



*Orlando*  
*sts*

*Você*  
*É*  
*Substituível*

## P R E F Á C I O

Este livro fala do amor pela vida que habita em cada ser humano. Ele conta a sua biografia. Se até hoje sua história nunca foi contada em um livro, agora ela será, pelo menos em parte. Você descobrirá alguns fatos relevantes que o tornaram um dos maiores vencedores do mundo, dos mais corajosos dos seres, dos que mais cometeram loucuras de amor para poder estar vivo. Talvez você não saiba, mas você foi profundamente "apaixonado" pela vida desde que o relógio do tempo começou a registrar as fagulhas de sua existência. Não é tão simples viver a vida. As vezes, ela contém capítulos imprevisíveis e inevitáveis. Mas é possível escrever os principais textos de nossas vidas nos momentos mais difíceis de nossa existência.

ser humano passa por turbulências em sua vida. A alguns falta o pão na mesa; a outros, a alegria na alma. Uns lutam para sobreviver. Outros são ricos e abastados, mas mendigam o pão da tranqüilidade e da felicidade. Que pão falta em sua vida? Quando o homem explorar intensamente o pequeno átomo e o imenso espaço e disser que domina o mundo, quando conquistar as mais complexas tecnologias e disser que sabe tudo, então ele terá tempo para se voltar para dentro de si mesmo. Nesse momento descobrirá que cometeu um grande erro. Qual? Compreenderá que dominou o mundo de fora, mas não dominou o mundo de dentro, os imensos territórios da sua alma.

Descobrirá que se tornou um gigante na ciência, mas que é um frágil menino que não sabe navegar nas águas da emoção e que desconhece os segredos que tecem a colcha de retalhos da sua inteligência. Quando isso ocorrer, algo novo acontecerá. Ele encontrará pela segunda vez a sua maior invenção: a roda. A roda? Sim, só que dessa vez será a roda da emoção. Encontrando-a, ele percorrerá territórios pouco explorados e, por fim, encontrará o que sempre procurou: o amor, o amor pela vida e pelo Autor da vida. Ao aprender a amar, o homem derramará lágrimas não de tristeza, mas de alegria. Choraré não pelas guerras nem pelas injustiças, mas porque compreendeu que procurou a felicidade em todo o universo e não a encontrou. Perceberá que Deus a escondeu no único lugar em que ele não pensou em procurá-la: dentro de si mesmo.

nesse dia, sua vida se encherá de significado e uma revolução silenciosa ocorrerá no âmago do seu espírito: a soberba dará lugar à simplicidade, o julgamento dará lugar ao respeito, a discriminação dará lugar à solidariedade, a insensatez dará lugar à sabedoria. Mas esse tempo ainda está distante. Por quê? Porque nem sequer descobrimos que a pior miséria humana se encontra no solo da emoção. O homem sonha em viver dias felizes, mas não sabe conquistar a felicidade. Os poderosos tentaram dominá-la. Cercaram-na com exércitos, encurralaram-na com armas, pressionaram-na com suas vitórias. Mas a felicidade os deixou atônitos, pois nunca o poder conseguiu controlá-la.



Os magnatas tentaram comprá-la. Construíram impérios, amealharam fortunas, compraram jóias. Mas a felicidade os deixou perplexos, pois ela jamais se deixou vender e disse-lhes: "O sentido da vida se encontra num mercado onde não se usa dinheiro!" Por isso há miseráveis que moram em palácios e ricos que moram em casebres. Os cientistas tentaram entender a felicidade. Pesquisaram-na, fizeram estatísticas, mas ela os confundiu, falando-lhes: "A lógica numérica jamais compreenderá a lógica da emoção!" Perturbados, descobriram que o mundo da emoção é indecifrável pelo mundo das idéias. Por isso, os cientistas que viveram uma vida exclusivamente lógica e rígida foram infelizes. Os intelectuais buscaram a felicidade nos livros de filosofia, mas não a encontraram. Por quê?

Porque há mais mistérios entre a emoção e a razão do que jamais sonhou a mente dos filósofos. Por isso, os pensadores que amaram o mundo das idéias e desprezaram o mundo da emoção perderam o encanto pela vida. Os famosos tentaram seduzir a felicidade. Ofereceram em troca dela os aplausos, os autógrafos, o assédio da TV. Mas ela golpeou-os, dizendo: "Escondi-me no cerne das coisas simples!"

Rejeitando o seu recado, muitos não trabalharam bem a fama. Perderam a singeleza da vida, se angustiaram e viveram a pior solidão: sentir-se só no meio da multidão. Os jovens gritaram: "O prazer de viver nos pertence!" Fizeram festas e promoveram shows, alguns se drogaram e outros apreciaram viver perigosamente. Mas a felicidade chocou-os com seu discurso: "Eu não me encontro no prazer imediato, nem me revelo aos que desprezam seu futuro e as consequências dos seus atos!"

Algumas pessoas creram que poderiam cultivar a felicidade em laboratório. Isolaram-se do mundo, baniram as pessoas complicadas de sua história e as dificuldades de sua vida. Gritaram: "Estamos livres de problemas!" Mas a felicidade sumiu e deixou-lhes um bilhete: "Eu aprecio o 'cheiro' de gente e cresço em meio aos transtornos da vida." Por que muitos falharam em conquistar a felicidade? Porque quiseram o perfume das flores, mas não quiseram sujar suas mãos para cultivá-las; porque quiseram um lugar no pódio, mas desprezaram a labuta dos treinos. Precisamos aprender a navegar nas águas da emoção se quisermos ter qualidade de vida no mundo estressante em que vivemos. O mundo da emoção não aceita atos heróicos tais como: "De hoje em diante acordarei bem-humorado",



"Daqui para frente serei uma pessoa calma", "De agora em diante serei uma pessoa feliz, com alto astral e cheia de auto-estima". Grande engano! No calor da segunda-feira todas essas intenções se evaporam... ao mundo da emoção as palavras-chaves são "treinamento" e "educação". Você precisa treinar sua emoção para ser feliz. Você precisa educá-la para superar as perdas e as frustrações. Caso contrário, sua emoção nunca será estável e nem capaz de contemplar o belo nos pequenos eventos da rotina diária. Você contempla o belo? Pisou nesta Terra um excelente mestre da emoção. Ele conseguia erguer os olhos e enxergar o belo num ambiente de pedras e areias. No auge da fama e sob intensa perseguição, ele fazia pausas e dizia: "Olhai os lírios do campo." Somente alguém plenamente feliz e em paz é capaz de gerenciar seus pensamentos e fazer de uma pequena flor um espetáculo aos seus olhos.

Entretanto, muitos não conseguem ter prazer de viver. Eles estão desanimados e ansiosos. Por isso dizem: "A felicidade não existe. Ela é um sonho de homens que não acordam." Eles se sentem sem forças para superar seus pensamentos negativos e para vencer as batalhas do dia-a-dia. Alguns, apesar de não terem problemas exteriores, também perderam o sentido da vida. A vida é belíssima, mas não é tão simples vivê-la. Às vezes, ela se parece com um imenso jardim. De repente, a paisagem muda e ela se apresenta árida como um deserto ou íngreme como as montanhas. Independentemente dos penhascos que temos de escalar, cada ser humano possui uma força incrível. E muitos desconhecem que a possuem.

você deve pensar antes de agir. Quem reage sem pensar atira sem pontaria. Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por se omitir! Não tenha medo dos tropeços da jornada. Não se esqueça de que você , ainda que incompleto, foi o maior aventureiro da História. Hoje você é grande, mas sente-se pequeno. Por quê? Porque as barreiras o assustam e, às vezes, o paralisam. \_lembre-se de que, comparando o tamanho do espermatozóide com as montanhas que teve que escalar dentro do útero de sua mãe para fecundar o óvulo, você escalou centenas de montes

Everest. Nada podia detê-lo. Quando temos um grande sonho, nenhum obstáculo é grande demais para ser superado. Todavia, é possível que, hoje, você veja seus obstáculos e tenha se tornado um especialista em reclamar e não em agradecer. Por isso, não consegue deixar de falar da crise financeira, das pessoas que o machucam e das frustrações da vida. Talvez você gaste energia excessiva com as críticas que recebe e com coisas que prejudicam o encanto pela vida.

Desperte! No início você era apenas uma célula. Mas, em seguida, ela se dividiu e, em poucos dias, desdobrou-se em milhões. aa lógica da vida dividir é aumentar. Dividir as conquistas multiplica a felicidade. Siga sempre a lógica da vida. Você foi tecido de modo assombrosamente maravilhoso no ventre de



sua mãe. Nem todos os computadores do mundo unidos são tão complexos como você. A ciência é uma criança para explicar o espetáculo da vida que pulsa em seu ser. Nunca despreze a vida. Você cresceu no útero materno e foi envolvido numa bolsa de líquido amniótico. Era uma deliciosa piscina. Nela, você movia-se sem parar. Virou mais de quinhentas cambalhotas e chutou mais de mil vezes por dia sua mãe. Você era muito travesso, mas sua mãe o achava lindo. Você foi o maior chutador e o maior malabarista do mundo. Mas o útero era um mundo pequeno demais para as suas aspirações. Então você se encaixou no colo uterino e esperou cada minuto até que alguém abrisse a porta. Se pudesse, gritaria: "Me dêem passagem!" Você era decidido. Já havia vencido a grande corrida da vida, agora mostrava uma coragem arrebatadora para entrar no jogo social.



Hoje você procura lugares calmos e sem , naquela época ninguém o seguraria na barriga de sua mãe. Queria dar a cara ao mundo. De repente... Incrível! Abriram a porta. Você nasceu! Ainda, espere! O mundo começou a desabar sobre você. Aspiraram seu nariz, te amassaram, a luz agrediu seus olhos. Você suspirou: "Que sufoco!" Só lhe restava abrir a boca e berrar! Todos diziam: "Que choro lindo!" Mal sabiam que você estava expressando: "Devolvam-me para onde eu estava!" O choro o aliviou. Chorar foi a primeira coisa que aprendemos no mundo e foi a primeira que represamos. Não tenha medo de chorar. Os grandes homens também choram... aos primeiros meses, você não sabia falar uma palavra, mas todos queriam falar com você. Mas, quando aprendeu a falar e precisava que alguém o ouvisse, quase todos se calaram. Sem,

o diálogo, nossas histórias não se cruzam, ficamos ilhados em nossas emoções. Mas, infelizmente, o diálogo é uma ferramenta que está morrendo nas sociedades modernas. Que mundo estranho! De fato, esse mundo é incompreensível. Quando as crianças nascem elas são especiais, o centro do mundo, mas pouco a pouco muitos adultos as deixam na periferia de suas vidas. Os beijos e as carícias evaporam-se. Os pais trabalham para o futuro dos seus filhos, querem lhes dar o mundo, mas não têm tempo para dar a si mesmos. Eles precisam ter uma alma de criança para penetrar no mundo das crianças. Ao nascer, a memória de uma criança parece uma esponja, absorve tudo, arquiva inúmeras experiências. Foi assim que aconteceu com você. Nos computadores, o registro das informações depende de um comando. Na memória humana, ele é automático e involuntário,

Aplique a técnica do DCD (duvide, critique e determine). Duvide de tudo aquilo que controla sua emoção e conspira contra sua vida. Critique cada pensamento negativo. Critique a passividade do "eu". Critique seu conformismo e reflita sobre as causas de seus conflitos. Determine ser alegre, seguro, feliz. Dê um choque de lucidez em sua emoção, archive novas experiências! Seja autor e não vítima de sua história. O homem é líder do mundo em que está, mas não é líder de seu mundo psicológico. A técnica do DCD deve ser feita diariamente com emoção e realidade e durante pelo menos seis meses. Ela contribui para reeditar o filme do seu inconsciente. Você não pode apagar o filme de sua vida, mas pode reeditá-lo. Não há milagre para mudar a personalidade, mas é possível treinar

a emoção para ser feliz. Ao longo da formação da personalidade nos tornamos seres que pensam e que podem mudar a nossa história, privilégio indizível da espécie humana. Somos uma espécie inteligente num universo desconhecido. Só não se encanta com a vida quem está sufocado por preocupações, atolado com suas atividades e não consegue ver além da cortina das suas dificuldades. Cada ser humano possui um mundo único no palco da sua alma e espírito.

Descubra-o. Reis e súditos, miseráveis e abastados são igualmente ímpares. Acima de sermos negros, brancos, árabes, judeus, americanos, somos uma única espécie. Quem almeja ver dias felizes precisa aprender a amar a sua espécie tanto quanto o seu grupo social.



Se você amar profundamente a espécie humana, estará contribuindo para provocar a maior revolução social da História. Estamos perdendo o instinto de espécie. Temos culturas e habilidades distintas, mas somos iguais no funcionamento da mente. Até as crianças deficientes mentais são tão complexas quanto os intelectuais. A diferença está apenas na reserva da memória. Por isso, toda discriminação é insana e inumana. Nunca se diminua ou se considere superior a alguém. Estenda as mãos, a partir de hoje, para as pessoas que pensam diferente de você. Você também comete erros e nem sempre é fácil suportá-los. Seja um sábio, reconheça seus erros e não se esconda atrás da sua rigidez e de seus julgamentos.



Há dois tipos de sabedoria: a inferior e a superior. A sabedoria inferior é dada pelo quanto uma pessoa sabe e a superior é dada pelo quanto ela tem consciência de que não sabe. Tenha a sabedoria superior. Seja um eterno aprendiz na escola da vida. A sabedoria superior tolera, a inferior julga; a superior alivia, a inferior culpa; a superior perdoa, a inferior condena. Sem o perdão, o monstro do passado eclodirá em seu presente e controlará seu futuro. Qual é a melhor forma de enfrentar um inimigo? É perdoá-lo. A palavra-chave para perdoá-lo não é tentar perdoá-lo, mas compreendê-lo. Ao compreendê-lo, você o perdoa. Se o perdoa, ele morre dentro de você e renasce de outra forma. Caso contrário, seu inimigo dormirá com você... Se alguém lhe bloquear a porta, não gaste energia com o confronto, procure as janelas. Lembre-se da sabedoria da água: "A água nunca discute com seus obstáculos, mas os contorna."

Quando alguém o ofender ou o frustrar, "você" é a água e a pessoa que o feriu é o obstáculo! Contorne-o sem discutir. Aprenda a amar sem esperar muito dos outros. Proteja sua emoção. Filtre as agressividades e as incompreensões geradas pelos que o rodeiam. A emoção é a parte mais frágil da alma humana e, paradoxalmente, é a que mais tem proteção. Se você permitir, uma crítica o destruirá. Mas, se você se proteger, um milhão de ofensas não o afetarão. Não faça de sua emoção uma lata de lixo social. Não grave em torno dos seus insucessos. É impossível evitar algumas derrotas. Quando for derrotado, saiba que não existe o fundo do poço para a inteligência humana, há sempre uma saída que você não enxerga. Aprenda a caminhar pelas vielas do seu ser para encontrá-la.

fazer um "stop introspectivo": pare e repense seriamente o que você tem feito com sua vida. Será que você não se auto-abandonou? Você faz faxina em seu escritório, em sua bolsa, em sua casa, mas não faz uma faxina em tudo que perturba a sua alma. Você não desliga sua mente, não gerencia seus pensamentos e vive fazendo o velório antes do morto. O que significa isso? Significa sofrer por antecipação, viver problemas que ainda não ocorreram e que talvez nem ocorram. A vida já tem suas complicações e, como sua mente está continuamente agitada, você a complica ainda mais. Se esse for seu caso, você está com a mais comum e moderna síndrome psíquica: a síndrome SPA, a síndrome do pensamento acelerado.

Entretanto, jamais diga: "O que estou fazendo neste mundo maluco? Não pedi para nascer!" Não é verdade. Você "optou" por nascer. Você não foi fruto passivo do seu pai e da sua mãe. Você "implorou" para nascer, lutou para nascer, batalhou para ter o direito à vida. A vida lhe pertence, você decidiu geneticamente por ela. Agora, precisa decidir intelectualmente por ela. Nunca desista da vida! Você não foi clonado. Você conquistou a maior disputa da História. Você correu todos os riscos do mundo para estar vivo. Isso faz uma diferença enorme. Você poderia ter sido um derrotado, mas venceu o mais arriscado concurso do universo. Lembre-se sempre de que no início da sua história você era fragilíssimo e solitário, mas foi um gigante. Agora você adquiriu uma fantástica inteligência e enormes habilidades e, além disso, possui pessoas que o amam e que você ama.



Portanto, mais do que nunca, você tem todos os motivos para superar suas barreiras e vencer suas dores emocionais. O medo da dor as aumenta. Enfrente-as! Entretanto, se por qualquer motivo sentir que o mundo está desabando sobre você e que a carga dos seus problemas está insuportável, gostaria que refletisse sobre o que teria acontecido se você tivesse perdido a grande corrida pela vida. Pense! Por um lado, você estaria livre de todas as suas dificuldades. Não entraria em desespero, não choraria, não ficaria frustrado. Mas, por outro lado, estaria banido para sempre das páginas da vida. Ninguém notaria sua falta, pois você não existiria. Não teria um amigo para dialogar, pais para amar, filhos para beijar, pessoas complicadas para lhe dar lições de vida. Não teria ouvidos para apreciar uma música nem olhos para observar as flores. Outra pessoa estaria lendo este livro.



Diante disso só lhe resta fazer uma coisa: amar a vida e ter coragem para vivê-la, mesmo que em alguns períodos você esteja cansado e transtornado. Nunca se esqueça de que o maior carrasco do homem é o próprio homem. Ninguém pode ferir mais você do que você mesmo. A vida é bela e delicada. Cuide carinhosamente dela. Se você é uma criança, não queira crescer rapidamente. Se quiser ser um adulto feliz, você precisa ser uma criança feliz. Se quiser ser feliz, desligue um pouco a TV e aprenda a brincar, sorrir, correr e viver intensas emoções. A vida adulta é muito séria e tem muitas ansiedades, por isso aproveite o tempo da ingenuidade. Curta seus amigos, role no tapete com seus pais, beije-os, toque-os.

Se você é um adolescente, não viva numa crise crônica de insatisfação. Honre a sua inteligência, aprenda a fazer muito do pouco e a amar aquilo que você tem. Dê mais valor ao conteúdo do que à embalagem e não fique colocando defeitos em seu corpo. Rebele-se contra o padrão da beleza expresso pela mídia. Seja feliz do jeito que você é. A beleza está nos olhos de quem a vê... Se você é um adulto, não aja por instinto como agiu no começo da vida. Aprenda a expor e não impor as suas idéias. Treine ser eficiente, lúcido e trabalhar em equipe. Mas não viva para trabalhar - trabalhe para viver. Faça coisas fora da sua agenda que promovam seu prazer de viver e sua tranquilidade. Que adianta você ser o mais rico do cemitério? Se você é uma pessoa idosa, deixe a sabedoria vestir a sua inteligência. Não tenha medo do,

fim da existência. A vida é apenas uma gota na perspectiva da eternidade. Viva cada minuto como um momento inesquecível. Não deixe o medo ser seu mestre. O medo é um péssimo matemático. Ele sempre aumenta e distorce a realidade. Aposente-se de seu trabalho, mas não aposente sua inteligência. Temos que aproveitar as oportunidades que a vida nos oferece. Precisamos encontrar os oásis em nossos desertos. Os perdedores vêem os raios. Os vencedores vêem a chuva e com ela a oportunidade de cultivar. Os perdedores paralisam-se diante das perdas e dos fracassos. Os vencedores vêem uma oportunidade para começar tudo de novo. Por isso desejo que você seja um grande empreendedor.

