatores envolvidos, mas serve como forma simples para avaliar o preço ou o valor de um artigo.

Os modelos mentais treinam-nos a mente para pensar; afinal, se não nos esforçarmos para chegar ao nível das nossas expectativas, o nível do nosso treino diminui. Os modelos podem funcionar como atalhos que nos poupam

energia e tempo preciosos quando estamos a avaliar uma ideia, a tomar uma decisão ou a resolver um problema.

Nas páginas seguintes, vou incluir alguns dos meus modelos mentais preferidos para uma tomada de decisões mais rápida e assertiva, bem como para a resolução criativa de problemas.

Tomada de decisões: A regra 40/70

Uma das grandes barreiras à tomada rápida de decisões é a sensação onnipresente de que não temos informação suficiente para tomar a decisão “certa”. Colin Powell, antigo secretário de Estado norte-americano, resolve este problema com a sua regra 40/70.¹⁴⁰ A sua regra é nunca tomar uma decisão com menos de 40 por cento da informação que é provável conseguir, e nunca reunir mais do que 70 por cento da informação disponível. Segundo Powell, menos de 40 por cento equivale a estar a fazer um palpite. E mais de 70 por cento já empata uma decisão. É claro que isto significa que é preciso sentirmo-nos à vontade com a possibilidade de nos enganarmos, o que, seja como for, é sempre necessário.

“Quando se tem cerca de 70 por cento de toda a informação, provavelmente é melhor tomar uma decisão, para não se perder uma oportunidade. A minha experiência é a de recolher o máximo de informação possível e depois prestar atenção à intuição, ao instinto informado. Por vezes, o que me diz a mente analítica não é o que eu faço”, disse Powell.¹⁴¹

Produtividade: Crie uma lista de coisas-a-não-fazer

Esta pode parecer contraintuitiva, mas, por vezes, é tão importante saber o que *não* fazer como o que fazer. Esta tática serve sobretudo para direcionar a atenção para o essencial e evitar o que não importa no momento.

Muitas vezes, no início de um projeto, ou até de um dia azafamado, pode parecer avassalador decidir em que devemos concentrar-nos. O poder da lista de coisas a não fazer é que se decide, desde o início, aquilo que definitivamente se porá de parte. Quando escrevemos a nossa lista de afazeres para o dia, por norma não damos prioridades, nem atribuímos um valor a essas tarefas. É fácil que uma lista convencional de afazeres se torne uma lista genérica de todas as coisas que sabemos que temos de fazer nesse dia, ao invés das coisas que têm de ser feitas primeiro, com mais valor.

Não vá o leitor pensar que a lista de coisas a não fazer estará cheia de ações como participar nas redes sociais, vejamos exatamente como deve compilar esta lista:

- Primeiro, tome nota de tarefas que, ainda que sejam importantes, não possam ser feitas devido a circunstâncias externas. Talvez esteja à espera de um *email* de outra pessoa, ou que um colega termine a sua parte de um projeto. Em seguida, inclua tarefas que julgue serem necessárias, mas que não acrescentem valor à sua vida; também poderá pensar nelas como trabalho improdutivo. Veja se pode delegá-las ou contratar alguém para as executar. Também poderá perguntar-se se, além de si, alguém reparará se essa tarefa ficar por fazer. A ideia é que o seu tempo seja mais bem aplicado em tarefas que façam avançar a sua vida e os seus objetivos.
- Depois, inclua tarefas atuais e contínuas que não requeiram atenção adicional. Isto poderá incluir sistemas que já estejam estabelecidos, como preparar os almoços dos filhos ou ter uma reunião breve com a equipa no início do dia. Fazem parte da sua rotina e não deveriam apinhar-lhe a lista de afazeres diários.
- Por fim, inclua tarefas urgentes que muitas vezes são listas de afazeres que nos são dadas por outras pessoas, como fazer alguma pesquisa para um projeto ou telefonemas de seguimento. Estas são tarefas que poderá ser necessário fazer, mas que talvez não tenham de ser feitas por si.¹⁴²

Quando tiver terminado a sua lista de coisas a não fazer, esta deve parecer um antimenú, uma lista de artigos que não estão disponíveis para o seu tempo. Assim, poderá identificar facilmente o que de facto o fará avançar, e concentrar-se antes nessas atividades.



INÍCIO KWIK

Faça-o já. Dispense um momento para criar a sua lista de coisas a *não* fazer hoje. Que coisas precisa de evitar hoje para se concentrar e atingir os seus objetivos. Seja específico e risque os itens dessa lista, não os fazendo.

Resolução de problemas: Estude os seus erros

Quando dedicamos tempo a estudar os erros que cometemos, sobretudo os que têm um efeito duradouro nas nossas vidas, transformamos cada erro numa oportunidade de aprendizagem. Use este modelo para avaliar o que correu mal, para poder obter um resultado melhor para a próxima.

- Em primeiro lugar, aclare o que aconteceu ou não aconteceu. Muitas vezes, confundimos causa com correlação; portanto, assegure-se de que

compreende o que aconteceu e o que levou ao engano ou erro.

- Em seguida, pergunte-se porque foi que esses erros aconteceram. Procure as camadas profundas por trás do incidente. Poderá perguntar “porquê” até esgotar as camadas a interrogar.
- Depois, pergunte qual será a melhor forma de evitar os mesmos erros no futuro. Se alguns dos fatores que causaram o erro escaparem ao seu controle, pergunte como poderá prevenir causas que não possam ser eliminadas.
- Por fim, usando aquilo que obteve com este exercício, determine como poderá criar as melhores condições para apoiar os resultados desejados no futuro.¹⁴³

Para melhor ilustrar esta estratégia, imaginemos o seguinte cenário: o projeto de angariação de fundos que organizou para a escola do seu filho teve resultados muitíssimo aquém das suas expectativas. Em primeiro lugar, precisará de ter ideias claras quanto ao que aconteceu. Será que você e a sua equipa não conseguiram inspirar as pessoas a fazerem donativos, ou que os doadores não apareceram? Para este exemplo, assumamos que os doadores estiveram disponíveis, mas não doaram tanto quanto esperava e, nalguns casos, não fizeram donativo algum.

Bom, terá de se perguntar porque é que isso aconteceu. Terá tido algo que ver com a forma como apresentou a necessidade? Terá tido que ver com a altura do ano? Com a economia? Lembre-se de que cada resposta poderá levar a mais perguntas. No cenário que estamos a expor, determinemos que conclui que talvez não tenha dado a ênfase necessária à importância desta campanha, porque tinha havido uma angariação de fundos na escola nem dois meses antes e não quis parecer insistente, e que o facto de ser excessivamente contido levou doadores potenciais a pensar que a causa não era assim tão importante.

Então, como poderá evitá-lo futuramente? Decida que, da próxima vez que organizar a campanha, vai fazê-lo mais no início do ano letivo e que, independentemente da proximidade de qualquer outra angariação de fundos, vai dar tudo por tudo para realçar o valor e a importância desta e para explicar porque é que os doadores precisam de abrir os livros de cheques. O que isto tem de positivo é que se apercebe de que precisa de melhorar a forma como passa a mensagem acerca da sua campanha, e determina-se a fazer um curso nesta área para estar mais bem preparado quando chegar a altura da campanha do próximo ano.

Estratégia: Pensamento de segunda ordem

A maioria das pessoas pensa nas consequências das suas ações, mas poucas pensam sequer dois passos além dos efeitos imediatos que essas ações podem ter nas suas vidas. Consideremos o livro de Ryan Holiday, *Conspiracy*, que descreve como o empreendedor Peter Thiel planeou e executou a queda de uma das revistas digitais mais prolíficas (e detestadas) da América, a *Gawker*.¹⁴⁴ O desejo de Thiel de confrontar a *Gawker* surgiu quando a revista o expôs como sendo homossexual. No entanto, ele não agiu de imediato. Ao longo de dez anos, ele e uma equipa foram fazendo jogada estratégica atrás de jogada estratégica, segundo um plano elaborado para destruir a *Gawker* de uma vez por todas. Independentemente do que se pense das ações de Thiel, não há dúvida de que não resultaram de um pensamento impulsivo. Trata-se de um exemplo de pensamento de segunda ordem, a capacidade de pensar estrategicamente uma série de acontecimentos.

Este modelo é simples, mas nem sempre fácil. Para usar pensamento de segunda ordem ao considerar ações futuras:

- Pergunte-se sempre: “E depois?”
- Pense em incrementos de tempo. Como serão as consequências ao fim de cinco dias? Cinco meses? Cinco anos?
- Delineie os possíveis cursos de ação que poderá seguir, usando colunas para organizar consequências.¹⁴⁵

O pensamento de primeira ordem é fácil, mas é o pensamento de segunda ordem que nos permite ir mais a fundo no tempo e nas consequências. Melhor ainda, permite-nos ver o que os outros não veem.

Dar passos de gigante

Avançar gradualmente é um sinal significativo de progresso. Cada passo que dá no processo de se tornar ilimitado é um passo na direção certa. Mas e se pudesse fazer o seu génio avançar *exponencialmente*? Afinal, se dermos 30 passos normais em frente, acabaremos algures na mesma rua. Mas, se dêssemos 30 passos exponenciais, daríamos a volta à Terra mais de duas dúzias de vezes. É esse o tipo de pensamento advogado por Naveen Jain, vencedor da Medalha de Tecnologia Albert Einstein e fundador de algumas das empresas mais inovadoras do mundo, incluindo a Moon Express (a primeira empresa privada autorizada a alunar), o World Innovation Institute, a iNome, a TalentWise, a Intelius e a Infospace.

“O pensamento exponencial é quando começamos a ver as coisas a partir de uma mentalidade diferente”, disse-me Jain. “Não é uma questão de se pensar ‘fora da caixa’; é uma questão de se pensar numa caixa completamente

diferente.”¹⁴⁶ É aqui que o génio normal começa a rondar o génio sem limites. Como Jain explica, o pensamento linear (que é usado pela maioria das pessoas) leva-nos a olhar para um problema e procurar uma solução. Podemos abordar o problema a partir de vários ângulos. Podemos pôr chapéus diferentes para tratar a questão de formas que nos expandam o pensamento. E até podemos criar uma solução que resolva o problema de forma eficaz e nos faça avançar. Tudo isso é progresso significativo.

Mas e se, em vez disso, olhássemos para a raiz do problema e a resolvêssemos? Isso levar-nos-ia a progresso exponencial, a progresso capaz de mudar o mundo. Jain usa como exemplo a falta de acesso a água potável em muitas partes do mundo. Poder-se-ia tentar atacar esse problema a partir de vários pontos de vista, incluindo encontrar formas de melhorar a filtragem e criar sistemas para transportar água potável de sítios abundantes para lugares onde esta escasseia. Mas e se, em vez disso, se identificasse que entre as várias causas para a escassez da água, a maior é que tanta seja usada para a agricultura e não para beber? Tentar-se-ia resolver o problema de uma forma completamente diferente. E se fosse possível usar significativamente menos água para a agricultura, talvez através de uma combinação de aeroponia, aquaponia ou outras técnicas atualmente em fase de experimentação ou ainda nem sequer inventadas? Isto resultaria numa abundância tal de água potável que o problema original se tornaria eminentemente solucionável. Aqui está o pensamento exponencial em ação, e o seu valor é óbvio.

Quando Jain fundou a empresa Viome, o seu objetivo era atacar a natureza abrangente da doença crónica, que ele considera subjacente à crise de saúde mundial. Compreendendo que o sistema imunitário de cada um é diferente e que, por conseguinte, a forma como cada pessoa processa os alimentos que consome pode variar imenso, ele e a sua equipa desenvolveram uma ferramenta para analisar o microbioma intestinal individual, de maneira a que uma pessoa possa “perceber a fundo que alimentos são os certos para o seu corpo e descobrir como otimizar a atividade intestinal pode melhorar drasticamente a condição da sua saúde”.¹⁴⁷ Enquanto escrevo estas palavras, a sua empresa está a recolher informação de um enorme número de utilizadores; esses dados levarão a recomendações potentíssimas para os indivíduos que utilizarem a ferramenta.

Naveen Jain opera à maior das escalas. É um empreendedor de sucesso que nunca fundou duas empresas no mesmo setor, e um dos seus princípios operativos é que criar uma empresa de um milhar de milhões de dólares é

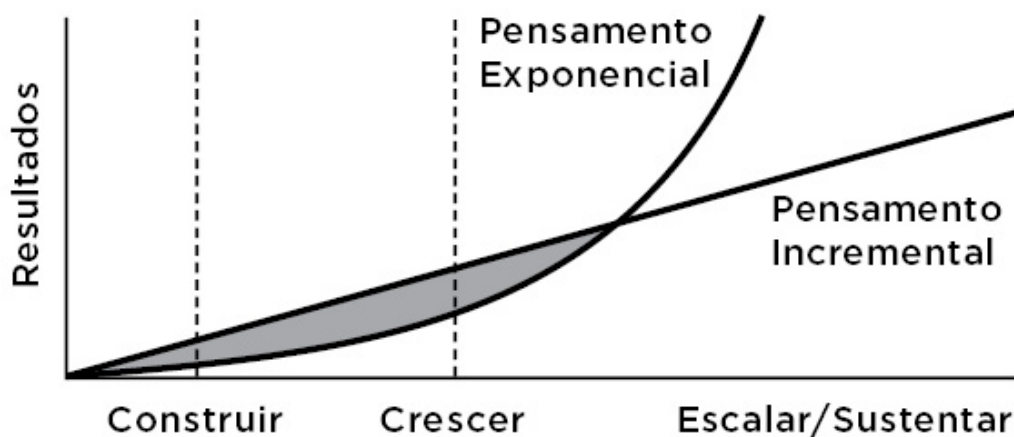
apenas uma questão de resolver um problema de dez mil milhões de dólares. Bom, ainda que a maioria das pessoas não pense a uma escala tão grande, poderá usar o pensamento exponencial para exercitar a mente e eliminar os limites do seu génio pessoal. Para saber mais sobre a Viome e assistir à entrevista que fiz a Naveen Jain, vá a www.JimKwik.com/Viome.

Pensar exponencialmente

Portanto, como é que se pensa exponencialmente? Talvez o seu objetivo não seja resolver os problemas do mundo, inventar uma nova tecnologia ou fundar uma empresa de mil milhões de dólares, mas decerto verá que aplicar o pensamento exponencial poderá fazer uma verdadeira diferença na sua escola, na sua empresa ou no seu crescimento pessoal. Como é que pensar de uma forma menos linear e mais exponencial pode criar alterações drásticas na sua vida?

O primeiro passo é ter uma boa noção de como é a mentalidade exponencial. Num artigo para a *Harvard Business Review*, Mark Bonchek, fundador e diretor de epifanias da Shift Thinking, descreve a mentalidade linear como uma linha num gráfico a subir gradualmente ao longo do tempo. Depois justapõe a esta uma segunda linha que descreve uma curva ascendente que começa por ser lenta e depois dispara sobre a outra linha antes de desaparecer bem para fora do gráfico. É esta a sua representação visual da mentalidade exponencial.

Fase de um Negócio



“A mentalidade incremental concentra-se em fazer algo *melhor*, enquanto a mentalidade exponencial se concentra em fazer algo *diferente*”, comenta ele. “A mentalidade incremental satisfaz-se com 10 por cento. A mentalidade exponencial procura 10X.”¹⁴⁸

“A mentalidade incremental desenha uma linha reta do presente até ao futuro”, continua Bonchek. “Um ‘bom’ plano de negócios incremental permite-nos ver exatamente como iremos daqui ali. Mas os modelos exponenciais não são retos. São como uma curva na estrada que nos impede de ver o que há ao dobrar da esquina, só que, neste caso, a curva sobe.”

Bonchek fala especificamente de aplicar o pensamento exponencial aos negócios, mas a mesma perceção pode ser usada no pensamento aplicado a outras partes da vida. Imagine, por exemplo, que estava a tentar perceber como haveria de conseguir ter a família toda à mesa do jantar pelo menos três vezes por semana. Uma mentalidade linear envolveria olhar para as agendas profissionais, escolares, extracurriculares e sociais de todos para tentar reservar algum espaço. Mas uma mentalidade exponencial optaria pela abordagem de transformar as agendas azafamadas da sua família em algo diferente.

Talvez o “jantar” não seja de todo o objetivo, mas antes encontrar momentos-chave durante a semana em que todos possam estar no mesmo lugar e concentrarem-se exclusivamente uns nos outros. Talvez a questão não se prenda de todo com os vossos horários, mas com a forma como cada um escolheu usar o seu tempo. O progresso poderá não parecer grande progresso (três meses depois, estão pouco melhor do que no início), mas depois as mudanças que foram implementando começam a ganhar forma e, de repente, passam a ter muito mais tempo em família.

Se quer ativar a sua capacidade de pensamento exponencial – e dar um passo enorme para que o seu génio se torne ilimitado –, considere os seguintes quatro passos da próxima vez que contemplar um problema ou uma tarefa que necessite solução:

Passo 1: Debruce-se sobre o problema subjacente

Como Naveen Jain ilustrou ao falar do problema mundial da água, a questão essencial poderá não ser de todo a questão à superfície. Como Jain comentou, o problema subjacente por trás da escassez de água potável não é a disponibilidade da água, mas antes que muita seja usada para propósitos agrícolas. Resolver o problema subjacente permite uma solução muito mais funcional para o problema à superfície.

Voltemos ao nosso cenário do jantar. O problema à superfície é que a família raramente janta em conjunto por todos terem agendas demasiado ocupadas. O problema subjacente poderá ser que as agendas estejam demasiado ocupadas por um cônjuge se sentir obrigado a trabalhar muitas horas, a filha se sentir obrigada a ser uma atleta de elite, o filho se sentir obrigado a ter notas

excelentes para poder frequentar uma faculdade com uma taxa de aceitação na ordem dos 3 por cento e o outro cônjuge se sentir obrigado a fazer parte de três conselhos administrativos sem fins lucrativos. Mas talvez nem sequer seja esse o problema subjacente.

Talvez o que esteja mesmo em causa seja que cada um dos membros da família sinta as pressões que sente não por aspirar pessoalmente a esses objetivos, mas antes por viver numa comunidade que desconsidera as pessoas que não tenham objetivos deste tipo.

Passo 2: Aplique uma nova abordagem

Um dos segredos para o pensamento exponencial é encher a mente de frases a começar por “e se”. Evie Mackie, do Innovation Hub, na John Lewis Partnership, diz que “frases ‘E Se’ servem para trazer cenários improváveis para a discussão. Por exemplo, ‘E se a humanidade precisasse de se adaptar e viver num mundo que estivesse 90 por cento submerso’ ou ‘E se já não pudéssemos tocar em coisas com as mãos para interagir’. Isto ajuda a conceptualizar TODO um conjunto diferente de coisas que, de outra forma, poderia nunca nos ter ocorrido, e permite-nos imaginar o que precisaríamos para sobreviver num mundo futuro, o qual poderia ser muito diferente.”¹⁴⁹

No nosso exemplo, se a sua família tiver concluído que o problema subjacente é que as noções prevaletentes da vossa comunidade vos obrigaram a preencher o dia a dia com atividades que vos ocupam demasiado tempo, poderão todos perguntar-se: “E se não nos importasse o que os outros pensam?” Ou talvez: “E se o dia tivesse apenas 18 horas, em vez de 24” Ou até mesmo: “E se vivêssemos noutra lugar?”

Passo 3: Leia sobre o assunto

Como já sabe, sou um grande defensor de ler o máximo possível. Ler liberta mais o cérebro do que praticamente qualquer outra atividade. A leitura é especialmente importante no que concerne ao pensamento exponencial. Não poderá dar grandes saltos cognitivos se não tiver uma ideia bem formada acerca de determinado tema.

Portanto, agora que já fez o exercício do “e se”, informe-se lendo acerca de alternativas. Talvez o seu cônjuge leia vários livros sobre a ligação entre sucesso empresarial e felicidade. Talvez a sua filha se ligue a bloguistas e *influencers* que discutam tanto a probabilidade de ser um atleta de elite como a realidade das vidas dos atletas de elite. Talvez o seu filho leia vários estudos que se debrucem sobre a conclusão de um curso numa universidade ultracompetitiva e o sucesso profissional e emocional subsequente. Talvez o leitor leia livros

sobre as causas que defende através das suas organizações não lucrativas e reconsidere quão importantes essas causas são para si.

Passo 4: Extrapolar

Já identificaram o problema subjacente, colocaram questões que lhes permitem imaginar um mundo sem esse problema e fizeram a vossa pesquisa. Agora está na hora de experimentarem um cenário. Vejamos o seguinte: Estão convencidos de que encheram as vossas vidas com atividades porque precisam delas para manter o estatuto na comunidade. Perguntaram-se “E se vivêssemos noutra sítio?” e descobriram que toda a família ficou intrigada com essa noção. Tendo lido, descobriram que poderiam ser mais felizes e estar mais satisfeitos se os vossos objetivos profissionais/desportivos/académicos/filantrópicos fossem revistos e reequacionados.

Assim, o que aconteceria se se mudassem para um lugar a 160 quilómetros de onde vivem, para outro ponto do país ou até para um país diferente? Sabem que fazer algo tão drástico poderá não parecer progresso, pelo menos no imediato. Já viram a linha reta e a linha curva, e têm noção de que até poderá parecer que deram um tremendo passo atrás, por causa de todos os ajustes necessários. Mas digamos que os quatro consideram os cenários e decidem que uma mudança é a coisa certa a fazer. Dois anos depois, floresceram – e quase todas as noites têm um jantar em família.

Antes de avançarmos

Este é o último dos capítulos sobre métodos, e tenho a certeza de que está em pulgas por pôr em prática tudo o que aprendeu com este livro. Antes de terminarmos, vou dar-lhe uma ideia de como isto poderia funcionar para si e um plano de 10 dias para começar a aplicar na sua vida aquilo que aprendeu. Mas, antes de irmos a isso, experimentemos umas quantas coisas:

- Reveja as oito formas de inteligência listadas por Howard Gardner, começando pela página 349. Que formas dessa lista se alinham mais com a sua própria inteligência?
- Agora que já sabe qual é o seu estilo de aprendizagem, o que pode fazer para incorporar os outros estilos na sua forma de pensar?
- Experimente os seis chapéus de pensamento fazendo um caso de teste. Atribua-se uma tarefa relativamente simples e aborde-a usando o método de Edward de Bono.

¹⁴⁰ Matt Callen, “The 40/70 Rule and How It Applies to You”, *Digital Kickstart*, alterado pela última vez a 3 de maio de 2016, <https://digitalkickstart.com/the-4070-rule-and-how-it-applies-to-you/>.

¹⁴¹ *Ibid.*

¹⁴² Rimm, Allison, “Taming the Epic To-Do List”, *Harvard Business Review*, 14 de junho de 2018, <https://hbr.org/2018/03/taming-the-epic-to-do-list>.

¹⁴³ Rimm, Allison, “Taming the Epic To-Do List”, *Harvard Business Review*, 14 de junho de 2018, <https://hbr.org/2018/03/taming-the-epic-to-do-list>.

¹⁴⁴ Peter Bevelin, *Seeking Wisdom: from Darwin to Munger* (PCA Publications LLC, 2018).

¹⁴⁵ “Second-Order Thinking: What Smart People Use to Outperform”, *Farnam Street*, acessado a 22 de janeiro de 2019, <https://fs.blog/2016/04/second-order-thinking/>.

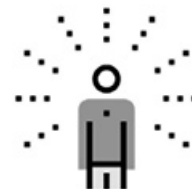
¹⁴⁶ “Kwik Brain with Jim Kwik: Exponential Thinking with Naveen Jain,” Jim Kwik, 4 de maio de 2018, <https://jimkwik.com/kwik-brain-059-exponential-thinking-with-naveen-jain/>.

¹⁴⁷ Viome.com Home Page, Viome, Inc., acessado a 5 de fevereiro de 2020, www.viome.com.

¹⁴⁸ Mark Bonchek, “How to Create an Exponential Mindset”, *Harvard Business Review*, 4 de outubro de 2017, hbr.org/2016/07/how-to-create-an-exponential-mindset.

¹⁴⁹ Evie Mackie, “Exponential Thinking”, *Medium*, Room Y, alterado pela última vez a 30 de agosto de 2018, medium.com/room-y/exponential-thinking-8d7cbb8aaf8a.

“Não cessaremos nunca de explorar e o fim de toda a nossa exploração será chegar ao ponto de partida e reconhecer ainda o lugar como da vez primeira que o vimos.”



– T. S. Eliot

POSFÁCIO

O REGRESSO DO POSSÍVEL

Se tiver algo em comum com a maioria das pessoas do mundo, quando começou a ler este livro era governado – consciente, inconscientemente ou das duas formas – por uma série de limitações que ou se tinha imposto a si mesmo, ou que outros lhe haviam imposto.

Talvez quisesse aprender uma nova competência, mas tivesse a certeza de não ter a capacidade de o fazer. Talvez quisesse candidatar-se a uma grande promoção no emprego, mas a sua voz interna não deixasse de lhe dizer que não tinha competência para isso. Talvez estivesse convencido de que ia sempre sair de casa sem o telemóvel, ou de que nunca se lembraria dos nomes das pessoas na próxima situação social em que se encontrasse, ou que seria sempre o tipo enfadonho a ler o seu discurso a partir de um papel. Se isto o descreveu de alguma maneira, agora que chegou ao final deste livro, espero que esteja preparado para se despedir dessa pessoa.

Em vez disso, conheçamos o seu novo eu sem limites.

O seu eu sem limites tem uma mentalidade ilimitada. Já não acredita que haja uma data de coisas que não possa ser ou fazer. Poderá haver toda uma série de coisas que *ainda não fez*, e poderá haver todo o género de coisas que teve dificuldade em fazer no passado, mas o seu eu sem limites sabe que o passado não equivale ao futuro. O seu eu sem limites compreende que o cérebro é uma ferramenta muito mais poderosa do que alguma vez poderia ter imaginado e que, preparando a mente para aprender o que quer que queira aprender, poderá conquistar praticamente qualquer competência.

O seu eu sem limites também tem uma motivação ilimitada. No passado, talvez conseguisse conceber uma vida mais ambiciosa, mas não conseguia levar-se de facto a agir. Agora, porém, sabe como alinhar hábitos e ambições; é capaz de se comprometer com aprendizagem e melhoria para o resto da vida e isso é tão natural para si como vestir-se pela manhã.

Também sabe como alimentar o cérebro com comida, sono e exercício, de maneira a começar o dia na melhor forma possível, e está sempre a postos para aceitar desafios novos e exigentes. E sabe como usar o fluxo para, ao começar uma tarefa, ser capaz de mergulhar nela por completo. E o que talvez seja mais significativo é que o seu eu sem limites desbloqueou os métodos para aprender a aprender. Ao descobrir isto, tornou-se exponencialmente mais poderoso do que nunca. Exceção feita a algumas limitações físicas, se for capaz de o aprender, será capaz de o fazer. E as ferramentas que tem agora à sua disposição

permitem-lhe aprender qualquer coisa mais depressa. Quando associa isso às competências que ganhou ao pôr fim aos limites do seu foco, da sua memória, do seu pensamento e da sua leitura, fica na posse da derradeira caixa de ferramentas de um super-herói.

Um super-herói não é apenas alguém que tenha descoberto e desenvolvido os seus superpoderes. Todos os super-heróis têm eventualmente de voltar ao seu mundo e servi-lo. Têm de levar consigo as lições e a sabedoria que ganharam ao longo do seu percurso. Têm de não só integrar os seus poderes nas suas vidas, mas também de aprender a usar os seus poderes para ajudar os outros. No fim de *Matrix*, Neo venceu a batalha e livrou-se dos limites. No seu último telefonema, diz: “Vou desligar este telefone e depois vou mostrar a estas pessoas aquilo que não querem que elas vejam. Vou mostrar-lhes um mundo sem vocês. Um mundo sem regras ou controlos, fronteiras ou limites. Um mundo onde tudo é possível.” Ele está a voltar ao mundo comum, mas com a missão de inspirar os outros, de lhes libertar as mentes.

A minha esperança para si é que não use apenas o que aprendeu com este livro para melhorar a sua vida, mas que melhore também as vidas daqueles à sua volta. A fórmula é: Aprender. Ganhar. Devolver. A jornada de um herói não beneficia unicamente o herói. Com o seu conhecimento recém-adquirido, ajude quem está à sua volta a aprender melhor e mais depressa, e a tornar-se ilimitado.

No filme *Lucy*, uma estudante norte-americana interpretada por Scarlett Johansson desenvolve poderes sobre-humanos depois de todo o potencial do seu cérebro ser libertado. O Professor Norman, interpretado por Morgan Freeman, é um neurologista que ajuda Lucy a lidar com as mudanças extraordinárias que ocorrem na sua mente e no seu corpo. Quando Lucy lhe pergunta o que fazer com os seus novos talentos, o Professor Norman responde, na voz inconfundível de Morgan Freeman:

Sabes... se pensares na própria natureza da vida – quero dizer, no verdadeiro início, no desenvolvimento da primeira célula dividida em duas células – o único propósito da vida tem sido transmitir o que se aprendeu. Não havia propósito mais elevado. Por isso, se me perguntas o que fazer com todo este conhecimento que estás a acumular, eu digo... Transmite-o.

Portanto, a questão que agora se põe é a seguinte: O que vai fazer com o que aprendeu? Resolver um problema desafiante no trabalho, para que você e os seus colegas possam influenciar a vossa área, e talvez o mundo? Fundar um clube de leitores? Atacar aquela pilha enorme de revistas em cima da sua mesa

de centro e depois ensinar aos seus filhos aquilo que acaba de aprender? Ligar-se a pessoas de formas mais dinâmicas? Organizar um jantar de comida boa para o cérebro? Inscrever-se no curso que vai abrir-lhe novas portas? Ou talvez inscrever-se para dar uma aula? Qual escolheria?

Seria isso que um super-herói faria. É isso que o seu eu sem limites *pode* fazer.

Ao longo deste livro, teve a oportunidade de experimentar algumas das suas novas competências. Nas páginas que se seguem, defini um programa para o ajudar a começar. Agora é a altura de começar a usar em uníssono tudo aquilo que aprendeu. Comece por uma coisa, mas comece. Não importa por onde. E, quando o fizer, acho que vai ficar estupefacto com o que descobrirá acerca de si mesmo. O seu eu sem limites é a pessoa que é realmente e a pessoa que, com o passar o tempo, se tornará em algo que agora nem sequer consegue imaginar.

Conheça-se. Confie em si mesmo. Ame-se. Seja você mesmo.

E lembre-se: a vida que vive são as lições que ensina. Seja ilimitado.

Com carinho e aprendizagem,

Jim.



Início Kwik: Plano de 10 dias

Parabéns por ter chegado ao fim deste livro. É um dos poucos que completa a tarefa em mãos. Aplaudo-o.

Falámos de muitas coisas neste livro. O meu conselho é que implemente tudo o que aprendeu. Se não sabe ao certo por onde começar, este plano de 10 dias servirá para o ajudar a dar início à sua jornada sem limites.

Poderá seguir o plano que delineei para si, ou poderá escolher as três principais dicas de cada secção (Mentalidade, Motivação e Métodos) que gostaria de integrar na sua vida. Desta maneira, poderá concentrar-se nas áreas onde sente que tem falhas e precisa de mais apoio. Também poderá descarregar este programa de 10 Dias de Início Kwik em formato vídeo em www.LimitlessBook.com/resources.

Obrigado por me permitir ser o seu treinador cerebral ao longo deste livro. Fico à espera que me fale do seu progresso.

Dia 1: Aprender mais depressa

Eis o seu plano de ação para o primeiro dia:

- **Esquecer:** O segredo para um foco de *laser* é eliminar ou esquecer aquilo que o distrai. Há três coisas que vai querer esquecer (pelo menos temporariamente):
 1. O que já sabe
 2. O que não é urgente
 3. As suas limitações
- **Agir:** A educação tradicional habituou muita gente a pensar que a aprendizagem é uma experiência passiva. Mas aprender *não* é um espetáculo desportivo. O cérebro humano não aprende tanto por consumo como por criação. Sabendo isso, quero que pergunte a si mesmo como pode tornar-se mais ativo na sua aprendizagem. Tire notas. Faça os exercícios neste livro.
- **Estado:** O seu estado é um instantâneo atual das suas emoções. É altamente influenciado pelos seus pensamentos (psicologia) e pela condição física do seu corpo (fisiologia). Altere a postura ou a profundidade com que respira. Escolha conscientemente estados de alegria, fascínio e curiosidade.
- **Ensinar:** Se quiser encurtar drasticamente a sua curva de aprendizagem, aprenda com a intenção de ensinar a informação a outra pessoa.

- **Reservar:** Se não estiver na sua agenda, é muito provável que não seja feito. Pegue na sua agenda e reserve blocos de tempo para investir em si, mesmo que sejam apenas 10 ou 15 minutos por dia.
- **Rever:** Conseguirá reter melhor a informação revendo sessões múltiplas e repartidas. Ganhe o hábito de refletir sobre o seu dia e fazer uma revisão diária do que aprendeu.

Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 86.

Dia 2: Mate as suas formigas mentais

Identifique as vozes na sua cabeça que se concentram naquilo que não consegue fazer – esses pensamentos negativos automáticos, ou formigas mentais. Comece a responder-lhes.

Lembre-se, também, de dar desconto às ideias limitadas. E verifique constantemente os seus sistemas de crenças. Quando der por si a pensar: *Dou sempre cabo deste tipo de coisas*, contraponha: *Lá porque nem sempre fui bom a isto, isso não quer dizer que não possa ser ótimo agora. Como posso aprendê-lo?*

Não reduza o que é possível para caber na sua mente, expanda a sua mente para que lá caiba tudo o que é possível. Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 199.

Dia 3: Ponha em causa as suas perguntas

Refleta sobre o poder das perguntas dominantes. Provavelmente, terá uma pergunta que se faz subconscientemente ao longo do dia. Identifique essa pergunta e pense em como poderá mudá-la para alterar o seu comportamento. O conhecimento por si só não é poder, apenas tem esse potencial quando é aplicado. Comece a fazer as perguntas que o ajudarão a obter as respostas mais empoderadoras de que precisa ao longo do dia. Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 94.

Dia 4: Imagine o que mais quer

Dedique um momento a escrever todas as desvantagens que terá ao não aplicar o que aprendeu neste livro. Por exemplo, poderia escrever: “Terei de continuar a estudar muito e a satisfazer-me com os mesmos resultados medíocres”, “Continuarei a duvidar de mim mesmo”, “Não serei capaz de estar no meu melhor para os meus entes queridos” ou “Não conseguirei um bom emprego”.

Agora escreva as vantagens que terá ao aplicar o que aprendeu, como por exemplo: “Vou ser capaz de aprender o que preciso de aprender com confiança, conseguir um emprego ótimo que adore e ganhar imenso dinheiro para poder

dar o meu contributo para o mundo”, “Terei mais tempo livre para fazer exercício e ficar saudável, viajar e passar mais tempo com o meu companheiro”. Ou algo simples como: “Finalmente terei algum tempo livre para me informar e descontraír!”

Seja específico. Veja-o, sinta-o, acredite nisso e depois esforce-se diariamente para o alcançar. Visualize o seu momento de celebração com champanhe. Para saber mais acerca disto, releia a secção que começa na página 182.

Dia 5: Considere o seu propósito

O propósito tem que ver com como nos relacionamos com os outros. O propósito é aquilo que queremos partilhar com o mundo. Qual é o seu porquê?

Pense em quem conta que seja ilimitado. Será a sua família? O seu cônjuge? Os seus amigos? Colegas? Vizinhos? Seja específico quanto a quem desiludirá ao estabelecer limites na sua vida. Agora pense em como poderá afetar as vidas dos outros quando estiver presente a 100 por cento. Já encontrou o seu propósito. Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 169.

Dia 6: Dê início a um novo hábito saudável

Dê passos pequenos e simples para criar um novo hábito saudável que o leve ao sucesso. Torne-o parte da sua rotina matinal. Nunca mudará a sua vida até *decidir* alterar algo que faça diariamente. As nossas decisões e os nossos hábitos diários têm um impacto enorme nos nossos níveis de felicidade e sucesso. Se for persistente, poderá alcançá-lo e, se for consistente, poderá mantê-lo. Aos poucos, um pouco poderá tornar-se muito. Lembre-se, todos os profissionais já foram principiantes.

Escolha um novo hábito que comece a fazer hoje. Como poderá reduzi-lo a passos simples e pequenos que possa fazer todos os dias de forma consistente? Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 213.

Dia 7: Dê energia ao cérebro

Aproveite a sua energia para vencer todos os dias, comendo um ou mais destes alimentos para o cérebro. Qual é o seu preferido, e porquê? Lembre-se de que o que come importa, sobretudo para a sua massa cinzenta. Aquilo que come dá-lhe energia, ou deixa-o esgotado? Escreva algumas receitas criativas que poderá fazer usando os alimentos bons para o cérebro da lista abaixo:

Abacate	Mirtilos
Açafrão-das Índias	Nozes
Água	Ovos
Brócolos	Salmão

Chocolate preto

Vegetais de folha escura

Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 189.

Dia 8: Otimize o seu estudo

Estudar não é apenas para quem anda na escola. Todos somos aprendizes durante toda a vida. Crie o estado perfeito para estudar e aprender. Elimine distrações. Use o método Travar, Reconhecer, Esperar e Rever para assistir a um vídeo de uma TED Talk que nunca tenha visto antes e pratique as suas capacidades de ouvinte. Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 273.

Dia 9: Lembre-se sempre do fundamental

Antes de dar início a qualquer tarefa, verifique sempre a sua motivação, a sua observação e os seus métodos. Além disso, confirme o seu porquê. Qual é o seu motivo para querer recordar o nome dessa pessoa? O que observa? Lembre-se de que, na maior parte, a memória não é uma questão de retenção; é uma questão de atenção. Pratique lembrar os nomes de todos aquele que conhecer hoje, usando a técnica da associação. Se se esquecer do nome de alguém, tome nota de se foi a motivação, a observação ou o método o que o levou a esquecer esse nome. Depois, volte a tentar com outra pessoa.

Pode praticar esta competência até quando estiver a fazer compras no supermercado, a caminhar pela rua, a ver televisão ou a fazer o que quer que seja. Atribua nomes a desconhecidos que veja e ponha-se à prova, vendo quantas consegue recordar. Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 293.

Dia 10: Use o poder da leitura

Estabeleça um objetivo diário de leitura, mesmo que sejam apenas 10 minutos por dia. A leitura acarreta poder e estes benefícios vão-se acumulando ao longo do tempo. O segredo é a consistência. Escolha um livro que queira ler, programe um alarme para tocar 10 minutos depois, afaste-se de distrações e pratique ler com um marcador visual. Depois, agende o seu tempo de leitura para cada dia; registe-o no seu calendário como um compromisso consigo mesmo.

Os líderes são leitores. A leitura é um excelente exercício para a mente. Lembre-se, pode descarregar décadas de experiência lendo apenas um livro. Para saber mais sobre isto, releia a secção que começa na página 321.

Sugestões de leitura

A nossa comunidade é apaixonada por leitura. Se alguém com décadas de experiência expõe o seu conhecimento num livro, e nós temos a oportunidade de ler o livro em poucos dias, *é um download* de várias décadas para os dias de hoje. Os líderes são leitores. Muitos dos nossos leitores Kwik comprometem-se a ler um livro por semana:

1bookaweek (52 livros por ano). Como bónus pela compra deste livro, pode participar gratuitamente na *masterclass* de leitura rápida, que o vai ajudar a enfrentar a lista de livros. É uma oferta da minha parte. Consulte JimKwik.com/Reading Apresentamos em seguida uma lista Kwik com livros que têm as minhas formas preferidas de pensar, livros de motivação e livros de métodos. Não seguem nenhuma ordem específica. Para obter uma lista de leitura maior, consulte: LimitlessBook.com/resources.

A Magia de Pensar em Grande de David J. Schwartz

O Homem em Busca de Um Sentido de Viktor Frankl

Understanding Understanding de Richard Saul Wurman

The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self de Nick Ortner

Primeiro Pergunte Porquê de Simon Sinek

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes de Stephen R. Covey

Mude de Cérebro, Mude de Vida de Dr. Daniel Amen

The Motivation Manifesto by Brendon Burchard

Pequenos Hábitos de Dr. BJ Fogg

Brain Food de Lisa Mosconi

Me to We de Marc Kielburger & Craig Kielburger

The Promise of a Pencil de Adam Braun

Miracle Mindset de JJ Virgin

The TB12 Method by Tom Brady

Super Human de Dave Asprey

O Jogo Infinito de Simon Sinek

The Future Is Faster Than You Think de Steven Kotler & Peter Diamandis

The Code of the Extraordinary Mind de Vishen Lakhiani

The School of Greatness de Lewis Howes

Stress Less, Accomplish More de Emily Fletcher

The Power of When de Dr. Michael Breus

Becoming Super Woman de Nicole Lapin

Chineasy Everyday de Shaolan

#AskGaryVee de Gary Vaynerchuk

Como se tornar Sobre-Humano de Dr. Joe Dispenza
Um Passeio na Lua com Einstein de Joshua Foer
The Brain that Changes Itself de Dr. Norman Doidge
Mindset: A Atitude Mental para o Sucesso de Carol Dweck
The Align Method de Aaron Alexander
Super Brain de Deepak Chopra and Rudolph Tanzi
Genius Foods de Max Lugavere
Sleep Smarter de Shawn Stevenson
The UltraMind Solution de Dr. Mark Hyman
Spark de Dr. John Ratey
The 4-Hour Chef de Tim Ferriss
Math Doesn't Suck de Danica McKellar
Boundless de Ben Greenfield
Six Thinking Hats by Edward de Bono
Thrive de Arianna Huffington
The Element de Sir Ken Robinson com Lou Aronica
TED Talks de Chris Anderson
Hábitos Atômicos de James Clear
Imagine It Forward de Beth Comstock & Tahl Raz
Belong de Radha Agrawal
Disrupt-Her de Miki Agrawal
The Ripple Effect de Dr. Greg Wells
Exponential Transformation de Salim Ismail, Francisco Palao & Michelle Lapierre
Pensa como um Monge de Jay Shetty
The Alter Ego Effect de Todd Herman
How to Live a Good Life de Jonathan Fields
The Mind Map Book de Barry Buzan & Tony Buzan
The Principles de Ray Dalio
Re-Create Your Life de Morty Lefkoe
Emotional First Aid de Dr. Guy Winch
A Higher Branch de Sam Makhoul
Cancer-Free with Food de Liana Werner-Gray
A Alimentação Cura Tudo Dr. Mehmet Oz

Bônus: Mais recursos

Reunimos um conjunto precioso de recursos que complementam este livro e irão ampliar os seus resultados. Estes recursos incluem:

Tutoriais em vídeo de lições selecionadas (por exemplo: veja-me a ensinar como poderá memorizar rapidamente os melhores alimentos para o cérebro e a demonstrar a técnica para recordar nomes em frente a uma audiência)

Exercícios e avaliações por escrito para pôr à prova as suas capacidades

Receitas para fortalecer o cérebro, de refeições a chás

Leituras recomendadas

Entrevistas com especialistas que aprofundam mais os tópicos abordados neste livro – sono, exercício, nutrição, meditação e outros

E muito mais!

Aceda gratuitamente
a LimitlessBook/Resources

KWIK LEARNING ONLINE

QUER APROFUNDAR MAIS OS 5 MÉTODOS SEM LIMITES?

Como pode treinar-se, treinar a sua família ou a sua equipa nos métodos do foco, do estudo, da melhoria da memória, da leitura rápida e das capacidades de pensamento?

Criámos o melhor treino *online* com resultados comprovados e simples de incorporar na vida, para quem quer que procure aumentar as suas capacidades.

Tudo o que precisa é de 15 minutos por dia para criar um novo hábito de aprendizagem em cada área.

Vá a KwikLearning.com/Online-Courses e use o código “LIMITLESS” para obter um desconto de 25% no seu registo, como agradecimento pela compra deste livro.

Quando o fizer, juntar-se-á à nossa comunidade de Cérebros Kwik, com membros em 195 países. O seu sucesso é o nosso sucesso, pelo que todos os programas incluem uma garantia incondicional de devolução do dinheiro se não ficar satisfeito ao fim de 30 dias.

Agradecimentos

Para mim, esta é a parte mais difícil de escrever, pois só com o apoio de toda uma comunidade é possível trazer um livro ao mundo. Pode-se pensar que se trata de uma espécie de aventura a solo, mas, na verdade, foi um esforço heroico de grupo.

No pouco espaço que tenho para o fazer, seria impossível nomear todos aqueles que me guiaram e apoiaram até agora. A lista é longa – poder-se-ia dizer sem limites.

Tenho noção disto porque todos vocês ocupam um lugar no meu coração e porque sinto a vossa presença quando faço os meus exercícios de gratidão.

Comecemos por SI, leitor. Obrigado, não só por ter comprado este livro, mas, sobretudo, por o ter lido e por o pôr em prática.

Aos convidados e ouvintes do nosso *podcast*, e a qualquer pessoa que alguma vez tenha visto e partilhado um dos nossos vídeos, obrigado por nos procurarem todas as semanas e por exercitarem o cérebro comigo.

Aos nossos estudantes *online* por todo o mundo, agradeço imenso o tempo e a confiança que nos dedicam. Obrigado por permitirem à nossa equipa a realização do propósito de criar cérebros melhores e mais iluminados.

A todos os nossos clientes de palestras e formações, estou grato pela partilha que me proporcionam com as vossas audiências e equipas.

Aos meus clientes de formação privada, que sabem quem são, obrigado pela amizade e por me ensinarem tanto em troca.

A Alexis Banc, minha parceira de negócios desde há muito. Este livro e esta empresa não existiriam sem ti. Usas todos os chapéus possíveis e imaginários, e a tua dedicação só encontra paralelo na tua visão de um mundo melhor e mais luminoso; estou-te eternamente agradecido.

A James Banc, obrigado, irmão, por seres um guerreiro do cérebro.

Sinto gratidão para com a minha assistente pessoal, Elena: obrigado por seres o meu braço-direito (e por vezes o meu cérebro também). Aprecio tudo o que fazes.

À nossa espantosa Equipa Kwik, que se esforça muito todos os dias, servindo a nossa comunidade. Obrigado pelo vosso cuidado e empenho. Jonie, Sasha, Brittany, Jade, Iris, Denyce, Nicole, Jessica, Kyle, Dallas, Jen, Zareen, Jena, Lauren, Louie, Romario, Elizabeth, Miriam, Julia, Matilda, Alex, Dmitri, Jena, Kristie, LJ, Arthur, Marcin, Angelo, Pawel, Radek, Agata, Natalia, Katia, Hugo, Michal, Chris, Marta, Drew, Kris, Rusty e o resto dos membros passados,

presentes e futuros da nossa equipa (que, sim, é composta sobretudo por mulheres incríveis).

Acredito que qualquer pessoa pode ser nosso professor na viagem da vida. Agradeço as lições que todos me deram, desde o pai do meu colega que me pôs a ler um livro por semana, à pessoa que disse que eu tinha o cérebro avariado.

Aos meus amigos Burchard, Scott Hoffman, Lewis Howes e Nick Ortner, que me encorajaram e insistiram comigo para que escrevesse este livro. Obrigado por inspirarem o mundo e por me inspirarem a transformar a minha bagagem na minha mensagem.

Agradeço a Reid Tracy e Patty Gift, que viram o potencial deste livro. Sinto-me honrado por fazer parte da família Hay House. Obrigado, Anne, Mary, Margarete, Lindsay, Patricia, Cathy, Alexandra, Sally, Marlene, Perry, Celeste, Tricia, Julie, Yvette, Diane, John, Karen, Steve e a todos os que intervieram para criar este livro.

Um agradecimento especial à nossa equipa criativa e aos seus contributos significativos para este livro.

Lou Aronica, obrigado por me ajudar a criar estas páginas e a tornar este livro o melhor que pode ser.

A Sara Stibitz, que foi imprescindível. Estou grato pela pesquisa, pelas entrevistas, pelo cuidado com as palavras e por nos fazer chegar à meta.

A Clay Hebert, agradeço anos de apoio e por defender este projeto de A a Z. Não há maior clareza do que a sua.

A Courtney Kenney, agradeço a gestão e a mobilização de tantas partes móveis.

A José Alonso, agradeço o novo *design* kwik. A Nick Onken, o talento extraordinário de fotógrafo.

A Rodrigo e Anna Corral, agradeço a bela capa que criaram.

Ao Dr. Mark Hyman, agradeço por acreditar no que fazemos e por ter prefaciado o livro. Aprecio profundamente o apoio que, juntamente com a Mia, deu ao nosso livro.

Um agradecimento especial a Michael Robertson e a toda a equipa do Beverly Hilton, por me receberem e aos nossos eventos.

À nossa equipa de produtos de *merchandising* cerebral, aquilo que vemos é aquilo de que cuidamos. Daniel, Tom, Mitchell, Jakob, Anthony e toda a equipa, obrigado por chamarem a atenção do mundo para o cérebro.

Agradeço às lendas e luminárias que me inspiraram a imaginação desde o começo desta jornada – Quincy Jones, Neil Gaiman, Gene Roddenberry, George

Lucas, Joseph Cambell, Oprah Winfrey, Piers Anthony, J.K. Rowling, Napoleon Hill, Bruce Lee, Howard Garner, Tony Buzan, Harry Lorraine, Norman Vincent Peale, Brian Tracy, Jim Rohn, Les Brown, Arianna Huffington, Sir Ken Robinson, Mister Fred Rogers e, claro, Stan Lee.

Agradeço ao grupo original de responsabilização, Michael Fishman, Brian Kurtz e Ryan Lee.

Obrigado, Vishen Lakhian, equipa e todos os nossos SuperCérebros de Mindvalley, por nos ajudarem a partilhar a meta-aprendizagem com o mundo.

Agradeço aos meus amigos super-heróis e às comunidades que lideram. Giovannie Marsico e os ArchAngels. Tom & Lisa Bilyeu e os vossos Impactivists. Ken Rutkowski e os irmãos do METal. Elliot Bisnow e o Summit. Chris Winefield & Jen Gottlieb e UAL. Chris Anderson e as TED Talks. Roman Tsunder e PTTOW & WORLDZ. Michael Fishman e a CHS. Jack Canfield e a TLC. JJ Virgin e Mindshare. Cole & Sanja Hatter e a Thrieve. Dan Fleyshman e Joel Marion e o seu MME 100 Group. Joe Polish e a Genius Network. Anthony Tjan e a On Cue. Gareb Shamus e a ACE.

A todos os meus amigos que fizeram de tudo, desde ver como eu estava a ajudar-nos a partilhar os nossos ensinamentos com o mundo: Aaron Alexander, Adam Braun, Alex Banayan, Alex & Mimi Ikonn, Alex Ortner, Amy Jo Martin, Andres Roemer, Anna Akana, Ari Meisel, Audrey Hagen, Ben Greenfield, Dr. Ben Lynch, Ben Rawitz, Benny Luo, Beth Comstock, Bing Chen, BJ Fogg, Bo & Dawn Eason, Bob Proctor, Branden Hampton, Brandon Routh, Brian Evans, Brian Florio, Brian Grasso, Brooke Burke, Carrie Campbell, Carlos Gardes, Chalene Johnson, Charles Michael Yim, Chervin, Chloe Flower, Chris & Lori Harder, Christina Rasmussen, Christopher Lee, Chris Pan, Claire Zammit, Collin Chung, Craig & Sarah Clemens, Craig Kielburger, Cynthia Kersey, Cynthia Pasquella, Dr. Daniel Amen, Dan Caldwell, Dandapani, Danica McKellar, Dan Schawbel, Dave Hollis, Dave Nurse, David and Lana Asprey, David Bass, David Goggins, David Meltzer, David Michail, David Wolfe, Dawn Hoang, Dean Graziosi, Derek Halpern, Derek Hough, Dhru Purohit, Donna Steinhorn, Ed Mylett, Elizabeth Gilbert, Emily Fletcher, Emily Morse, Erik Logan, Erin Matlock, Frank & Natalia Kern, Gail Kingsbury, Gary Vaynerchuk, Dr. Halland Chen, Henk Rogers, Hutch Parker, Ian Clark, IN-Q, Jack Delosa, Jack Hidary, Jacqueline Schaffer, James Altucher, James Colquhoun, Jason Stuber, Jayson Gaignard, Jay Shetty, Jeannie Mai, Jeff Krasno, Jeff Spencer, Jelena & Novak Djokovic, Jesse Itzler, Jessica Ortner, Jim Poole, Dr. Joe Mercola, Joel & Laurin Seiden, John Assaraf, John Lee, John

Romaniello, Jon Benson, Jonathan Fields, Jon Fine, Jules Hough, Jon Levy, Kandis Marie, Katie Wells, Keith Ferrazzi, Ken Hertz, Kerwin Rae, Kevin & Annmarie Gianni, Kevin Pearce, Kevin Rose, Khaled Alwaleed, Kimberly Moore, Kimberly & James Van Der Beek, Kris Carr, Kute Blackson, Larry Benet, Larry & Oksana Ostrobsky, Laurel Touby, Leigh Durst, Liana Werner-Gray, Lisa Garr, Dr. Lisa Mosconi, Lisa Nichols, Liz Heller, Luke Storey, Manny Goldman, Marc Kielburger, Marie Forleo, Mariel Hemingway, Mari Smith, Mark Anthony Bates, Mark & Bonita Thompson, Mary Shenouda, Matt Mullenweg, Max Lugavere, Mel Abraham, Mel Robbins, Mia Lux, Dr. Michael Breus, Michael Gelb, Michael Lane, Mike Cline, Mike Koenigs, Mike Wang, Mikkoh Chen, Miki Agrawal, Mimi Pham, Mindpump Guys, Mona Sharma, Montel Williams, Naomi Whittel, Natalie & Glen Ledwell, Naveen Jain, Nick Kuzmich, Nicole Patrice, Nikki Sharp, Nina Sugawara, Nusa Maal, Ocean Robbins, Oz Garcia, Paul Hoffman, Penni Thow, Pete Vargas, Peter Diamandis, Peter Hoppenfeld, Peter Nguyen, Rachel Goldstein, Radha Agrawal, Ramit Sethi, Randy Gage, Randy Garn, Rene & Akira Chan, Richard Miller, Richard & Veronica Tan, Richard Saul Wurman, Rick Barber, Rick Frishman, Robin Farmanfarmaian, Robin Sharma, Rudy Tanzi, Ryan Holiday, Ryan Kaltman, Ryan Levesque, Sabrina Kay, Sam Horn, Sandy Grigsby, Sashin Govender, Sazan & Stevie Hendrix, Scooter Braun, Scott Flansburg, Sean Croxton, Sean & Mindy Stephenson, Dr. Seeta Narsai, Selena Soo, Shaman Durek, Shannon Elizabeth, Shannon Lee, Seth Godin, ShaoLan, Shawn & Anne Stevenson, Dr. Shefali, Simon Kinberg, Simon Mainwaring, Simon Sinek, Sonia Ricotti, Sony Mordechai, Sophie Chiche, Dra. Stephanie Estima, Stephanie McMahon, Steven Kotler, Steve Sims, Steven Tyler, Sunny Bates, Susan Cain, Tana Amen, Tara Mackey, Thomas Bahler, Tim Chang, Tim Larkin, Tim Ryan, Todd Herman, Tom Ferry, Tony Hsieh, Tracy Anderson, Trent Shelton, Tucker Max, Vani Hari, Whitney Pratt, Will Eppes, Wim Hof, Yanik Silver, Yanjaa Wintersoul, Yue-Sai Kan, Yuka Kobayashi e tantos mais.

Às associações sem fins lucrativos de educação infantil que adoramos e apoiamos (incluindo com parte dos lucros deste livro) – WE Charity, Pencils of Promise, Unstoppable Foundation e outras – obrigado pelas escolas que constroem e pelos cuidados de saúde e água potável que proporcionam a crianças carentes.

Às associações sem fins lucrativos de saúde mental que alteram o financiamento global e realizam pesquisa sobre a doença de Alzheimer – Steve Aoki e a Fundação Aoki, o Movimento da Doença de Alzheimer em Mulheres

de Maria Shriver, a Dra. Rudy Tanzi, o Centro de Saúde Mental da Clínica Lou Ruvo, em Cleveland, a Iniciativa pela Saúde Cerebral Feminina da Dra. Lisa Mosconi e a Clínica de Prevenção da Doença de Alzheimer, na Faculdade de Medicina Weill Cornell.

A todos os meus professores (e aos professores em geral); tendo trabalhado com muitíssimos educadores e estando a minha mãe recentemente reformada da educação pública, sei que não é fácil. Obrigado pela vossa preocupação, pela vossa compaixão e pelo vosso compromisso. Vocês são os verdadeiros super-heróis e nós apreciamos as capas que usam.

Ao esquadrão original de cromos: Dakota, Morris e Dave. Agradeço-vos os livros de banda desenhada, os videojogos e as longas sessões de explicações. Nunca teria aguentado a escola se não fossem vocês.

A *sensei* Rick, agradeço-lhe pelos anos de treino de artes marciais, sabedoria e amizade. E Bryan Watanabe, deixa-me assombrado com a sua integridade e capacidade de afetar tão positivamente todos os que o rodeiam.

Obrigado, *Rocky*, por me fazeres companhia em todas aquelas madrugadas de escrita, és o melhor cão de sempre!

À minha amada, tenho tanta sorte por estar nesta viagem contigo. Obrigado por viveres com a minha obsessão por tudo o que diz respeito ao cérebro e a super-heróis. Cada dia contigo é uma aventura de aprendizagem e riso, estou maravilhado com o teu amor e apoio sem limites. És a maior bênção da minha vida.

À minha irmã e ao meu irmão, agradeço tudo o que fazem e são. Inspiram-me como indivíduos e como pais. Adoro-vos.

Agradeço aos meus pais, os meus heróis originais, não apenas pelo encorajamento que me deram para escrever este livro, mas também por acreditarem em mim desde sempre. Tudo o que tenho de decente ou que fiz de bom é por vossa causa. Algo menos do que isso deve-se somente a mim.

E, mais uma vez, agradeço-lhe a SI, leitor. É uma honra servi-lo e colaborar consigo para criarmos um cérebro, uma vida e um mundo sem limites.