



Este é o Caminho

- Lições Estóicas de Força e Honra -

Manuel Sanchez

Copyright Texto por Manuel Sanchez ©

Ano 2020 – QUATRO PATAS EDITORA

Todos os direitos reservados

Dedicatória:

Este livro é dedicado aos meus pais, que me guiaram no início do caminho e à minha esposa, que me abraçou e fortaleceu ao longo dele.

Sumário

Introdução	4
O Estoicismo	7
Pensamentos & Aforismos	10
Últimas Palavras	54
Sobre o Autor	57
Obras Clássicas do Estoicismo	58

Introdução

Eu já me preocupei com os olhares alheios e seus julgamentos. Era mais jovem, tolo e necessitado de validação constante. Muito tempo eu perdi com bobagens. Aqui eu tento conversar sobre isso e mostrar algumas das armadilhas existentes em nosso trajeto.

O mundo quer que sejamos fracos, distraídos e frívolos. Algumas pessoas nunca observam essa situação. Outras a notam, mas nunca agem para libertarem-se. A vida simplesmente passa por elas e os eventos que as envolvem surgem das circunstâncias. O fato de algo ser comum e normalizado em nossa sociedade não o transforma em um comportamento saudável. Não há como a vida dar certo sem estarmos na condução das decisões.

É necessário rebelar-nos contra esse lixo que nos é imposto e contra essa programação medíocre. E felizmente existe um caminho. Este livro é um convite à meditação. Um chamado para a ação. E uma convocação para trilharmos um melhor caminho, amparado em honra e resiliência.

Um caminho moldado para criar o melhor mundo possível dentro da realidade existente. Sem ilusões e com o espírito forte. Seguindo em paz, com força, brio e disciplina. Valores que parecem antiquados e que merecem ser urgentemente resgatados para que não nos afoguemos em um mar de mediocridade e comportamentos fúteis e desonrosos.

Não são exigidos atos hercúleos, mas condutas firmes e objetivas: sem culpar a terceiros, sem vitimizações, assumindo nossas responsabilidades e mantendo a resiliência sob o fogo da adversidade; sabendo que o conforto e os obstáculos são rostos gêmeos que se apresentam igualmente na trilha.

Sucesso é a ponta visível que os outros admiram ou invejam, seja no aspecto profissional ou no mais íntimo mundo pessoal. Algumas pessoas acreditam que é fruto do acaso sem compreender que é um caminho trilhado com persistência e afinco. Por trás das conquistas e invisível para quase todos estão decisões diárias de trabalho duro, sacrifício, disciplina, erros, dúvidas, muitas conversas, lealdade a um projeto de vida a dois e recomeços alicerçados em muita resiliência.

Tudo o que tem valor demanda consistência. O sucesso e a felicidade não vêm do que você faz ocasionalmente e sim de suas decisões e ações constantes. Da sua ética de trabalho. Da sua perseverança. Da sua assertividade e capacidade de conexão e diálogo com as pessoas que realmente importam afetivamente em sua vida.

Então, não se desespere. Mantenha a esperança. Não procrastine. Foco nos seus projetos de vida. Tenha coragem de tomar as ações necessárias. Respeite o processo. Abandone as ilusões infantis. Abrace a realidade.

Este é o caminho.

Rio de Janeiro, fevereiro de 2020

Manuel Sanchez

Twitter: @m1977sanchez

Email: manolo_rj@yahoo.com

Instagram: @manuel Sanchez.rj

O Estoicismo

O estoicismo foi uma linha do pensamento filosófico grego surgido no século III a.C. e que assumiu grande proeminência no mundo romano. Entre seus mais famosos pensadores e divulgadores estão Epicteto, filósofo e escravo grego, o senador romano Sêneca e o Imperador romano Marco Aurélio.

O nome da escola advém da palavra ***stoa, ou pórtico***, uma vez que os primeiros estóicos ensinavam sob um pórtico na entrada da cidade de Atenas.

Estava no pensamento central dos estóicos o desenvolvimento do autocontrole, a busca pelo afastamento das emoções destrutivas e a manutenção da vida sem excessos.

O homem sábio estóico seria aquele que obedeceria à lei natural, reconhecendo-se como uma peça na grande ordem e propósito do universo.

A manutenção da serenidade perante tanto as tragédias quanto às coisas boas da vida e a tranquilidade ao encarar a mortalidade são traços recorrentes nas obras estóicas, preparando o homem para os obstáculos da vida. "O obstáculo é o caminho", nos famosos dizeres de Marco Aurélio em suas *Meditações*.

É um erro supor que os estóicos abraçavam a tristeza e o pessimismo, falando apenas de adversidades. Eles defendiam a serenidade e o controle pessoal, abraçando igualmente os momentos felizes, mas sem os arroubos do excesso e focados sempre no presente.

Os estóicos apresentaram a sua filosofia como um modo de vida. Trata-se verdadeiramente de um *mindset*, ou seja, de uma forma de agir no mundo. Uma postura em relação a vida.

Percebe-se que o interesse da escola nunca buscou a criação de estruturas complexas ou técnicas para explicar o mundo físico ou espiritual. O foco estava no *agir* do homem. O olhar voltava-se para suas *ações no presente e nas circunstâncias reais da vida*. Interessavam aos estóicos as ações dignas, a poda dos instintos negativos, a manutenção da honra e o incremento da força mental.

Inúmeros autores já apontaram o contato entre o estoicismo e o pensamento budista do caminho do meio. Ambos adentram na moderação, no controle emocional sem excessos e sem desesperos; focados no momento presente, sem perder-se na nostalgia do passado ou na ansiedade pelo futuro.

As obras clássicas continuam plenamente acessíveis e alguns livros estão entre os *bestsellers* da área, auxiliando milhões de pessoas a compreenderem a si próprias e a atuarem de forma mais eficiente no mundo.

Atualmente encontramos uma grande variedade de obras contemporâneas que tentam traduzir o estoicismo para o mundo do século XXI, adaptando-o para novas gerações.

Este pequeno livro tem a pretensão de também ser um neste grupo. Segue a estrutura ensinada por Epicteto e Marco Aurélio, trazendo seu conteúdo em pequenos aforismos ou parágrafos curtos.

Boa leitura.

Pensamentos & Aforismos

01 - É uma filosofia simples, ainda que esquecida. Mais disciplina e resiliência. Menos reclamação. Polidez no trato pessoal. Sempre assumir a responsabilidade pelas decisões. É melhor ser reto desde o início a ser retificado. Seja ambicioso, mas nunca ganancioso. Conquiste, mas não acumule. Seja assertivo, mas não rude. Corrija, mas não humilhe. Seja gentil, não mole. Domine, mas não controle. Perdoe, mas não esqueça. Este é o caminho.

02 - Masculinidade positiva: Proteja sempre. Seja educado e opte pela gentileza. Controle sua agressividade mas não a extinga, pois ela poderá ser necessária para proteger a quem você ama em algum momento. Aprenda com os seus erros. Fortaleça sua disciplina. Conserte o seu estrago. Assuma suas responsabilidades. Mantenha sua palavra. Honre os acordos. Incentive os bons planos. Ensine e corrija com paciência. Crie opções positivas para a sua vida e na vida daqueles que estão sob sua responsabilidade. Converse olhando diretamente nos olhos. Não banque a vítima. Nunca exponha sua dama. Não tolere a mentira. Aperte a mão com firmeza. Não reclame inutilmente e nem torne a reclamação um hábito. Seja um amigo leal. Fique ao lado da sua equipe quando os problemas surgirem. Um grande mal moderno é a falta de propósito nos homens. Também somos atacados pela mediocridade por todos os lados. Recebemos a pecha de tóxicos pela nossa existência. Nossa proteção é vista como condescendência e a vontade sexual como predatismo.

Necessário redescobrir urgentemente o nosso caminho. E manter firme certos valores.

03 - Essa ideia de que todos vencem ao final é falsa. O mundo não irá distribuir carinho. Vencer não é natural. A maioria perde ou se conforma ao medíocre. Então, tenha um plano. Tenha foco. E aguente MUITA pancada. Quer vencer? Aguente as pancadas e não pare. Talento é algo raro, mas consistência e o esforço dependem apenas de você. Isto é a realidade. O resto é ilusão. Vença. Boas intenções não servem de nada. Este é o caminho.

04 - O homem que nunca pecou é um inválido, um tolo ou um garoto. A maturidade de um homem passa pelos seus erros, pelo seu egoísmo e agressividade. Só aquele que integrou a sombra de sua personalidade e optou pelo bem e pela gentileza está apto ao crescimento e sabe proteger aqueles quem ama.

05 - O objetivo é ser a causa, não o efeito. Ser ativo, nunca o reativo. Escolher o rumo, e não ser levado constantemente pelos eventos. A vida só tem chance quando assumimos o comando dela.

06 - Comprometa-se com a melhor versão de si mesmo que consiga imaginar. E busque-a. Dia a dia. Lute para atingir essa ideia imaterial do seu potencial. Este é o caminho.

07 - Mantenha a dignidade: 1) entre em forma; 2) vista-se como um adulto; 3) seja assertivo; 4) escolha amigos que agreguem; 5) afaste-se de frivolidade; 6) honre sua palavra; 7) tenha respeito por si próprio; 8) não seja mesquinho; 9) não se envolva com mulheres volúveis; 10) seja resiliente.

08 - Três pilares para sua sustentação: Finanças & Família & Boa forma (mental e física). O primeiro é fácil de medir. Os demais são difíceis de avaliar até o momento que desmontam. Os três precisam estar firmes para uma vida equilibrada e um não pode ser sacrificado pelos outros.

09 - Qualquer coisa que você plantar no seu subconsciente e alimentar todo dia com foco e sentimento irá render frutos. Seu subconsciente guiará seus atos e suas decisões no momento de dúvida e tentação em busca da realização do objetivo. Então cuidado com o que você deseja.

10 - Um dos maiores prazeres da vida é ter um estilo e viver experiências que a maior parte das pessoas proíbe ou inveja. Entenda que a maioria é covarde, conformada ou frívola. As pessoas irão odiá-lo quando você for firme em suas escolhas e viver plenamente sua personalidade independentemente da opinião da massa. As pessoas ficam enfurecidas se você viver uma vida autêntica e transparente. Não conseguem controlá-lo. Não conseguem fazer você ter vergonha das suas escolhas. Os métodos de dominação passam a ser questionados. Neste ponto, tenha cuidado. Você irá virar alvo de ataques viscerais. O mundo detesta quem tem opinião e a expressa contra o senso comum . Saiba disto. Prepare-se. Continue. Seja feliz. Este é o caminho.

11 - Existe diferença entre as ações que um homem tem por honra, para preservar sua reputação ou quando age movido pelo ego. O primeiro foca em si e no sentido da dignidade. O segundo busca apenas a chancela de terceiros. O último (e pior) busca validação colocando-se como alguém especial sem merecê-lo.

12 - Você é um homem inteligente quando sabe que suas opções são criadas, não fornecidas. Não reclame das suas opções atuais. Crie outras. Trabalhe tão duro nos seus objetivos e em mudanças positivas em você mesmo que venha a esquecer o que os outros estão fazendo.

13 - Muitas pessoas criticam você por maldade ou pura leviandade. Mas outras o criticam com razão e tem um ponto ruim da sua personalidade sendo exposto. Escute com atenção. Descartar toda e qualquer crítica é puro exercício de ego e o manterá fraco e com falhas.

14 - O único momento em que você deve uma explicação às pessoas é quando você não age da forma como você disse que iria agir. Se você está fazendo exatamente aquilo que foi avisado, e mesmo assim elas não entendem, são elas que devem explicar porque não prestaram atenção.

15 - É falsa a noção de que devemos minimizar o impacto de nossos erros e considerar isso humildade. Normalmente o que há por trás desse discurso é covardia e a mera vontade de evitar encarar as nossas responsabilidades. Não seja essa pessoa. Conserte o seu estrago. Seja homem.

16 - Não se torture se você foi rejeitado. É comum as pessoas pegarem aquilo que é mais barato e vagabundo porque não tem condições de bancar o sofisticado. Você tentou e a pessoa desperdiçou o seu tempo com infantilidade e mentiras. O erro é dela. Você ofereceu uma nova chance e ela repetiu o comportamento. O erro é seu. Qualquer que seja sua resposta, você estará

apresentando uma validação sentimental. Não chancele o mau comportamento e ignore.

17 - Os seus esforços deveriam importar para você. Para todo o resto do mundo, o que vale são os seus resultados. A vida irá ensinar isso. Mas o tapa na cara é opcional.

18 - A raiva é a mãe da estupidez. Quando estiver com raiva não tome decisões importantes, não entre em discussões sobre seu relacionamento, não publique, não envie mensagens. A chance de você passar do limite é imensa! E uma vez ditas, certas coisas não têm volta.

19 - Você não consegue aquilo que deseja. Você consegue aquilo pelo qual você batalha.

20 - Muitos homens acreditam que seus vícios ou virtudes são demonstrados apenas por suas ações abertas e explícitas. Nem imaginam que os vícios e as qualidades irradiam desde o pensamento e deixam a energia marcada por onde passam.

21 - Retire do pensamento imediatamente para fazer um Detox Mental: 1) Pessoas que não se importam com você; 2) Pessoas que mentem para você; 3) Pessoas tóxicas que vivem para trazer problemas ou sugar suas energias; 4) Sua idade, porque nunca é tarde ou cedo demais para começar a agir em prol dos seus planos; 5) Seus erros do passado. Faça o certo HOJE.

22 - Seja paciente. Coisas boas às vezes demoram. Resultados de esforços metódicos, demoram. Uma boa parceira não surge de inopino. Tenha calma. Mas quando a oportunidade surgir, ataque com todas as suas forças e conquiste. Este é o caminho.

23 - Fazer o que é fácil. Tomar o caminho plano. Fugir do obstáculo. Isto sempre o deixará mole. Faça o difícil. O valor é este. O progresso da sua vida está em fazer as coisas árduas. O obstáculo é o caminho. As maiores decisões frequentemente testam seus valores.

24 - "Aprenda rapidamente. Mas construa de forma lenta e metódica." Homens irão entender este conselho. Garotos ficarão em dúvida.

25 - A pior coisa que pode acontecer não é o evento. Ele pode ser destruidor, não tenha dúvidas. Mas a pior coisa é a conjugação do evento com você perder a cabeça. Não exploda. Pense. Avalie. Respire e mantenha a couraça. Com a cabeça fria você tem chance de encontrar uma solução.

26 - As coisas começam a mudar quando você para de DEIXAR as coisas acontecerem e começa a FAZER as coisas acontecerem. Pensamento de vitimização não atinge nada.

27 - Leões que são liderados por gazelas acabam matando uns aos outros.

28 - Cada momento escolhido no seu presente é uma aposta no seu futuro: com quem você namora, sua profissão, os amigos que você mantém, construir ou destruir relações. Aposte com sabedoria.

29 - A paz de espírito está na mente. O corpo acompanha. Abasteça sua mente com boas leituras, boas conversas e boa companhia. O corpo progride. Siga o caminho com brigas e pessoas baixas, seu corpo adoece.

30 - Mudar a si próprio para atender suas necessidades é maturidade. Mudar a si próprio para atender desejos é uma perpétua ilusão.

31 - Pensar e não agir é tão venenoso quanto agir sem pensar. O primeiro gera estagnação e leva à inoperância. O segundo leva à destruição e ao espatifamento da confiança.

32 - Não deixe que os domados e domesticados digam como você deve viver.

33 - Boa parte da firmeza de pensamento vem em dedicar seu foco para aquilo que você pode controlar; e reconhecer e deixar fluir aquilo que você não pode controlar.

34 - Você sempre pode se fazer de retardado e aproveitar um pedaço de prazer, sem dignidade. Ou pode pegar suas coisas e ir embora com sua honra inteira.

35 - Aprenda a se afastar da pessoa que você não deseja mais ser. Suporte a dor do novo começo. Mantenha o caminho. Dia a dia. Você chegará lá como uma nova pessoa e uma nova perspectiva.

36 - Encare a verdade sobre sua situação. Assuma que está ruim e que você precisa alterá-la. Ali você encontrará a disciplina para mudar. Disciplina para ações concretas. Ações que mudam a realidade. Realidade que liberta. Disciplina é igual liberdade.

37 - Dinheiro, tempo, energia e atenção. Você só deveria gastá-los com quem agrega à sua vida, dá carinho e o respeita.

38 - Você precisa aprender a pensar dez passos à frente. Os três ou quatro primeiros passos podem parecer uma grande vantagem e prazerosos. Mas os seguintes podem trazer consequências

péssimas e destruírem seus planos de longo prazo. Calcule as consequências com rigor.

39 - Não seja tão duro com você mesmo se as coisas não deram certo. Reavalie a situação. Mude de tática se precisar. Abandone os planos iniciais se for realmente o caso. Você está lutando e indo para fora da sua zona de conforto. Tropeços e quedas são naturais. Continue a luta.

40 - A partir do momento que você vê as coisas como elas são, sua postura se torna mais objetiva. Deixe de lado seus desejos, vontades, expectativas... veja a situação como ELA REALMENTE É. E a partir da realidade - não dos seus desejos - tome suas decisões.

41 - Você não precisa deixar a mediocridade, a devassidão e a fraqueza instalarem-se na sua vida. Reaja.

42 - Tenha o seguinte raciocínio com relacionamentos: Se a pessoa quiser entrar na sua vida, a porta está aberta. Se ela quiser sair da sua vida, a porta está aberta. Apenas não aceite que ela fique parada na porta. Pois ela acabará atrapalhando quem quer entrar e ficar.

43 - Você deve ser assertivo. Mas jamais precisa ser rude.

44 - A coisa mais arriscada da vida é não assumir riscos.

45 - Quando você entender o poder que existe no seu pensamento e na força de sua palavra; você nunca mais se permitirá expressar ideias e pensamentos negativos sobre si próprio e seus planos. E da mesma forma, encontrará forças para se afastar daqueles que pensam mal de você.

46 - Tenho uma mente cruel. Perversa até. Mas escolhi ser gentil. Tudo na vida depende do seu posicionamento. Você tem escolhas. É inteiramente possível controlar sua agressividade e sordidez.

47 - Escute mais o seu corpo e menos sua mente. Seu corpo diz se você está forte, saudável, resistente ou o contrário. A mente quer gratificação instantânea, dopamina em doses cavalares e é pródiga em produzir autoengano.

48 - Só porque você não gosta do que ouve, não significa que não é o que você precisa ouvir. Aprenda a ouvir. Você pode estar recebendo lições fundamentais.

49 - A verdade não precisa da participação de ninguém para existir. Mas a mentira e a enganação necessitam de cúmplices.

50 - Você escolhe ser livre ou escravo da sua mente ou das situações. Pare de reclamar. Encare os problemas Corte o passado negativo. Eleve-se acima das suas circunstâncias. Dê a si próprio a chance de progredir.

51 - Foco e direção auxiliam a manter o corpo vivo quando surgem obstáculos que parecem intransponíveis. É difícil. Dói. Mas mantenha o foco no objetivo. Existe uma razão para continuar.

52 - Suas decisões importam. Então pare de reclamar e procrastinar. Ataque aquilo que o incomoda. Retire do seu caráter os flancos fracos.

53 - Gratidão é importante: reconhecer suas origens e perceber o quanto você já avançou. Mas não fique muito tempo nessa condescendência olhando para o passado. Não é mais lá que você quer estar.

54 - As pessoas ficam desestimuladas quando olham um objetivo muito longe ou muito alto e acreditam ser impossível. Todos esses grandes objetivos que você tem na vida são possíveis quando você entender que eles devem ser partidos em pequenos e vários passos intermediários.

55 - Como progredir: Aprenda coisas novas. Mantenha a humildade. Abandone o medo. Saia de sua zona de conforto. Tome as rédeas da sua vida e crie suas opções em vez de viver apenas as opções que foram oferecidas. Assuma suas responsabilidades. Conserte os seus estragos. Mantenha sua palavra. E sobretudo, ame sem rédeas.

56 - Uma erva daninha no meio de flores acaba por parasitar e tirar a energia de todas. O mesmo vale para relacionamentos. Capine o seu círculo social. Livre-se das ervas daninhas da sua vida.

57 - O luto é saudável. É uma forma de aceitação da realidade e validação dos eventos do passado. É cicatrização e processo de superação. Temos fase de luto por pessoas, animais, relacionamentos... não importa. É uma fase real e importante da vida. Respeite.

58 - Como regra, sua vida é o resultado das suas escolhas. Se não está feliz com sua vida, melhore suas decisões e refine suas escolhas.

59 - Dica rápida em seus relacionamentos. Discricione a pessoa que merece uma explicação. Quem merece uma resposta. E quem merece rigorosamente NADA de você. E dê a cada uma segundo seu merecimento. Nem um grama a mais.

60 - É melhor falhar do que se arrepender. Tenha certeza que você vive a vida que você escolheu ou batalhou; e não meramente a vida que te levaram a ter. Arrependimento é uma forma lenta de suicídio. As pessoas se acomodam por carência, preguiça, medo, conforto ou falta de iniciativa. Depois se arrependem porque não tentaram algo diferente que as tirassem da inércia e as levassem a progredir. Saia da sua zona de conforto.

61 - Um objetivo sem um plano é apenas um desejo.

62 - Estudar é desconfortável. Estudar finanças mostra erros nos seus investimentos. Estudar filosofia mostra falhas em sua moral. Estudar nutrição mostra equívocos no seu estilo de vida. As pessoas têm pavor de confrontarem-se com seus erros. Por isso preferem não estudar.

63 - Às vezes, não existe outra oportunidade. Faça bem feito desde a primeira vez.

64 - Quando um cisne negro aparecer na sua vida trazendo o caos: 1) Liste quais das suas estruturas foram destruídas; 2) Veja o que depende de você e o que está fora do seu controle; 3) Ataque as situações que você controla; 4) Não avance para um novo problema sem ter resolvido o primeiro.

65 - Quanto mais você evitar um desconforto voluntário, por mais tempo você terá que conviver com um sofrimento mandatório. Abrace o desconforto e o desconhecido para progredir. Saia da zona de conforto.

66 - "Tempo é dinheiro" é uma expressão errada. Você pode ganhar mais dinheiro se falir. Pode gerar renda passiva se investir.

Mas nada no mundo fará reconquistar o tempo perdido ou gerar mais tempo. Valorize o seu tempo e escolha com cuidado com que você o utiliza.

67 - Suas crenças sobre a realidade moldam a realidade. Se você acreditar que consegue conquistar, tentará de todas as formas. Sucesso não é garantido porque o molde da realidade também pode quebrar. Mas a realidade poderá avançar e melhorar. Se você não acreditar no seu potencial, então nada mesmo se concretizará. Você já falhou e a derrota já ocorreu na sua mente.

68 - Se você não morreu, você volta para a luta. A vida irá ensinar isso se você quiser progredir. Fracasso faz parte da vida, mas assumir-se derrotado é escolha. O homem não foi feito para a derrota. O derrotado é aquele que para no meio com receio de mais sofrimento. É melhor ir até o fim do ciclo e ter o ego destruído no processo. Se você continuar respirando, volte para uma nova luta. É do fogo que surgem as lâminas mais fortes.

69 - Não sacrifique quem você pode ser amanhã por quem você é hoje. Não pare de estudar. Não perca o foco. Mantenha-se disciplinado. Drible o espírito vingativo. Você encontrará uma melhor versão de si próprio amanhã. Mantenha a calma. Mantenha o caminho.

70 - O melhor antídoto para o sofrimento é a verdade. É isso: a verdade. Encare a verdade e enfrente o processo. Sem ilusões. Sem vitimismo. Sem revanchismo. Enfrente o processo. Você descobrirá a força necessária quando decidir parar de se esconder.

71 - Quem vence nunca apresenta desculpas. Mostra resultados.

72 - Colhe os frutos quem de fato foi no terreno e plantou as sementes; e não quem ficou falando sobre o plantio. É necessário ação. Apenas teoria e palavras não entregarão o progresso que você almeja.

73 - A manipulação é um pedido de desculpas sem alteração de comportamento.

74 - Está na sua mente. Modifique a rejeição por redirecionamento. Você pode afundar pela rejeição ou assumir uma nova postura pelo redirecionamento das suas expectativas e planos. Aquilo que encaixa nunca é forçado. Se há esforço apenas da sua parte, não é este o seu caminho.

75 - Viva sob o seguinte conceito: aquilo que não agrega valor na sua vida deve ser retirado dela. Válido para pessoas, eventos, leituras e até alimentos. Nós refletimos aquilo com o que nos cercamos e as pessoas com as quais nos relacionamos.

76 - Vivemos no meio de Lobos. Para não ser estraçalhado pela alcateia, lembre-se: seja esperto como a Serpente e impávido como o Leão.

77 - Conhecimento nem sempre gera ações concretas. Ações podem gerar conhecimento se você analisar o processo. Comece agora com o que você tem e onde você está. Não existe esse papo de "a hora certa". Sempre é a hora certa. Quando o seu "porquê" mostrar-se forte o bastante, você encontrará um jeito de "como fazer".

78 - Tenha sempre no bolso uma pitada de maluquice, um pouco de humor negro, um grão de ironia e uma grande dose de imaginação.

79 - Você é a própria força ou situação que vai transformar sua vida. Nada é de fora. Não são os acontecimentos. Não é aquela outra pessoa especial dos seus sonhos. É você. E apenas você. Decida se transformar e estruture-se nessa direção. Coisas incríveis irão ocorrer na sua vida.

80 - Se você quer mudar a sua vida, você tem que estar disposto a ouvir as críticas, passar pelos julgamentos e enfrentar os obstáculos. Não é fácil e nem agradável. Mas vale a pena. Este é o caminho.

81 - Pare de falar ou fazer coisas que o rebaixem ou enfraquecem. Analise-se. SAIBA o que te enfraquece. Mas não entre lá! Não fale sobre essa fraqueza mais. Trabalhe dia a dia para afastar-se dessa situação, local ou pessoa. Rume com suas ações para uma versão melhor de você.

82 - Existem duas razões para a rejeição: 1) Ela não compreendeu o valor que você está agregando na vida dela; 2) Você não entendeu que sua oferta não é o valor que ela busca na vida dela hoje. Antes de surtar com a rejeição, verifique se suas expectativas não estão desalinhadas.

83 - Meu processo de decisão quando a dúvida me assalta. Visualizo conquistar o objetivo e como seria a vida a partir daí. Então analiso os sentimentos. Depois visualizo não conquistar o objetivo e vejo minha vida sem ele. Tento ir fundo vendo os sentimentos bons e ruins que as duas opções trazem. Uso minha energia para

perseguir a opção que traga um mundo melhor. Quando fico consciente de como o mundo seria ruim, tento evitar ao máximo aquela opção. Ir fundo no sentimento de vitória ou de derrota gera energia e disciplina para ir atrás ou evitar a situação ou determinada pessoa. Não há garantia de sucesso em nenhuma das opções. Mas a sua decisão está inteiramente no seu controle.

84 - Seja discreto. Seja privado. Seja humilde. Seja assertivo.

85 - Um homem inofensivo não é um homem bom. Um homem bom é um homem capaz de espalhar o caos e a maldade; mas que opta por deixar isso sempre sob controle e ser protetor e gentil.

86 - A fênix renasce das cinzas. Às vezes você precisa tocar o fundo e ser totalmente destruído física e mentalmente para ressurgir. Seja lá o que tenha ocorrido, levante. Levante e diga que você não está derrotado. E siga em frente. Se você não morreu, você volta para a luta.

87 - Não deixe ninguém te alterar. Tudo depende do seu comportamento. Você não controla o que sente mas você controla 100% de como você reage a partir dos seus sentimento. Mantenha a calma. Não desça o nível. Não altere seu objetivo. Se não foi dessa vez, será na próxima. Mas não perca a cabeça. Treine sua mente para não ser reativo e mantenha a calma sob qualquer situação.

88 - Uma das coisas mais difíceis para um homem é deixar o ego de lado, reconhecer o caos que criou, assumir o erro, consertá-lo e seguir em frente tentando acertar desta vez. Exige maturidade.

89 - Apenas 3% das pessoas possuem metas claras e ações definidas para alcançá-las. Os outros 97% possuem sonhos, desejos e fantasias sobre onde desejam chegar.

90 - Quando a adversidade apresentar-se a um homem, ele deve sorrir. Por que não deveria? Ele acabou de receber a oportunidade de subir de patamar.

91 - Se não acrescenta valor à sua vida, descarte.

92 - A vida é sofrimento. Essa verdade está no core do pensamento budista, no âmago do estoicismo e está nas páginas do livro de Jó. Você não é o único a ter dificuldades e passar por humilhações. O que nos difere é como enfrentamos a dor e o grau de resiliência para seguir no trajeto.

93 - Dispense educadamente a crítica construtiva de quem nunca construiu nada. Quem não tem ou nunca teve a pele em jogo, oferece apenas palpites vazios.

94 - O objetivo da vida não é a busca frenética de prazer e felicidade. O objetivo é a formação de caráter para lidar com as responsabilidades e lidar com resiliência os períodos difíceis da vida.

95 - Grande parte da ansiedade que domina as pessoas vem do fato de fugirem dos obstáculos necessários para o desenvolvimento do seu potencial.

96 - Você deve ter diferentes níveis de acesso à sua vida. As pessoas não têm a mesma relevância e nem o mesmo impacto emocional. Nem todos precisam saber sua vida em detalhes. Alguns não deveriam saber coisa alguma. Agradeça-me depois.

97 - Ter esperança não é um plano. Objetivos claros, disciplina e foco montam um plano.

98 - Não permita que seu ego racionalize seus erros e acoberte suas fraquezas. Enfrente seus pontos fracos e assuma a responsabilidade por seus atos. Mudança realmente causa incômodo. Abrace-a. Use-a. Aceite-a. Saia da zona de conforto e transforme-se naquilo que é o necessário para o novo momento. Apegar-se ao passado e à nostalgia é um erro e sinal de fraqueza.

99 - Não se comporte como uma hiena se sua alma é de Leão. Cada qual tem o seu caminho.

100 - Não comprometa a realidade pelo imaginário e nem os fatos pelas palavras.

101 - Se alguém o corrige e você se sente ofendido, você tem um problema de ego.

102 - Estranhos são esses movimentos na vida em relação às pessoas e aos sentimentos. Primeiro vêm devagar, depois explodem rapidamente. Voltam a ser devagar e, por fim, acabam.

103 - A confiança decorre de você saber o seu valor.

104 - O verdadeiro ruído não está vindo do exterior. Ele vem da sua mente. Coloque-a em foco, afaste-se das turbulências do excesso de ego e nenhum ruído exterior poderá retirar sua paz. Como colocar a mente em foco? Com disciplina. Disciplina para não ser reativo. Disciplina para não ceder às tentações do prazer fácil. Disciplina para realizar o que foi proposto. Disciplina determina o grau de sua liberdade.

105 - As pessoas querem atalhos. É compreensível. Existem alguns atalhos na vida. Mas primeiro você deve ter clareza de propósito. E de fato indagar-se se não existem desejos em conflito. E encontrando-os, eliminá-los. E é neste ponto que a maioria falha.

106 - Eu não confio nas palavras. Eu observo as ações. E nunca duvido da repetição dos padrões. As pessoas são criaturas de hábitos.

107 - Quanto mais silêncio você consegue tolerar, maior a liberdade de que você pode desfrutar. As pessoas buscam desesperadamente o ruído, a dispersão, a explosão ininterrupta porque não conseguem tolerar permanecer quietas e acompanhadas apenas do próprio silêncio.

108 - O único dia fácil foi ontem. Mantenha a disciplina.

109 - A mente é capaz de muitas coisas. Você atrai, afasta, junta, separa, determina... tudo na mente. Suas escolhas. A capacidade de decisão: inteiramente na mente. Agora passe para a ação.

110 - Para ser firme e claro, não é necessário ser grosseiro. Tenha classe e elegância.

111 - O mundo está repleto de pessoas maldosas e invejosas. Você não pode mudá-las ou ignorá-las no mundo. Mas você pode alterar a forma como você age. Mantenha o mínimo de contato com elas, não exponha sua intimidade e sobretudo não seja reativo à ignorância. Siga seu trajeto.

112 - Homens fracos são um peso para os resilientes, uma vergonha para os honrados e ignorados pelos capazes.

113 - Não mostre seus truques de cartas para pessoas com quem você joga pôquer.

114 - Seja seletivo nas suas batalhas. Estar em paz às vezes é mais importante do que estar certo.

115 - É muita estupidez disseminada na TV e redes sociais. O que não é estúpido é frívolo ou serve apenas para entorpecer os sentidos. Largue isso e vá ler um bom livro ou converse com alguém que o estimule a pensar. Sintonize sua mente em algo produtivo.

116 - A partir do momento que você concluiu que certa ação é necessária, foque sua disciplina para realizá-la. O desconforto é irrelevante. Execute.

117 - O que você fez no passado torna-se rapidamente irrelevante. O que importa são as suas ações ATUAIS para construção do seu futuro.

118 - A vida é totalmente não linear. Não existe qualquer tipo de "justiça" ou "compensação". Aceite isso. Aproveite quando ela trazer felicidade pura e seja estoicamente firme quando a metralhadora virar na sua direção. Saiba: momentos felizes existem. E a metralhadora também. Assim é a vida.

119 - Os dias que te quebram podem ser os mesmos que te reconstroem. Força & Honra.

120 - A sua reputação será formada sobre as fundações lançadas pelas suas ações e resultados; e não sobre os inúmeros debates nos quais você se envolve.

121 - A maioria das pessoas não quer a verdade. Elas querem ilusões confortáveis. Encarar a verdade as obrigaria a resolver a

situação ou assumir sua responsabilidade. Mas mantendo-se na ilusão, elas podem sair como valentes, esforçadas ou vítimas inocentes. Evite a ilusão. A vida não se resume ao conforto.

122 - Para encontrar novas idéias, leia os antigos livros.

123 - É difícil priorizar conquistas de longo prazo se você continuar acreditando que todos os prazeres e facilidades devem ser entregues no curto prazo.

124 - A procrastinação adora se fantasiar de preparo. Saiba a diferença.

125 - Assumir responsabilidades dá sentido para a vida. Assuma a responsabilidade sobre si próprio. Sobre o seu trabalho, sua família e para a valorização do seu amor. Pessoas maduras entendem isso.

126 - Ninguém virá salva-lo. Depende unicamente de você. Afunde ou nade. Lute ou corra. Cale ou faça-se ouvir. Aprenda ou ignore. Siga a manada ou o caminho próprio. Depende unicamente de você. Escolha com sabedoria.

127 - Aprenda a ser uma pessoa agradável e interessante para si próprio. Você pode fugir de locais. Você pode evitar pessoas. Mas você não pode abandonar a si próprio.

128 - A vida recompensa a ação; não a espera pelo momento perfeito.

129 - Onde você foca determina o que vê. O que você vê influencia os seus sentimentos. Seus sentimentos engatilham ações. Suas ações determinam escolhas. Suas escolhas geram consequências. As consequências afetam sua vida. Seja sábio onde você foca.

130 - Nem todas as tempestades chegam para destruir. Algumas limpam o caminho.

131 - Toda a teoria do mundo e todos os livros são inúteis se você não agir no momento em que as circunstâncias se apresentem favoráveis. Ação sem estudo é força cega. Estudo sem ação é impotência.

132 - A maioria das pessoas enche o tanque com conhecimento mas não liga o motor para ir para lugar algum. O arranque nas retas da vida nunca deve ser desperdiçado, mas a conquista vem em como você se controla nas curvas e debaixo de chuva forte.

133 - A maior parte das pessoas preferirá ouvir uma mentira elogiosa e narcísica a uma verdade dura e retificadora. Por isso mesmo continuarão estagnadas e confortáveis em sua mediocridade. Por isso mesmo são facilmente seduzidas.

134 - Proteja seu tempo. Ele é limitado. Ele é o seu bem mais precioso. Por que entregá-lo para pessoas que nada o acrescentam? Você deve expulsá-las da sua vida, sem remorso algum. Elas não têm pena de você quando retiram seu tempo sem entregar nada em troca.

135 - Talvez o que chamamos de acaso e aleatoriedade em nossas vidas seja apenas fruto da nossa visão de curto prazo. Enxergando a vida em perspectiva e em ciclos maiores, muitas coisas que pareciam puro acaso se encaixam e se referenciam. Precisamos ser mais humildes e aceitar a idéia de que – talvez – exista uma inteligência maior trabalhando.

136 - Aquele que não consegue obedecer a si próprio é comandado pelo acaso e por sentimentos voláteis.

137 - Podemos ter muitas dúvidas em reconhecer o que é o correto, a verdade e o bem. Mas cada um de nós sabe, no seu íntimo, quando somos tentados pela mentira e pelo mal. Comece evitando agir de acordo com essas últimas inclinações. O esforço e a disciplina irão trazer frutos e eventualmente podemos discernir o que é bom e correto.

138 - O estoicismo de Sêneca nos ensina que "sofremos mais na nossa imaginação do que quando enfrentamos as reais dificuldades." Isso é culpa da ansiedade e da nossa mania de viver projetando problemas futuros, em vez de cuidarmos dos afazeres com o presente.

139 - Seja seletivo. Muitos irão chamá-lo de arrogante. Ignore-os. E continue sendo seletivo com suas amizades, suas leituras, seus afazeres e seus afetos. O seu tempo é limitado e precioso. Use-o com atenção, dedique-o para pessoas ou atividades que realmente somam e importam na sua vida. Tudo aquilo que for mero ruído e estupidez, corte sem pudor.

140 - Desconfio de qualquer pessoa que tenta explicar coisas simples de forma rebuscada.

141 - Quem não está disposto a arriscar-se em escolhas incomuns, terá que conformar-se com o mediano e o medíocre. Para sempre. Você está confortável em ser medíocre?

142 - Entenda que não é necessário ter opinião sobre todos os assuntos. Mas caso tenha, não precisa entrar em todas as

discussões para defender seu ponto de vista. Mas se entrar, você pode optar por mostrar ter mais educação do que seu oponente.

143 - Já reparou que aqueles que nunca evoluem são os mesmos que consideram a frase - "você mudou!" - um insulto?

144 - O jogo sempre será de VOCÊ vs VOCÊ. O resto é apenas plateia torcendo contra ou a favor, fazendo muito ruído e com objetos sendo jogados no gramado.

145 - A paz interior não começa com os OUTROS aceitando quem você é; e sim com VOCÊ descobrindo quem é você e quais os seus objetivos e fluxos. Se você não impuser à vida o que você quer com seu estudo, esforço e foco, ficará com o que restar largado pelos cantos. Lute pelo o que você quer!

146 - Quando você decide fazer, consistentemente, o que é certo em vez do que é fácil, independente das consequências, fortalece-se o caráter.

147 - Problemas sempre se apresentam na vida. Tente agir sobre eles pedaço a pedaço, um passo de cada vez. Olhar toda a dificuldade de um só lance é paralisante. Processe por etapas. Comece. Não pare. Aceite as dificuldades e enfrente-as por módulos. O obstáculo é o caminho.

148 - A partir do momento que você faz o que é certo, as consequências não importam. O ato é verdadeiro na origem? A ação está livre de vícios? Então deixe os dados rolares. A partir daí não está mais sob seu controle. Aceite. E deixe a Retidão de caráter ser sua armadura.

149 - A busca de sabedoria retira a inocência. Mas traz responsabilidade e disciplina. Não surpreende, portanto, que a maior parte das pessoas evite esse objetivo.

150 - Acomode-se e perceba que quase tudo a sua volta é efêmero e temporário. Por que se consumir por pessoas que em breve você não mais encontrará? Por que tanta ansiedade com situações com que em breve você não se importará? Não perca seu equilíbrio por bobagens. Você se recorda das suas preocupações de um ano atrás? De seis meses atrás? Aquela briga ainda o incomoda? Aquela pessoa de quem você mal lembra a voz ainda tem alguma relevância? Siga o seu caminho.

151 - Incrível é o poder do verbo. É bíblico, de fato. Quando finalmente você expõe a sua vontade de forma clara, as coisas começam a andar neste sentido. E o porquê de certos atos ficam mais claros. E certas atitudes procrastinadas tornam-se inadiáveis.

152 - Nossa cultura é de uma constante adulação da falta de propósito. Impõem-se inúmeras tarefas e metas a cumprir. Mas quase ninguém pergunta o porquê.

153 - A experiência sabe coisas que a teoria desconhece. A teoria ilumina fatos que a experiência acreditou serem frutos do acaso.

154 - Sempre existe o correto. Que muitas vezes é doloroso, lento ou difícil. Mas conquistas sólidas e duradouras encontram suas bases em ações corretas. Evite as tentações dos atalhos e das facilidades desonestas. Não caia nas garras do prazer inútil. Faça o certo.

155 - Viver sem reflexão é uma forma lenta e gradual de suicídio.

156 - Tudo ocorre por uma razão. Às vezes, a razão é que você é imprudente e toma decisões estúpidas.

157 - Seja brutalmente sincero em seu autojulgamento. Tenha a coragem de encarar as coisas estúpidas que fez, a humildade de retomar a trilha e corrigir as suas asneiras. Sem essa atitude você não irá progredir. E sem progresso seríamos as mesmas pessoas sem graça e mesquinhas.

158 - Estude enquanto outros dormem. Prepare enquanto outros sonham sem foco. Decida enquanto outros procrastinam. Trabalhe enquanto outros apenas desejam. Poupe enquanto outros desperdiçam. Escute enquanto outros apenas falam. Persista enquanto outros desistem. Este é o caminho.

159 - Sim, o mundo é duro e cruel muitas vezes Mas você não foi escolhido como alvo. Você não tem significância para ser alvo de coisa alguma no universo Muitas vezes os processos da vida são aleatórios, dependentes do acaso e atingem qualquer um. Apenas aceite e corrija a rota.

160 - Quando você adquire um pequeno naco de sabedoria, dói na alma. Mas não obtê-la levaria a uma dor maior no futuro. Pessoas maduras entendem isso.

161 - Além de ser impossível agradar a todos, também é absolutamente desnecessário.

162 - Assim como seu corpo se adapta ou adocece com o que você consome; sua mente avança ou adocece com o que você convive, lê ou segue. Tenha critérios. Busque pessoas ou coisas que te acrescentem.

163 - Você vive, você faz coisas e você morre. Os que ficam, choram um tempo e seguem com suas vidas. Ninguém está tão preocupado assim com você o quanto você imagina ou receia. Então aproveite a estadia nesse planeta. Viva. Ame. Ensine. E não se importe com a opinião alheia.

164 - A zona de conforto gera a ilusão de maestria. A zona de aprendizado gera a sensação de progresso zero. A realidade está fora dessas sensações limites.

165 - Mesmo quando você está descrente da realidade, ela não vai embora e permanece socando a sua cara. Então, enfrente-a.

166 - Algumas notas minimalistas: 1. Use o que você tem 2. Se quebrou, conserte 3. Se não é necessário, venda ou doe 4. Não acumule por status ou impulso 5. Escolha um dia na semana para não gastar com coisa alguma.

167 - A escassez raramente irá mostrar as reais intenções de alguém. Ela irá jogar o jogo conforme as circunstâncias se imponham. Mas você poderá ter um vislumbre real da situação quando essa pessoa tiver opções e escolhas.

168 - Ninguém merece nada na vida. O esforço e o trabalho devem ser valores a serem resgatados. Há muita gente preguiçosa e invejosa achando que merece muito, mas sem dispor-se a trabalhar para conquistar.

169 - As algemas do hábito são leves demais para serem sentidas até se tornarem fortes demais para serem quebradas. Em 5 anos você terá hábitos que surgirão de pequenos atos iniciados hoje. Então verifique o que você admira e comece a colocar em prática.

170 - O excesso de atenção ou respostas largamente emotivas são armadilhas que reforçam os comportamentos negativos. Válido para relacionamentos, criação de filhos, lidar com amigos melodramáticos ou adestramento de cachorros.

171 - Derrotas irão ocorrer. Desistir é fraqueza. Repensar e voltar à ação faz parte da trilha do fortalecimento. O que você vê agora como adversidade pode ser o chamado para um novo patamar. Responda com sabedoria.

172 - O passado te ensinou. Ele pode ter sido bom ou ruim. Mas você não está mais lá. Ande para frente.

173 - Eu sempre me surpreendo com a quantidade de coisas que tive de desaprender na vida. Técnicas profissionais ou paradigmas de visão de mundo que foram amadurecendo e se modificando para acomodar novos saberes ou redefinir muitas questões. Só quem morreu tem certezas imutáveis.

174 - Assertividade é uma linha de ação desejável e focada na transparência de propósito e no foco das suas atitudes. Nada tem a ver com hostilidade ou rispidez. Necessário desfazer essa falsa união que alguns possuem em suas cabeças.

175 - Nossos pensamentos são usinas de ações ou de venenos não realizados. Ambos possuem consequências. Incrivelmente, as pessoas não param para pensar nas consequências de suas ações ou omissões. E os dois são igualmente importantes.

176 - Símbolos de status são ter tempo livre, cuidar da saúde e zelar pelos seus laços afetivos. Todo o resto é lixo, ruído e ostentação.

177 - Não conseguir o que deseja, às vezes, é exatamente o que você precisa. O invisível protege. Confie.

178 - O minimalista não é contra o conforto. Você pode ter o item que lhe aprouver e der prazer desde que ele tenha uma função e não seja um adorno inútil e, muitas vezes, além das suas capacidades financeiras. Conforto, sim. Dívidas que te algemam e acúmulo desnecessário, não. Não se trata de pobreza ou sacrifícios monásticos. Não! Minimalismo é não aderir ao consumismo inútil, valorizar e preservar os bens já conquistados, não aderir a gastos e consumo por modismos e não acumular bens desnecessários.

179 - Ao alterar sua perspectiva e seus objetivos, sua vida muda. Escolha sabiamente onde colocar o seu foco.

180 - Buscar uma versão melhor de si próprio é mais digno do que tentar copiar alguém.

181 - Talvez a verdadeira viagem não esteja em buscar novas paisagens, mas olhar as atuais com novos olhos.

182 - Dois tipos de pessoas que você não deveria deixar que voltem à sua vida: aquelas que só retornam quando as coisas melhoram. E aquelas que só retornam quando as coisas pioram.

183 - Você percebe o brilho da maturidade quando o desconforto deixa de ser desconfortável. Não deixe que os dias ruins determinem o seu futuro. Leia isso de novo.

184 - A palavra é algo que um homem mantém independentemente das circunstâncias. Especialmente, mantém-se a palavra quando a situação é desfavorável. Se não for assim, é puro *marketing*.

185 - Tudo que você deseja está do outro lado da insegurança. O medo está mais em sua cabeça do que na realidade. Busque o que você deseja. Lute por quem você quer. Foda-se o medo.

186 - Às vezes, as coisas não sairão como desejado. Você irá desejar ardentemente uma coisa apenas para vê-la escapar. Um emprego. Um lar. Um amor. Uma mulher. Um filho. Tempos assim irão definir sua personalidade e o seu futuro. Ou você segue em frente ou permanecerá devastado. Siga em frente, irmão.

187 - Um homem que para de aprender, cessa o seu crescimento espiritual ou deixa de cuidar dos seus, é um homem que já está morto em vida.

188 - O fim é certo. Mas a vida tem que ser construída dia a dia.

189 - Se aqueles a quem amamos soubessem como éramos antes de conhecê-los e a transformação que causaram em nossas vidas, teriam mais cuidado com suas ações e palavras. O amor cria cenas tão belas. A mentira é um carrasco imperdoável. Amar alguém que mente é a própria morte.

190 - Se você ler um texto que goste, é porque ele revelou uma parte da sua vida. O sentido é irrelevante. O inconsciente fala quando nos calamos. Deixe o texto guiar suas memórias e revelar o que você esconde de si. Seja um poema no meio de tantas pessoas que são meros textos de bula de remédio.

191 - Todos temos uma raiva dentro do peito. O amor é uma forma de controlá-la e transformar esse carvão da vida em diamante. Quando o amor visita, ele se demora onde não há mentira. E se ele

voltar após você machucá-lo, não brinque novamente com suas chances.

192 - O que ocorreu não se perde. A intensidade é uma forma de eternidade.

193 - Seja brutalmente realista sobre sua situação presente; e exageradamente otimista sobre seu futuro. Nos dois casos tome as **AÇÕES** correspondentes.

194 - Algumas coisas me desagradam profundamente: 1. Homens maduros tentando se passar por garotos 2. Mulheres que manipulam e falseiam 3. A falta de polidez no trato 4. Mentiras vindas de quem você tanto cuida e protege 5. Castradores do gozo alheio 6. Gente mal agradecida.

195 - Simplesmente faça. Não espere a hora certa ou o dia propício. Não aguarde um sinal verde. Não haverá incentivos celestes. Apenas comece. Comece a escrever, estudar, aventurar-se. Comece a malhar, correr, mudar de hábitos. Depende de você.

196 - Aprenda da forma mais dura cedo, de jeito que você perca pouco; porque aprender tarde levará você a perder muito. Ou mesmo TUDO.

197 - Planeje para o longo prazo. Execute no curto prazo. Viva o presente.

198 - Tenha muito cuidado com a tristeza: ela é um vício. A tristeza pode levá-lo a atitudes destrutivas e a mentiras variadas. Saia. Divirta-se. Leia. Malhe. Corra. Namore. Tristeza se afasta com vida.

199 - Cuidado com pessoas com as quais você se associou no ponto baixo da sua vida. O que os uniu pode ter sido a raiva ou a

frustração. Quando você superar essa fase e crescer, seu amigo ou companheira poderá focar a raiva ou frustração dela em você, por não conseguir evoluir junto.

200 - O minimalismo não é mesquinho. Vista-se bem. Coma bem. Viva confortavelmente. Aprenda a selecionar a qualidade em vez de quantidade. O inimigo é o consumismo e não o seu bem estar.

201 - Lembrete: As pessoas irão julgá-lo pela maneira como você se veste ou se apresenta. Se você acha isso injusto ou incorreto pela falta de profundidade é inteiramente irrelevante. Aprenda a tirar proveito da realidade ou encare a consequência por sua teimosia.

202 - Um dia viu que tudo foi um pesadelo. Que aquela pessoa que espalhou apenas a mentira sumiu da memória. Morreu a cada traição, é verdade. E quantas mortes um homem pode suportar? Mas, de pé, ele permaneceu. Um homem é aquilo que suporta mantendo a intimidade de quem amou. Algo que a perfídia de uma traidora nunca irá entender.

203 - A disciplina cria o hábito. Do hábito cresce o domínio. Com o domínio vem a excelência. Este é o caminho.

204 - Que suas ações sejam tão estruturantes da sua personalidade que não haja mais necessidade de explicações.

205 - É óbvio que um homem também sofre e sente na alma. Mas um homem pode decidir como sofre. Tenha compostura. Mantenha a dignidade. Faz parte do caminho.

206 - Ninguém decide o seu próprio futuro. Mas você pode decidir seus hábitos. Seus hábitos moldam o seu futuro.

207 - Nunca vi um vencedor ficar reclamando da dificuldade, da falta de tempo, da hostilidade encontrada. O sujeito encontra um jeito e faz. Perdedores reclamam de tudo. Tudo. E continuarão perdendo oportunidades.

208 - Ninguém virá salvá-lo. Aprenda a se defender. Mas se surgir alguma ajuda ao longo do caminho, seja agradecido.

209 - "Pare de tentar ser outra pessoa" não significa que você deve aceitar quem você é hoje e parar por aí. Significa que você não deve criar uma personalidade falsa ou ficcional. Seja você, mas esteja sempre tentando melhorar, crescer e emendar seus erros.

210 - Faça o que é certo. E deixe as consequências seguirem seu rumo.

211 - Deixe que pensem o que quiserem de você. Você está no seu caminho. Siga sua rota. Você não tem que provar NADA para esses medíocres.

212 - Sua habilidade de ser flexível com os eventos é um trunfo para dominar o cenário em qualquer situação. Reenquadrar é pegar um significado existente e em vez de hostilizá-lo, usá-lo para extrair um novo significado e tirar disto uma nova posição de negociação.

213 - As coisas que você não pode controlar não são desculpas para você não agir naquelas em que você pode.

214 - Existe um grande equívoco sobre a compreensão do que é desenvolver um pensamento *contrarian*. Não se trata de colocar-se **CONTRA** a manada. Porque, às vezes, a manada pode estar certa e atropelá-lo seguindo a sua rota migratória. Significa **AFASTAR-SE** da

manada e pensar por si próprio, seguindo o caminho que for necessário e inteligente.

215 - Seja ambicioso, mas não ganancioso. Tenha objetivos claros, mas não vire um paranoico.

216 - Saiba o seu valor. Depois acrescente taxas e emolumentos. Não se entregue por migalhas, jamais.

217 - Sem exceções: 1. Não fale mal de ninguém pelas costas 2. Não critique maliciosamente o local que o alimentou 3. Não seja mal agradecido com quem estendeu a mão e o auxiliou 4. Não ataque quem o protegeu 5. Não exponha quem já amou.

218 - Pequenas mudanças positivas no dia a dia tornam-se grandes vitórias com a aplicação do tempo. Pequenas mazelas, vícios e desrespeitos do dia a dia tornam-se catástrofes infernais se ignoradas por muito tempo. O tempo é multiplicador.

219 - Considere suas circunstâncias. Considere as chances reais que você tem no seu entorno. Aproveite cada brecha. Use cada oportunidade. Mostre trabalho. Mostre dedicação. Por menor que seja agora, use e capitalize. Crescimento vem com a constância deste ciclo.

220 - Nem sempre é culpa da outra pessoa. Às vezes, são as suas expectativas sobre ela que são irreais e tolas. Adeque-se à realidade por mais desconfortável que seja. O real tem a grande vantagem de não existir unicamente na sua imaginação.

221 - Jogos finitos são jogados no ataque porque o objetivo é a vitória. Jogos infinitos são jogados em parceria porque o objetivo é

manter o jogo pelo máximo de tempo possível. Seu relacionamento com sua parceira deve ter como objetivo sempre ser um jogo infinito.

222 - Em um relacionamento, normalmente os casais discutem por causa dos sintomas; quando deveriam discutir o sistema. Reveja os acordos estabelecidos pelo casal. Porque existe um sistema de acordos. E alguns foram estabelecidos no silêncio de ambos ou na omissão de um. Reconfigurem.

223 - Como regra, as pessoas não se importam com o que você pode fazer. Elas se importam com o que você pode fazer *POR ELAS*. Fatos não se alteram porque você não gosta deles. Ignore isso sob sua conta e risco.

224 - Wu Wei : é o caminho zen de não forçar nada que não esteja maduro ou em seu momento de ataque. Existem momentos em que você deve apenas acompanhar o movimento. E na hora propícia, você executa o movimento ou o ataque. Esperar é diferente de ser passivo. Esperar é parte do preparo.

225 - Seja humilde. Todos fazemos escolhas erradas. Reconheça o equívoco. Tenha a hombridade de corrigir o seu estrago e mude de rota. Este é o caminho.

226 - Seja agradecido. Mas não fique satisfeito.

227 - O homem sem autoconfiança é um passageiro das circunstâncias.

228 - Muitos. Muitos. Muitos querem conversar sobre seus direitos. Pouco escuto sobre suas responsabilidades. Olhe em volta e veja o resultado.

229 - Falcões não voam acompanhados de pombos. Quem são os seus amigos? Com quem você compartilha e aprende? É necessário encontrar mentes afins e cortar as que teimam em ser medíocres.

230 - Estruturar-se, perseguir seus objetivos e expressar com transparência sua personalidade são medidas que irão atrair as amizades de que você realmente precisa. Também irão afastar as amizades que você escolheu erroneamente ao longo do caminho. Abrace o amadurecimento.

231 - Sua história pessoal representa um nada percentual na história do mundo, mas condiciona talvez 80% da sua visão de mundo. Somos criaturas que buscam viés de confirmação e pensam como manada, aninhados na proteção do grupo. Cuidado. O mundo é maior que a sua percepção dele.

232 - Você pagará um preço pelas coisas que decidir fazer. Você pagará um preço pelas coisas que decidir NÃO fazer. Saiba que não há como fugir e a taxa será cobrada na sua vida, nas suas obrigações e nos seus relacionamentos. Escolha o veneno que deseja tomar e embriague-se.

233 - É razoável alinhar seus pensamentos com algo que seja transcendente. Inclusive pode ser com uma versão futura e melhorada de si próprio. Depois tenha uma visão realista e pragmática do seu entorno. Foque em ações concretas em busca do seu ideal. Mesmo ações pequenas. Mas aja.

234 - Quando você se respeita, irá naturalmente se afastar de relacionamentos que não o respeitam.

235 - Os fatos não deixam de existir porque são ignorados. Lembre-se disso ao longo do caminho.

236 - Imagine sua vida se você lutasse pelo melhor, pelo certo, pelo progresso, pelo bem. Imagine uma versão melhor de você mesmo. Agora lute por isso. Este é o caminho

237 - Elástico. Adaptável. Calmo. Brilhante. Estes são os objetivos a perseguir. Este é o caminho

238 - Risco é o preço que se paga por uma oportunidade. Pague. Arrisque-se.

239 - Lembrete: o caminho deve ter alegria e bom humor. Ria bastante, conte piadas, beba com seus amigos, jogue, escute música, saia para dançar, faça sexo, festeje. Diversão é fundamental no equilíbrio da vida. Este é o caminho

240 - Pessoas com mentalidade antifrágil encaram sem fraquejar vitórias e derrotas nas batalhas porque estão focadas em vencer a guerra. Seja antifrágil. Seja resiliente.

241 - Estabeleça uma visão macro para a sua vida e depois trabalhe arduamente no microcosmos para atingir sua visão original. Pouco a pouco, de passo em passo. Mas sempre em frente.

242 - Os estóicos cunharam a expressão *premeditatio malorum*: antecipe em sua mente tudo que pode ocorrer de errado com seus planos. Assim você poderá vislumbrar novos planos de contingência ou preparar -se para a frustração sem ser pego de surpresa.

243 - Usar pílulas não o desqualifica. Possuir pensamentos suicidas também não. Lutar contra o alcoolismo muito menos. A questão não é ser perfeito ou viver cercado de felicidade. **A questão**

é como você lida com seus demônios e resiste aos seus instintos ruins.

244 - Todos nós sofremos. Sofrimento tem o potencial de moldar o caráter. Você se levantou, reestruturou seus planos e seguiu em frente? Ou você preferiu bancar a vítima? Porque você sabe qual é o caminho.

245 - Às vezes, o depois torna-se nunca. Pare de covardia. Pare com a preguiça. Pare de procrastinar. Temos muito trabalho a fazer. Este é o caminho.

246 - Mova-se sempre que estiver em vantagem. Aumente a posição. Progresso pessoal pode ser escalonado. Pouca gente percebe isso.

247 - Seja adulto. Conserte relações afetivas importantes. Não deixe o ego e a mágoa destruírem o amor impedindo o perdão. Mas também seja adulto. Não permita que os outros brinquem com os seus sentimentos ou te façam de capacho.

248 - Os estóicos nos ensinam: *memento mori*. Todos vamos morrer. Então viva, diabos! Viaje. Ame. Escreva o seu livro. Monte o seu negócio. Chame-a para sair. Tenha seus filhos. Arrisque-se. Arrisque-se. A vida é um sopro. Passado e futuro são simulações. Transforme o presente porque só ele existe. Abandone a nostalgia do passado e não entre na ansiedade do futuro. Atue no presente.

249 - Vivemos através das percepções que fazemos em nossa mente. Se sua mente ficar sem treino, ela será programada pelo *setup* mais medíocre que existe na sociedade. Se você quer viver de

forma plena, treine sua mente. Comprometa-se com a melhor versão de você mesmo que consiga imaginar.

250 - Se você quer um resultado diferente, passe a tomar atitudes diferentes. É estupidez manter o mesmo padrão de comportamento e reclamar das consequências.

251 - Seja gentil com você mesmo. As pessoas se martirizam por pequenos fracassos. Recupere a compostura e siga adiante. O caminho tem obstáculos. Normal. A vida é esse movimento incessante. O importante é sempre tentar direcionar-se na posição dos seus objetivos.

252 - Algumas pessoas nunca irão entender o presente que é a liberdade dentro de um relacionamento. Sua imaturidade conduzirá a liberdade para mentiras e traições até explodirem a relação. Sim, algumas pessoas são estúpidas e mal agradecidas neste nível. Por que você perde tempo investindo em pessoas que mentem? A mentira é a exteriorização do desrespeito. Tudo que vem depois é lixo.

253 - Pare de procurar culpados e passe a assumir responsabilidades. Pare de pensar e comece a agir. Pare de reclamar e comece a se fortalecer. Este é o caminho.

254 - A sorte nunca visita quem não tenta.

255 - Dinheiro é uma ferramenta excelente para resolver problemas. Dinheiro é uma ferramenta excelente para gerar conforto. Dinheiro é uma ferramenta excelente para abrir acessos. Dinheiro é uma ferramenta excelente para comprar tempo livre. Dinheiro é uma ferramenta.

256 - Nós somos a soma de nossas crenças e um produto dos nossos hábitos. E tanto as crenças quanto os hábitos podem ser questionados e alterados. O que pensamos e o que fazemos no tempo presente moldam o futuro. Poucos têm percepção da força que isso possui

257 - "Faça o que deixa feliz" é um conselho equivocado. Um homem pode conseguir instantes de felicidade em muitas atitudes egoístas e mesquinhas ou mesmo desonrosas. Faça o certo. Faça aquilo que é honroso. Faça aquilo que enobrece. Felicidade não é o objetivo; é o produto. Este é o caminho.

258 - Existe uma correlação direta entre energia positiva EM AÇÃO e resultados positivos em forma bem tangível. É necessário agir com propósito bem intencionado. Este é o caminho.

259 - O objetivo é que hoje você esteja mais próximo do seu ideal do que ontem. Dê um pequeno passo que seja. Mas que o passo seja em direção ao objetivo. Estruture-se ao redor do seu propósito - profissional ou pessoal - e tenha-o em mente a cada ação. E sobretudo, aja.

260 - Quando suas intenções eram verdadeiras, mas não foram valorizadas, você não perdeu ninguém. As pessoas é que perderam você.

261 - Na vida você atrofia pela apatia ou ascende enfrentando a adversidade. Escolha. Esse é o caminho.

262 - A raiva e a mágoa sem freios causam mais danos que as situações que as originaram. Tenha resiliência. Pense antes de reagir de forma explosiva ou emocional.

263 - Esperança sem que se tome medidas concretas em prol de um objetivo é mera ilusão paranóide.

264 - Algumas pessoas nunca irão apoiá-lo porque elas temem no que você possa vir a se tornar. Foco. Disciplina. Tome as ações necessárias na direção do seu ideal. É o caminho.

265 - Você não precisa que eles acreditem no seu potencial. Basta que UMA pessoa acredite. E essa pessoa é você. Esmere-se e vá atrás do que você ambiciona. Disciplina. Brio. É o caminho.

266 - Encontre sua Esfinge e encare suas perguntas. Olho no olho e responda se você está feliz. Porque essa é a resposta que deveria motivá-lo para a luta: lutar para manter ou lutar para conquistar. O resto é consequência.

267 - Todo ignorante pode ser instruído. Mas quem não tem curiosidade, esse sim é um caso perdido.

268 - Um homem que não esteja tentando melhorar a si próprio constantemente e não esteja protegendo os seus entes queridos é uma criatura deplorável a quem carece respeito.

269 - Alguém irá discordar dos seus planos futuros. Alguém irá discordar dos seus atos presentes. Abraça a tensão e o desconforto. Só assim se progride.

270 - As melhores pessoas que eu conheço são aquelas que tem um demônio agressivo no peito, mas optam – a cada momento – por serem gentis e protetoras.

271 - Comportamentos de bandeira vermelha nas pessoas que você deveria evitar: 1. só reclamam 2. vivem para criticar 3. exultam em frivolidades 4. comentam apenas pessoas, nunca idéias 5.

costumam ter acessos explosivos 6. são mentirosas compulsivas 7. tem desculpas para todos os erros.

272 - As pessoas dificilmente sabem dizer do que gostam. E invariavelmente irão falar uma coisa mas demonstrar interesse em outra. Não escute o que elas falam. Observe o que elas fazem.

273 - Não compare sua vida com a de ninguém. Compare-se com a eternidade. O que você faz hoje repercute na sua vida para todo sempre. Seja sábio nas suas escolhas.

274 - Entenda quem e o que devem ser levados a sério. Em relação ao resto, gargalhe ou ignore.

275 - Se você se preocupa demais com o que os outros pensam sobre você, estará entregando a eles as chaves para controlar o seu comportamento. E escravo da imagem mantida por outros você se torna.

276 - Pare e se pergunte: realmente merece uma resposta? A irritação que seria jogada dessa forma se esvai com algum tempo de silêncio.

277 - Se você consegue rir dos próprios infortúnios, humor jamais faltará a sua vida.

278 - Quem não arrisca, nunca acerta. Mas quem arrisca tudo, também termina sem nada. Saiba discernir o que vale a pena em sua vida e as chances que você quer correr. Já dizia São Paulo, "tudo eu posso, mas nem tudo me convém".

279 - Tenha sempre opções. Se as escolhas não foram dadas à você, crie-as. Mas nunca seja visto como alguém que não tem outro caminho.

280 - Nunca tenha vergonha de um fracasso. Fracassos são temporários. Derrotado é quem desiste.

281 - Conheça seus pontos fortes e diminua seus pontos fracos. Mas estabeleça como prioridade otimizar seus pontos fortes. Serão eles que o levarão para uma posição tão Forte que os outros pensarão duas vezes antes de atacar seus pontos fracos.

282 - Uma das melhores formas de mudar sua vida está em mudar o seu ambiente. Não gaste tempo ou energia em locais que uma versão menos refinada sua gostaria tanto de estar.

283 - Pare de tentar vencer cada minúscula discussão ou fazer questão de sair por cima a todo momento. Deixe que a outra pessoa pense o que ela bem entender e afunde nos próprios erros. Você segue o seu caminho tranquilo. Sua felicidade agradece.

284 - A maior parte das pessoas não consegue o que quer porque não sabe o que quer. Dos que sabem, muitos não agem. Dos que agem, boa parte não tem foco. E nos que tem foco, um grupo desiste. Persevere. Normalmente sua disputa é só contra você. A maior parte das pessoas é gado.

285 - O carinho e a atenção são cortesias. Uma vez que não são valorizados, retire-os. A educação é um modo de agir. Mantenha mesmo em face da estupidez alheia.

286 - Não se trata de gostar ou não gostar das ambiguidades da vida. Fato é que elas existem. Compõem nossos dias com alegrias, frustrações, tesão, renúncia, mentiras, acordos e traições. As coisas são o que são. Adapte-se. Tenha Resiliência e foco no processo.

287 - Não se estresse com pessoas que foram parte do seu passado. Lembre-se do motivo pelo qual elas não participam do seu presente e nem se projetam no seu futuro.

288 - Eu acredito em mim. E isto me impulsiona. Só uma pessoa precisa acreditar em você: VOCÊ. Tome uma atitude.

289 - Uma das habilidades mais importantes que você pode buscar é o de superar situações ou relacionamentos ruins. Aceitar que não funcionou, que aquele desejo não se concretizou e seguir adiante. Não permaneça preso no passado. A felicidade só se constrói no presente.

290 - Quando você percebe que os sentimentos não podem ser controlados, a vida passa a ter mais sentido. Quando você entende que suas reações aos seus sentimentos podem ser controlados, a vida fica mais digna.

291 - Tudo o que é importante, admirável ou satisfatório na vida de um homem advém do trabalho, da tomada de riscos ou da luta contra as adversidades.

292 - Nunca confunda o quanto te oferecem com o quanto você vale.

293 - As pessoas tentam se definir por substantivos, quando na verdade nós somos verbos.

294 - Último Recado ao Capitão: A maioria chamará de sorte. Raros terão interesse em saber o quanto você se esforçou, batalhou e virou noites sem dormir. Não se incomode com isto. As pessoas

são assim. Reconcilie-se com a realidade em vez de desesperar-se com a incompreensão alheia.

Amor Fati: não só aceitar, mas amar o real.

Continue no seu rumo, mãos firmes no leme da sua embarcação. Aqueles que ficaram quietos na costa verão você desaparecer ao longe no mar. Você tem novos continentes para descobrir e explorar. Siga adiante.

Este é o Caminho

Últimas Palavras

Eu sei, há momentos complicados na vida. Tantas vezes você me procurou e que por tanto tempo eu calei. Talvez você preferisse que eu contasse uma história mais doce, algo que retirasse de você a responsabilidade. Mas não.

É exatamente nesse momento que você tem dúvidas se tomou a decisão certa e olha para o céu pedindo um sinal...bom... nada virá.

Ao contrário dos contos de fadas, nenhum encantamento surgirá para confirmar o caminho ou para explicar se este é o destino correto.

A vida não é um brinquedo ou um parque para só termos risos, sexo e festas. Não embarque nessa concepção infantil de que a vida lhe deve alguma coisa. Ninguém deve nada a você. Sua pessoa não tem nada de especial e como todos os demais irá encontrar seu pote de alegrias e decepções.

Nem todos os esforços serão recompensados. Nem todos os seus gestos serão reconhecidos.

Existirão dias difíceis, pessoas que somem, outras que nos ferem. Muitas frustrações fazem parte dessa trilha. É assim mesmo. Não se engane com o palavreado fácil de quem o quer alienado em uma concha adolescente. Cresça. A imaturidade é responsabilidade sua.

Dúvidas fazem parte e a maturidade não fará com que elas desapareçam. Perdas, doenças, derrotas, mortes e dores também. É a forma como lidamos com elas que faz a diferença.

A vida que levamos é a vida feita pelas nossas escolhas diárias. Não são as grandes cenas ou o rufar de tambores. São as escolhas do dia a dia. Muitas vezes é mais fácil deixar que outros escolham por nós. Mas até nesse momento você - de fato - fez uma decisão: delegou para terceiros. E as consequências são nossas, inteiramente nossas. Pois as decisões também foram.

Então olhe com sinceridade para dentro de si, reflita e decida.

Podemos mudar o trajeto. Ou permanecer nele. Terminar esse relacionamento ou tentar modificá-lo. Trocar de emprego ou mantê-lo pela estabilidade financeira. Ter filhos ou mergulhar em uma maior autonomia e individualismo.

Seja qual for a escolha, ela é sua.

Mesmo quando apenas se cala.

Até quando foge.

Mesmo no silêncio.

E em todos os caminhos encontram-se pedras e períodos de seca, flores e rios. Esforço existirá em tudo. Você é o único sujeito a criar ou reforçar seu próprio entorno.

E mesmo quando doer, assuma as consequências das suas escolhas. Existem espinhos no meio das flores. Existe mel para o seu deleite.

A vida é assim.

Continue em frente. Nunca pare.

Este é o caminho.

Manuel Sanchez

Sobre o Autor

Sou carioca, amante dos livros, das viagens e de um bom bate-papo com amigos em uma mesa de bar. Também sou Defensor Público do Estado do Rio de Janeiro desde o ano de 2003 e editor do Blog Opinião Central (<https://opiniaocentral.wordpress.com/>) na web desde o ano de 2013, tratando da popularização da Filosofia, resenhas de livros e onde são publicadas minhas crônicas autorais.

Adoro cinema, quadrinhos, seriados, cachorros, cerveja de trigo, whisky com gelo, charutos e rock&roll dos anos 70 e 80.

Autor dos livros “Este é o Caminho – Lições Estóicas de Força e Honra” e de “No Coração da Vida e Sob o Hálito da Morte”.

E sim, eu sou um homem feliz.

Twitter: @m1977sanchez

Email: manolo_rj@yahoo.com

Instagram: @manuel Sanchez.rj

Obras Clássicas do Estoicismo

Como sugestão segue a lista dos grandes livros que moldaram a filosofia estóica e cujos valores permanecem atravessando os milênios.

1. “Meditações” de Marco Aurélio.
2. As Cartas de Sêneca, reunidas em diversas obras.
3. “Manual para a Vida Boa” ou *Enchiridion* de Epicteto.

As Sete Chaves do Estoicismo:

1. Summum Bonum: Almeje o Bem maior
2. Amor Fati: Ame o Seu Destino
3. Premeditatio Malorum: Prepare-se Para os Problemas
4. O Obstáculo é o Caminho
5. Seu Ego é o Maior dos Inimigos
6. Sympatheia: O Bem Comum Que Nos Une
7. Memento Mori: Aceite Sua Mortalidade