



Ritual Matinal do Concurseiro

Carol Alvarenga



ESQUEMARIA |

CAROL
ALVARENGA

Introdução

Como melhor utilizar este eBook?

Este eBook é, acima de tudo, sobre vida.

Viver bem muitas vezes está atrelado ao sucesso profissional, ao dinheiro, à carreira, a provas de concursos públicos, a aprovações, mas, na verdade, isso tudo são apenas objetivos.

O que você faz nesse ínterim?

A vida é uma jornada, não um destino, de acordo com a música Amazing, de Aerosmith. Lembre-se sempre disso, enquanto estiver lendo este livro.

Carol Alvarenga

Sumário

A velha mania de querer
dificultar 6

O Poder de Não Precisar
Escolher 12

Hábitos noturnos

improdutivos: razões porque
você não consegue dormir e
acordar como deveria 16

Rituais, rotinas e hábitos:
práticas positivas 24

Como Usar Inteligência
Emocional e Ter Maior

Controle 32

Como Encontrar

O Seu Dia Perfeito  40

Desafio Corporal: o que seu corpo deveria fazer e não faz?  45

Desafio Nutricional: o que de RUIM você come?  51

Desafio de meditação: mente mais cansada do que se imagina
 65

Construindo sua própria rotina matinal  73

Capítulo 1

A velha mania de
querer dificultar

Ao longo dos anos, eu descobri que as pessoas gostam de dificultar TUDO. Parece que ~~se for difícil, está certo~~.

Foi nessa onda que eu iniciei meus estudos para concursos públicos pensando que eu teria uma jornada de 3 a 5 anos para percorrer, porque, diziam, ***“passar em concursos públicos é difícil”***.

Fato é que as coisas são mais fáceis do que parecem.

Recentemente, instalei em meu computador um monitor de 28 polegadas. Decidi comprar um monitor da Samsung, que suportava 4k, e que era 1/3 do preço do monitor da Apple, de 27 polegadas, sem tecnologia 4k.

Fato é que o meu computador é da Apple. Eu possuo um Macbook Pro, e

os Macbooks são famosos por não se integrarem facilmente com gadgets e aparelhos de outras marcas.

Assim que o monitor chegou da loja *online* onde eu havia comprado, eu o tirei da caixa e vi os cabos que vinham. Pronto: nada que conectasse ao Macbook Pro, a não ser um cabo HDMI comum.

Como eu já havia conectado meu computador à televisão, achei que com o cabo HDMI ele simplesmente reproduziria a tela menor do Macbook. Já pensei: quero usar como uma extensão, então provavelmente vou ter que instalar alguma coisa.

Fiquei ali matutando por um ou dois minutos o que faria, e então decidi plugar o HDMI ao computador e, depois, ver se eu achava algum *download*

rapidamente, na *internet*. Para minha grande surpresa, o monitor ficou exatamente como eu queria, sem precisar de trabalho extra algum!

Então, um amigo meu chegou e viu tudo instalado, então logo perguntou se tinha sido muito difícil fazer a integração. Conteí a história e ele achou super engraçado, porque era bem parecida com um podcast que ele havia ouvido recentemente, no Nerdcast.

Ao que parece, no *podcast* sobre **MANIAS**, o rapaz tinha começado um vídeo sobre como instalar uma *webcam* no computador e, de acordo com o vídeo, ele precisaria de um *flashcard* para fazer a instalação. Ele pausou o tutorial, correu para o shopping e, horas e horas depois, conseguiu encontrar o tal *flashcard*.

Voltou para casa feliz da vida consigo mesmo, por ter encontrado a memória com o *software* de instalação, e deu *play* no vídeo para continuar. Logo no momento seguinte, o tutorial dizia: “mas se você não tiver o *flashcard*, não há problemas, você pode baixar o *software* pelo *link* abaixo”.

Moral da história: as coisas são mais simples do que parecem. Aprenda sempre qual é o jeito mais simples. Se parecer dar muito trabalho, vá até o final e veja se não há um modo mais rápido e fácil.

Quando se trata de estabelecer rotinas, as pessoas geralmente se desesperam: “por onde eu começo? O que eu tenho que pagar? Será que eu vou ter tempo?”.

E o que eu tenho para te contar é: não se estagne no **COMO**.

Um dos livros mais importantes de minha vida foi o Start With Why (cuja tradução foi trazida para o Brasil como **Por Quê?**), do Simon Sinek.

No ciclo de ouro explicado pelo autor, ele demonstra como a grande maioria das pessoas fica estagnada em “o que fazer” ou “como fazer”, quando, biologicamente, deveriam começar pelo porquê.

Por que seguir um ritual matinal?

Só depois de respondida essa pergunta é que você vai para a parte técnica: **como** fazer, e **o que** fazer.

Sendo assim, eu inicio este livro dizendo não como começar seu ritual, não o que vai ser esse ritual. Vou te explicar porque esse ritual deve ser feito.

Capítulo 2

O Poder de Não
Precisar Escolher

Se eu te perguntar: você prefere cinco notas de 10, uma nota de 50 ou dez notas de 5? A primeira coisa que você fará, em sua cabeça, é um cálculo, para saber se, matematicamente, o dinheiro é o mesmo.

Feito o cálculo, você então decidirá, entre as opções, aquela que mais te convém, no momento.

Eu preciso de troco, então vou pegar as dez notas de 5... quer dizer... pensando bem, dez notas de 5 é muita coisa, então acho que vou ficar com as cinco notas de 10.

Daí, você me fala: “Carol, vou querer cinco notas de 10!”. Enquanto eu pego, em minha carteira, as cinco notas de 10, seu cérebro continua funcionando para te dizer se foi a melhor decisão:

Pensando bem, eu não vou levar minha carteira para onde quero ir, então seria mais fácil guardar no bolso da calça uma simples nota de 50.

“Carol, pensando bem, vou querer a nota de 50”.

E então eu abro a carteira novamente, guardo as cinco notas de 10 que eu havia separado, e pego uma simples nota de 50 para te entregar.

Nesse meio tempo, você demorou muito mais tempo do que deveria para tomar uma simples decisão.

Durante nosso dia, nós somos obrigados a tomar pequenas decisões que não gostaríamos de tomar.

Essas pequenas decisões se transformam em um grande **tempo perdido**.

Por isso o hábito, muitas vezes, é tão importante. Não é você quem determina o que deverá ser feito durante o seu dia: é a sua rotina.

E a parte da manhã é a mais especial, nesse contexto. A energia e o potencial da manhã trazem benefícios comprovados cientificamente.

Você verá que não significa necessariamente que você deve estudar pela manhã, mas que você deve simplesmente adotar algumas estratégias para que o restante do seu dia seja extremamente produtivo.

Capítulo 3

Hábitos noturnos
improdutivos: razões porque
você não consegue dormir e
acordar como deveria

Para você acordar bem, o princípio de tudo é dormir bem.

Vejo muita gente pregando o estudo noturno como se ele realmente trouxesse benefícios. Frases como “eu sou uma pessoa da noite” ou “me sinto com maior grau de produtividade pela noite” são comuns.

E eu poderia muito bem concordar com isso. É fácil concordar quando a pessoa simplesmente fala que é assim para ela e pronto e acabou. Eu não discuto.

Fato é que quando um webinar noturno meu termina mais tarde do que o esperado, ou alguma transmissão pelo Periscope vai além das 23h eu saio totalmente do ritmo, e levo até dias inteiros para voltar ao normal.

Por isso, eu tomei uma decisão, quando um webinar deu errado e eu tive de regravar tudo até 2h da manhã: todos os meus seminários *online* seriam, dali para frente, no período matutino. E assim o fiz.

Já me perguntaram ao vivo o que eu faço à noite, e a verdade é que eu durmo, à noite. Ponto.

“Até sábado à noite, Carol?”

Sim.

Não há mais um conflito de gerações, quanto às noites improdutivas que geram dias improdutivos. Eu vejo gente de 4 a 60 anos praticando a ineficácia de uma noite em branco. Afinal, existe aquele ditado, *durma*

quando você estiver morrido, correto? Errado.

Se me pedirem para dar uma boa e simples resposta para a pergunta “como tornar meu dia mais produtivo”, essa resposta seria: dormir e acordar cedo. Com o resto nós vamos nos virando.

Eu sempre falo sobre aceleração nos estudos, e muita gente conecta aceleração com técnicas de estudos.

A verdade, entretanto, é que aceleração na aprendizagem também está conectada a um aspecto para o qual a gigantesca maioria das pessoas não dá bola: nossa biologia.

Eu sou uma grande fã dos livros de Dan Brown. Já li todos: de Ponto de

Impacto, passando pelo famigerado Código Da Vinci ao mais atual (Inferno, baseado na primeira parte da Divina Comédia, de Dante Alighieri).

Tentando ao máximo conter os spoilers, Inferno me trouxe a noção da existência de super-humanos – “mais hábeis, mais resistentes, mais fortes ou até mesmo mais inteligentes”, de acordo com a personagem Elizabeth Sinskey.

Fato é que logo depois eu descobri um outro tipo de conceito muito ligado à possibilidade de existirem super-humanos: o *biohacking*.

No Brasil, pouco se fala sobre “hackear” a mente e o corpo, mas os americanos têm feito muitas pesquisas nesse sentido.

O termo *biohacking* significa simplesmente utilizar as coisas que já existem (tecnologia, que complementa os genes, alimentação de alta performance e até mesmo criação de rotina) para transformarmos nossa própria biologia e nos tornarmos mais inteligentes, seja qual for o tipo de inteligência que tentamos reter ou até produzir.

Voltando ao assunto do sono, o fato de transformarmos nossa rotina noturna pode nos permitir a criar uma rotina matinal mais poderosa.

Selecione, na lista de atividades a seguir, aquelas que você pratica todos os dias, após as 21h. Veja o que você pode cortar, com o objetivo de atingir alto nível de aceleração nos estudos. Procure deixar tudo isso de lado antes das 21h, e, especialmente quanto ao café, antes mesmo das 18h.

1. tomar café;
2. ver televisão (e sim: televisão inclui Netflix ou TV a cabo);
3. ouvir música no celular;
4. ver algum vídeo no Youtube;
5. olhar o telefone;
6. checar e responder a mensagens no Whatsapp e derivados;
7. tomar alguma bebida alcoólica;
8. manter-se em lugares quentes, abafados ou sem ventilação.

Todas as práticas acima te fazem perder o sono, dormir mal e se preocupar com o dia seguinte, que automaticamente se tornará estressante mesmo antes de acontecer.

Os benefícios de acordar cedo, por outro lado, são resultados de uma noite de sono perfeita.

Não é por acaso que eu sugiro seguir um ritual **matinal**. A manhã traz vários benefícios (os quais veremos melhor no último capítulo, com tarefas simples e eficazes para sua primeira parte do dia ser responsável por todo um dia sensacional – nos estudos e na vida).

Capítulo 4

Rituais, rotinas e
hábitos: práticas
positivas

O que poucos sabem é que *a maioria de nós já tem uma rotina definida.*

Vejamos.

Todos os dias fazemos muitas coisas que se pararmos para pensar em todas ficaríamos surpresos com a enorme diversidade de atividades.

Acordamos, levantamos da cama e vamos ao banheiro.

Tomamos um banho (alguns não tomam, é verdade...rs) e escovamos os dentes. Vamos até à cozinha e começamos a preparar nosso café da manhã na mesma xícara de sempre.

Comemos e voltamos para o nosso quarto. Vestimos nossa roupa e saímos

para mais um dia de rotina de trabalho.

Essa é uma breve e simples descrição de uma rotina matinal de um indivíduo comum. Você tem a sua e o **primeiro passo é identificar essa rotina.**

Se ela está adequada ou não, veremos mais para frente.

O que é importante perceber é que todos nós, seja lá em que área for das nossas vidas, possuímos alguns costumes que nem mesmo percebemos ou sabemos que temos.

Algumas coisas são como verdadeiros rituais... sempre da mesma maneira e no modo **piloto automático.** Estamos falando do famoso HÁBITO.

O hábito trata-se de um comportamento que se repete regularmente, muitas vezes de forma que percebemos... e outras nem tanto.

Dentre as várias atividades e práticas que desempenhamos todos os dias, existem aquelas que agregam valor à nossas vidas e outras que poderiam ser facilmente descartadas.

Existem práticas positivas que têm o poder de literalmente transformar a vida de uma pessoa e existem aquelas práticas negativas que destroem sonhos, a saúde e algumas vezes até vidas.

Alguns têm o hábito de ler todos os dias... outros têm o de fumar todos os dias. Alguns têm o hábito de dormir cedo para acordar mais disposto e enfrentar o dia pela frente... outros perdem várias noites de sono e se

sentem improdutivos e cansados.

A boa notícia é que mesmo o hábito sendo algo que fazemos como que automaticamente e sem consciência de **por que fazemos** o que fazemos, todos nós temos condições de modificar as práticas que não nos servem e substituir por práticas altamente positivas e que colaboram para nosso crescimento e desenvolvimento.

Isso significa que nós podemos ESCOLHER as práticas que queremos presentes em nossas vidas e será apenas uma questão de tempo para que elas se tornem um novo hábito, ou seja, uma rotina mais saudável e produtiva.

“Carol, você falou que é ruim escolher”. Exato. É ruim fazer escolhas todos

os dias, por isso devemos evitar ao máximo ter de escolher entre uma coisa e outra. O segredo é fazer uma escolha e permanecer naquela escolha por muito tempo, até que o objetivo tenha sido cumprido.

Portanto, o primeiro exercício que proponho é: faça uma lista identificando todos os hábitos diários que você tem. Isso mesmo: do dia inteiro. Não só da manhã.

Separe os hábitos que você considera positivos, do lado esquerdo da lista, e os que você considera negativos, do lado direito. Separe os pontos que trazem mais benefícios do que dores e escreva, também, aqueles que você gostaria que fosse banidos da sua vida diária.

Muita gente confunde **transformação** com ~~perda de identidade~~. O fato de

você separar os hábitos bons dos ruins já torna muito mais simples a busca pela transformação. Você não vai deixar de ser o que é. Você vai deixar de ser a pior parte daquilo que não te traz resultados. As coisas boas ficam.

Todos nós queremos atingir o sucesso no que fazemos. E muitas vezes o caminho para esse sucesso *está na modificação de nossos hábitos para as práticas positivas e realizadoras.*

Muitos de nossos hábitos estão em sintonia com nosso sistema de crenças (não num sentido religioso, mas naquilo que acreditamos ser verdade em relação a algum assunto ou aspecto).

Se considerarmos que algo é muito importante para nossas vidas, dificilmente vamos querer abrir mão de determinada prática. Da mesma

maneira, se pensarmos que determinado hábito não tem tanta importância para nós, o deixaremos de lado e rapidamente iremos substituí-lo por outro.

Isso nos faz pensar que um passo importante para começarmos a praticar aquilo que queremos para nossa vida é realmente refletir e avaliar a importância que aquilo tem nas nossas vidas. Esse processo de conscientização é o grande norteador de toda a mudança que poderá vir a partir daí.

Capítulo 5

Como Usar
Inteligência Emocional
e Ter Maior Controle

Tudo o que fazemos passa primeiramente pela nossa mente.

A nossa mente é uma poderosa arma nesse imenso desafio de ser um dos aprovados em uma vaga de concursos públicos.

Lidamos com situações adversas que muitas vezes exigem de nós atitudes e decisões nem sempre fáceis de tomar.

Por isso que muito se fala hoje em dia num tipo de inteligência um pouco diferente, a inteligência emocional.

Inteligência emocional é um conceito relacionado com a chamada “inteligência social”, presente na psicologia e criado pelo psicólogo estadunidense Daniel Goleman.

Um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar as suas emoções com mais facilidade do que outros.

Quando falo em identificar emoções me refiro tanto às emoções consideradas boas (amor, saudade, entusiasmo, felicidade, por exemplo) como às aquelas consideradas ruins (raiva, rancor e inveja, por exemplo).

O importante é sabermos que nós somos seres capazes de sentir as mais complexas emoções e que CONHECER A SI MESMO é um ponto fundamental no processo de alcançar níveis maiores de inteligência emocional.

O autoconhecimento é algo de valor inestimável. Todos nós temos também o que chamamos de habilidades emocionais, isto é, um conjunto de

habilidades que nos dá ferramentas para lidar com situações adversas na vida e nos orientar na maneira de agir diante de determinada situação.

Uma habilidade emocional extremamente fundamental é a resiliência.

Ser resiliente é ter a capacidade de lidar com problemas e resistir às pressões impostas durante a vida sem perder o controle e o equilíbrio emocional de uma forma que possa destruir aquilo que já se construiu ou conquistou.

Existem muitas outras habilidades emocionais e é importante montarmos o nosso “kit emocional” com aquelas características que vão nos ajudar (e muito!) no processo de realização de metas e alcance de objetivos.

Nossa mentalidade precisa estar alinhada com nossos objetivos e anseios. Diversas habilidades emocionais podem ser desenvolvidas, como o controle dos impulsos, o otimismo, a capacidade de fazer uma análise do ambiente e das pessoas que nos cercam, a empatia (que é a capacidade de compreender as emoções do outro) e a autoconfiança.

A última, inclusive, constitui fator essencial para realização de qualquer atividade.

Há uma frase do Wayne W. Dyer que diz o seguinte: “Se você acreditar totalmente em si, não haverá nada que esteja além de suas possibilidades”.

Só conseguimos realizar aquilo que achamos que podemos realizar. Uma outra frase inspiradora dita por Henry Ford é: “Se você pensa que pode ou

se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo”.

Precisamos ter o controle emocional de nossas vidas. Precisamos também aprender a organizar nossa vida e podermos falar de realidade, metas, propósitos, “abrir a agenda” e ver o que há para se fazer no dia de hoje.

Quando alguém está disposto a fazer algo com autoconfiança, convicção e paixão em seu futuro e em cada movimento que realiza, ninguém poderá atrapalhar no seu caminho em busca de seus objetivos.

A falta ou o mau desenvolvimento da inteligência emocional pode levar a pessoa a um estado de autossabotagem, isto é, atrapalhar os próprios planos, sonhos, objetivos e passar a ter uma vida de lamentações e queixas.

Nesse processo é preciso reconhecer e mudar as atitudes que você toma contra si mesmo e que corroem a sua inteligência emocional.

Intimamente ligada à questão da autoconfiança está a autoestima.

O nível de suas conquistas será proporcional à sua autoestima.

A baixa autoestima e a armadilha de pensar que você 'não vale nada' o levará a uma condição de fraqueza emocional e não o fará perceber o mundo como ele é.

Pelo contrário, irá detê-lo e te fará permanecer em ambientes e espaços onde nada acontece.

A autoestima não depende do grau de instrução que você tem, nem de suas conquistas; depende diretamente da medida de autoconfiança que você tiver. Isso é parte fundamental do conjunto de habilidades emocionais necessárias.

Desenvolver sua inteligência emocional fará com que palavras como multiplicação, crescimento, melhoria, superação, estudo, avanço e meta se consolidem na sua mente e te faça crescer sem limites.

Entender nossas emoções e saber quais habilidades emocionais precisamos desenvolver é um passo muito importante na busca por uma vida mais produtiva e geradora de resultados.

Capítulo 6

Como Encontrar
O Seu Dia Perfeito

O que seria um dia perfeito para você?

Aquele dia com céu limpo, um sol radiante, os pássaros cantando à beira da janela do quarto, um café da manhã na cama e um belo livro para ler...

Essa talvez não seja a descrição do SEU dia perfeito.

E então eu te pergunto: como seria um dia perfeito PARA VOCÊ?

Muitas vezes estamos acostumados a ver as pessoas reclamando da vida, do trânsito, da profissão que exercem, da família que não têm, do salário que não ganham, do marido ou esposa que não possuem...

Ou seja, são pessoas queixosas e que sabem exatamente chegar em casa

ao final do dia e dizerem: “tive um dia péssimo”.

O que seria um dia perfeito, então? Quais coisas você gostaria que acontecessem com você ou que você pudesse fazer para que ao final do dia ao chegar em casa você olhasse no espelho e dissesse: “que dia extraordinário! Hoje realmente foi um dia perfeito!”.

Falamos agora há pouco sobre autoconhecimento e acredito que esse seja um dos aspectos de maior valor para se alcançar algo que se deseja.

Conhecer a si próprio é fazer um auto-diagnóstico e perceber o terreno onde se está pisando.

Pegue um papel e faça a lista das 5 coisas mais sensacionais que você

desejaria que acontecessem com você. Imagine agora que todas elas acontecessem exatamente no mesmo dia. Esse seria um dia perfeito para você?

Você precisa saber quais são as coisas, pessoas ou situações que formariam o seu dia perfeito e fazer de tudo para que elas se realizassem. Essa busca deve estar presente em sua vida.

Buscando identificar qual o seu dia perfeito, você encontrará o caminho da excelência. E tudo que se faz com excelência alcança resultados e recompensas surpreendentes.

Agora eu gostaria de te propor 3 desafios. Cada um deles te instigará em áreas que vão te fazer mudar completamente sua rotina diária e trazer

resultados expressivos na busca por uma vida mais saudável e produtiva.

As 3 áreas são: atividade física, alimentação e meditação.

Capítulo 7

Desafio Corporal: o que seu corpo deveria fazer e não faz?

Atividade física é algo realmente que pode ser visto como heroína ou vilã, a depender do tipo de pessoa que você é e dos hábitos que possui.

Existem aquelas pessoas que detestam fazer qualquer tipo de exercício físico e vivem de uma forma sedentária e passiva; existem aquelas pessoas que fazem alguma atividade física por obrigação ou por recomendação médica; e existem aquelas pessoas que simplesmente acordam às 5 da manhã (faça chuva ou faça sol), se alimentam adequadamente e correm quilômetros e mais quilômetros antes de iniciar mais uma rotina de estudos ou trabalho.

Fazer alguma atividade física pode te ajudar a melhorar sua circulação sanguínea, a fortalecer o seu sistema imunológico e influenciará também no

seu desenvolvimento cognitivo.

É importante saber que cada pessoa possui limites físicos diferentes e que antes de sair por aí fazendo qualquer atividade ou praticando algum esporte de maneira aleatória é fundamental realizar um exame médico e uma avaliação profissional para não ter complicações e pôr a própria vida em risco.

Sendo você praticante ou não de alguma atividade física, é necessário que se faça o seguinte questionamento: *o que meu corpo é capaz de fazer e que eu ainda não esteja fazendo?*

Da mesma forma que falamos que nosso corpo tem um determinado limite para suportar a realização de algum exercício físico, também é verdade

que podemos **ALCANÇAR** até esse limite. *Você extrai o seu máximo ou se acomoda com os resultados atuais?*

Algumas pessoas são movidas pela superação de barreiras, quebra dos próprios recordes e estão constantemente se desafiando. Você é uma dessas pessoas?

O nosso corpo possui uma capacidade infinitamente maior do que pensamos. Muitas pessoas já comprovaram que quando pensamos que podemos conseguir algo, de fato podemos.

Com as atividades físicas não poderia ser diferente. Será que você não consegue correr mais 100 metros? Será que consegue diminuir 10 segundos no seu tempo de corrida? Aquela pedalada em que você costuma se esgotar

depois de 40 minutos não pode ser estendida até 45... 50 minutos?

Se colocarmos em pauta um espírito de competição com nossos próprios limites, vamos nos surpreender com a nossa capacidade de alcançar níveis maiores de rendimento e superação.

Se você colocar na cabeça que seu limite é “X”, assim será. E, quando for se aproximando de “X”, automaticamente sua mente vai te dizer: “está chegando ao fim. Estou cansado. Pare”.

O segredo de tudo está no limite que você impõe a você mesmo. Avalie qual a sua real condição e faça de fato aquilo que você tem a capacidade de fazer.

Comece agora mesmo a rever seus próprios limites e se coloque à disposição de os superar, de estabelecer novas metas nas suas atividades físicas.

Com toda certeza em pouco tempo irá ver a diferença que isso fará no seu rendimento, na sua saúde e na sua vida.

Capítulo 8

Desafio Nutricional:
o que de RUIM você
come?

O segundo desafio que venho lhe propor aqui é sobre a sua alimentação.

A alimentação é algo de extrema importância e que determina muitas coisas na nossa vida.

Um ditado popular diz que nós somos aquilo que comemos, e isso não deixa de ter um pouco de verdade.

A nossa alimentação não influencia em como nosso corpo se apresenta. Influencia também em como nosso corpo reage. Não é questão de ser gordo ou magro.

Minha avó fumou desde os 13 anos. Começou a beber aos 26 e se tornou alcoólatra aos 45, quando se separou de meu avô. Ela se alimentava muito

mal – não por falta de salada ou comida magra, mas por comer pouquíssimo seja lá o que fosse.

Até os 60 anos, entretanto, parecia ter uma saúde de ferro, porque nada disso a fazia engordar. Durante os 15 anos sendo alcoólatra, ela não ia ao médico, com medo de que fosse proibida de beber ou fumar.

Quando visitou o hospital aos 60, por estar com a visão ruim, descobriu que tinha perdido 30% da visão por conta do cigarro. Dois anos depois, o percentual de perda da visão já tinha subido para 75%. A partir daí, foram idas e vindas ao hospital, com internações simples a casos de UTI.

E ela gostava de viver, apesar de todos os problemas. A questão, aqui, não é só de você gostar de viver ou não: a questão é a perda que as pessoas ao

redor têm e que poderiam ser evitadas.

5 mil pessoas entram no Esquemaria, diariamente. Das 5 mil, pelo menos mil baixam um material. Das mil que baixam o material, se UMA pessoa conseguir mudar de vida e melhorar os estudos graças à minha existência, eu posso ter conseguido transformar a vida dessa pessoa e também da família e dos amigos dessa pessoa.

Quando você deixa de estudar, quando você desiste, quando você tem uma alimentação 80% insalubre, a sua existência pode resultar em séculos de benefícios para o mundo. É o que se conhece por efeito borboleta. Se uma borboleta bate as asas em um canto do mundo, o vento produzido por essa ação pode se tornar um furacão no outro canto do planeta. Imagine o efeito

de uma morte ou de uma vida insalubre.

Nossa alimentação influencia também no nosso sistema imunológico, isto é, na capacidade que nosso corpo tem de nos defender contra doenças. A alimentação é importante, portanto, não só para objetivos estéticos como também para nossa própria saúde. Muitas vezes a forma de se alimentar determina o estilo de vida de uma pessoa.

É o efeito cascata: uma alimentação ruim resulta em um sono ruim, que resulta em dias improdutivos, que resultam em reprovações e em vidas sem foco e objetivo. É muito comum encontrarmos em pessoas que desistem o fator má alimentação entranhado em suas mentes. Contando com o efeito cascata, elas acabam caindo no lugar-comum de sobreviver, e não viver.

O Leonardo Alvarenga, do *site* *Vá Mais Longe*, afirma: *você não nasceu somente para pagar as contas e morrer.*

As informações sobre o que comer e o que não comer são cada vez mais diversificadas e podem ser facilmente encontradas por aí. Hoje em dia você encontra praticamente qualquer receita mágica para emagrecer em páginas da web, em vídeos ou em blogs sobre o assunto.

E quando se fala em comer e beber, todos nós já ouvimos sobre aquilo que faz bem para nosso organismo e o que não faz nem um pouco.

E, dizem, por ironia da natureza, muitas coisas que todos adoram comer não trazem nem um pouco de benefício para a saúde.

Refrigerantes, carne vermelha, doces, frituras, gorduras... geralmente as coisas mais gostosas (para a maioria) estão no rol dos vilões das dietas. Claro que existem exceções. Somos muito diferentes na hora de comer e pode ser que você adore comer algumas coisas que os médicos e nutricionistas recomendam comer e outros alimentos que fazem mal mas você já não gostava mesmo...

Por que as opiniões são tão distintas?

Porque nosso corpo é resiliente. Ele pode se adaptar a tudo! Não é por acaso que não suportamos a ideia de comer cachorros, enquanto em muitos lugares no oriente eles estão espalhados por cardápios. Do mesmo modo, há quem não suporte pequi, pão de queijo, bolo de cenoura ou cuscuz.

Então a minha pergunta é: qual é o alimento que você não consegue ficar sem que não faz bem para sua saúde? Quais são aqueles que você gosta tanto de comer ou beber (e que o faz regularmente) que os médicos dizem ser prejudicial para sua saúde?

Certa vez, disseram-me: eu gosto tudo o que faz mal e detesto tudo o que faz bem. O que você pode esperar de uma mentalidade assim? Um corpo com percentual de gordura e colesterol altíssimos, uma mente extremamente cansada, uma rotina totalmente desequilibrada, uma insatisfação com as outras pessoas e um senso de injustiça e coitadismo extremamente aguçados. Mais uma vez: efeito cascata.

Existem os alimentos que frequentemente estão na lista dos mais

prejudiciais a saúde e que provavelmente você adora comer. Treine diminuir a quantidade destes alimentos e colocar outros no lugar. Você não vai passar fome.

Vejam quais são esses alimentos e se eles têm alguma relação com a sua dieta rotineira:

- a. Sorvete: por ser pobre em nutrientes, o sorvete possui carboidratos de baixo valor nutricional e muito açúcar. O açúcar é absorvido rapidamente pelo corpo e transformado em gordura.
- b. Salgadinho de milho: como quase todos os alimentos fabricados, são química pura, e lotados de sódio. O sódio é um dos principais causadores do aumento da pressão sanguínea e doenças renais.

c. Pizza congelada: novamente o sódio pode ser o principal problema no consumo desse tipo de alimento. Some-se a isso ao fato de que a pizza congelada é fabricada com a utilização de farinha branca, a qual é rapidamente absorvida pelo organismo e causa a sensação de fome novamente de forma muito rápida.

d. Batata frita: a fritura já é por si só algo com que se preocupar e ficar alerta. Alguns estudos vêm procurando demonstrar que alimentos submetidos a altas temperaturas como as frituras sofrem modificações moleculares que podem estar associadas a doenças cardíacas e até mesmo ao câncer.

e. Salgadinho de batata: sabe aquelas batatinhas ensacadas que vendem bastante nos supermercados? Pois é, elas podem ser até mais nocivas à

saúde do que as batatas fritas. Esse tipo de alimento é rico em gorduras e substâncias químicas (assim como os salgadinhos de milho). Seria muito mais saudável (e barato, diga-se de passagem) cortar as batatas em formato de chips e levá-las ao forno com azeite.

f. Bacon: esse não poderia ficar de fora da lista. Uma pesquisa feita pela universidade de Harvard mostrou que 50 gramas por dia de ingestão de alguma carne processada (como o bacon) podem aumentar em até 40% o risco de problemas cardiovasculares e até quase 20% o de diabetes do tipo dois. Apesar de ser adorado por muitos, o bacon é rico em gordura saturada e o consumo em excesso pode ser muito prejudicial à saúde.

g. Hot-dogs: assim como o bacon, a salsicha é composta por carnes

processadas ricas em sódio. Além disso, para a conservação da salsicha são utilizados componentes que podem gerar as chamadas nitrosaminas que possuem forte ação cancerígena, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). Alguns ainda colocam as batatas palha por cima...

h. Churros recheados: esse alimento é feito por uma massa frita (olha a fritura novamente), recheada com doce de leite ou chocolate (gordura e açúcar). Além disso, a massa é toda salpicada de açúcar. Tudo isso significa que os churros têm os mesmos problemas das frituras e dos alimentos ricos em açúcar e seu recheio também ajuda a tornar o alimento altamente gorduroso.

i. Refrigerantes: esses aqui são frequentemente consumidos por um

percentual altíssimo de pessoas... o problema dos refrigerantes é o alto índice de açúcar e sódio. Alguns estudos divulgados no American Journal of Clinical Nutrition inclusive dizem que esse tipo de bebida, por ser rico em açúcar, pode aumentar os riscos de acidentes vasculares cerebrais (AVC). Inclusive os considerados “zero” açúcar. Certa vez, vi [este vídeo](#) sobre anti-envelhecimento que me fez excluir o refrigerante de minha vida. O médico afirma: “uma criança que toma um copo de refrigerante tem que tomar 32 copos de água boa só para anular o prejuízo. Se você deixa refrigerante entrar em sua casa, você não gosta dos seus filhos”.

Essa lista não é para causar medo em você ou algo do tipo. O negócio é que

é importante saber que qualquer um desses alimentos (e de muitos outros que não foram citados aqui), se consumidos em excesso, podem trazer malefícios à saúde.

O desafio proposto é: se você encontrou aqui o seu alimento favorito ou se você já sabe os aspectos prejudiciais dele caso não esteja na lista, procure equilibrar ou diminuir seu consumo e substituir por outros que sejam mais saudáveis. Tudo isso feito por uma orientação profissional adequada, sempre.

Capítulo 9

Desafio de meditação:
mente mais cansada
do que se imagina

Todos os dias nós somos submetidos a uma imensa quantidade de informações, problemas, decisões a tomar e situações estressantes. Frases do tipo “hoje tive um dia cheio”, “minha cabeça está cheia, depois vejo isso” e “na minha cabeça não entra mais nada hoje” são cada vez mais frequentes nessa sociedade frenética e cheia de anseios e expectativas. Assim como nosso corpo tem limites que, quando extrapolados nos levam à exaustão, a nossa mente também se cansa (e muito mais do que você imagina). Então o que fazer para tentar pelo menos diminuir (ou quem sabe resolver) esse problema? A prática da meditação é uma excelente alternativa.

Muita gente, com certeza, já ouviu falar que meditação é uma prática altamente saudável e que ajuda na vida diária daqueles que a praticam. Aliada ou não a uma prática religiosa (sim, você não precisa mudar suas

crenças para meditar) a meditação assume um importante papel no desenvolvimento físico, psíquico e emocional daqueles que têm o hábito de meditar. Muitos já ouviram falar sobre o assunto, alguns associam a outras práticas como a yoga... mas afinal de contas: o que é meditação? Como posso começar a meditar e colher desses benefícios que ela proporciona?

A palavra meditação vem do latim *meditare* e que significa 'voltar-se para o que é interno e desligar-se do que é externo'. Ou seja, meditar nada mais é do que uma prática de esvaziamento da mente e concentrar-se apenas ao centro de si mesmo, deixando de lado naquele momento todas as preocupações e perturbações externas. Existem muitas correntes e técnicas para a prática da meditação e o meu desafio para você é: escolha uma das 7 técnicas de meditação mais praticadas pelo mundo que vou listar aqui

abaixo e pratique por pelo menos os próximos sete dias. Os resultados serão notórios. Vamos a elas:

a. **Corpo São:** essa técnica consiste em concentrar-se nas manifestações do próprio corpo e apenas a isso. Sente-se confortavelmente com a coluna reta e as pernas dobradas (aquela posição tradicional de meditação que vemos nas revistas, chamada posição de Lótus) e preste atenção à sua respiração, nas batidas do seu coração ou na pulsação do corpo inteiro. Essa técnica é muito praticada pelos budistas japoneses (eles sabem bem o que significa concentração, não é mesmo?)

b. **Cristã e bhakti-ioga:** apesar de você não precisar de nenhuma crença (ou abdicar das suas) para meditar, essa técnica utiliza a emanção repetida de

mantras e textos sagrados.

c. Transcendental: essa técnica talvez seja a mais simples, mas não menos poderosa. Trata-se de repetir um som várias vezes que apenas você conhece. Ajuda e muito no desenvolvimento do hábito de concentrar-se.

d. Zen-Budista: essa técnica consiste em você prestar atenção enquanto caminha. Isso mesmo. Enquanto caminha, conte os passos e procure os alinhar com a respiração.

e. Dinâmica: desenvolvida especialmente para os ocidentais, essa técnica utiliza elementos como a dança e a música para conectar quem pratica com o presente.

f. Raja Yoga: aqui o principal objetivo é a reflexão. Sentar e mentalizar os aspectos positivos dos seres humanos é uma das principais formas de praticá-la.

g. Concentração: também muito simples, mas extremamente poderosa, essa técnica propõe que o praticante escolha um objeto, cor ou som e busque trazer seus pensamentos apenas para esse objeto.

Seja lá qual for a sua escolha, o importante é saber que a prática da meditação é milenar e ajuda tanto a disciplinar como a acalmar a mente, além de trazer conforto emocional e a desenvolver nossa capacidade de concentração.

Há uma oitava técnica que eu venho colocando em prática, e você também

pode criar seus níveis de meditação diários.

É a técnica da chuveirada: se você demora mais de 15 minutos em seu banho, chances são de que você passa um bom tempo viajando na maionese. No momento de tomar banho, concentre-se em tudo o que deve ser feito. Desse modo, além de praticar a meditação, você também tomará banhos mais rápidos. Isso significa aproveitar ao máximo seu tempo.

Este é um ponto interessante: é comum as pessoas terem um certo preconceito com a meditação, principalmente no que diz respeito ao tempo. Afinal: quanto tempo você demoraria por dia para meditar que poderia ser usado nos estudos?

Bem, fato é que aprendizagem autodidata, pela Internet, requer um nível

enorme de foco, consistência e resiliência (um tripé alcançável justamente com a prática de meditação).

E se o seu problema é tempo, pense duas vezes. Eu pratico 10 minutos, diariamente, de meditação, com o aplicativo Headspace, no iPhone. O aplicativo é em inglês e bem simples de ser usado. Iniciar a manhã com uma mente limpa e pronta para o que der e vier faz toda a diferença.

Capítulo 10

Construindo sua
própria rotina matinal

Agora chegou o momento de compilar tudo o que aprendemos até aqui para que você construa sua manhã gloriosa.

Eu tenho consciência de que, por mais que nós tenhamos vontade de aplicar o que aprendemos, muitas vezes não tomamos as rédeas de nossas vidas e acabamos por voltar ao *statuos-quo*, à zona de conforto, mas não é à toa que Neale Donald Walsc afirma que a vida começa no final de sua zona de conforto. Se você se sente confortável, nesse momento, então alguma coisa está errada.

É mais fácil comer porcarias o tempo todo, virar a noite em festas e mais festas, porque isso está ao alcance de qualquer um.

Sendo assim, tudo o que você aprender de novo e que pode te transformar

em um super-humano deve ser **praticado**. De nada adianta ter uma informação se você não faz bom uso dela.

Vamos, agora, efetivamente construir sua rotina matinal, com base em tudo o que foi aprendido.

Para começar, faça o simples. Você não precisa ir até as montanhas e procurar um ingrediente mágico para ter um dia mágico. Sua rotina matinal não precisa de nada excêntrico: o que deve ser feito toda manhã, impreterivelmente?

Eu fiz uma lista de atividades matutinas extraordinárias. Você não precisa fazer todas, mas, se for deixar alguma fora da lista, deixe até três delas, apenas (e evite deixar de lado aquilo relacionado a alimentação ou a

exercícios físicos).

- Tomar um copo de água (não gelada) com um limão espremido (sem açúcar)
- Exercitar-se por pelo menos 15 minutos
- Tomar água (200ml)
- Tomar banho
- Tirar 10 minutos para meditação
- Tomar o primeiro café da manhã do dia (se você acordar antes das 8h, serão dois cafés da manhã!): tenha sempre uma dieta definida, para que

você não precise tomar decisões sobre o que irá comer

- Tomar água (200ml)

- Escovar os dentes

- Tomar um banho de sol por pelo menos 15 minutos

- Tomar água (200ml)

- Iniciar os estudos lendo atualidades (independente de essa matéria estar ou não no edital), durante 25 minutos

Feito isso, você pode seguir sua rotina: ir para o trabalho, ir para a faculdade, ir para o cursinho, ou começar a estudar, depois de uma pausa de 5 minutos.

Não se esqueça de incluir o segundo café da manhã, por volta de 10h30, seja onde você estiver.

Depois de decididas suas atividades, elabore sua rotina. O que você vai fazer primeiro? A ordem acima foi uma sugestão minha, mas você pode trocar uma ou outra coisa.

Evite trocar apenas a primeira atividade, já que há inúmeros benefícios por beber água com limão **em jejum**: previne infecções urinárias; ajuda na perda de gordura; traz maior saciedade durante o dia, diminuindo a vontade de comer alimentos insalubres; equilibra o pH do corpo; melhora a digestão; melhora a pele; melhora o hálito; hidrata o corpo.

Depois de definida sua rotina matinal, coloque-a em prática. Lembre-se

sempre que muitas vezes você não faz isso apenas por um corpo bonito, mas por uma mente e um corpo saudáveis, além de uma vida mais produtiva.

Todos nós sabemos (alguns sabem mais do que outros, é verdade...) que para alcançar um objetivo, seja ele qual for, é preciso algumas atitudes. Dentre elas destacam-se duas: a vontade e a disciplina.

Quando eu destinei um capítulo inteiro para perguntar sobre seu dia perfeito, meu objetivo era que você chegasse até aqui e se desse conta de que dias perfeitos existem, mas os dias normais (aqueles que fazem parte de sua jornada, e não do objetivo por si próprio) podem fazer o milagre se tornar real.

Um autor desconhecido disse: “Há duas formas para viver sua vida. Uma é

acreditar que não existe milagre. A outra é ***acreditar que todas as coisas são um milagre***". Essa frase, muitas vezes, é atribuída a Albert Einstein, mas não existem registros documentais sobre isso.

Fato é que mudar não é nada fácil. E quando falamos em atividade física e alimentação...aí que a coisa fica mais estreita. Muitos querem emagrecer, engordar, mudar alimentação, fazer dieta, sair do sedentarismo, praticar algum esporte, mas a verdade é que várias pessoas continuam no mesmo ponto de estagnação e não conseguem modificar sua rotina e hábitos e alcançar seus objetivos. Agora que você sabe **porque, como e o que** deve fazer, entre em ação.