



Ninguém quer ser concurseiro em uma tarde de verão

Coletânea de artigos motivacionais

IGOR OLIVEIRA

2014

Índice Remissivo

Copyright	4
Dedicatória	5
Sobre o livro	6
Sobre o Autor	7
Você não é o único a errar	8
A cultura do imediatismo	11
Medo de fracassar	13
Não pense, estude	17
Como conciliar os estudos com filhos pequenos	18
Dez dicas práticas para economizar tempo	21
Tenho uma vida corrida e não consigo me organizar ...	23
Mãe, pai, sem tempo, nunca vou passar	27
As pessoas que me amam não me apoiam	29
Sou muito velho pra isso	31
Desesperado para passar	33
Sempre é tempo de recomeçar	35
Não negocie com sua mente	37
Não confunda cansaço com incompetência	38
Quando saber a hora de parar de estudar?	40
Preciso de um emprego, mas detesto estudar	43
A arte do pragmatismo	45
A engenharia do hábito	47
Por que é difícil criar o hábito de estudar?	51
Aprimorando sua rotina de estudos: como encurtar ...	53
A corrida de João: como um hábito influencia os ...	56
A derrota pode ser uma porta na sua vida	60

Lições do coaching	63
A ilusão da pressa	67
Dicas para escolher um bom cargo	69
Militarize seus estudos	72
A dor do perfeccionismo	74
Tenha um início frugal	76
Dez frases que você deveria repensar	78
Sarado para o verão	81
O efeito dos juros compostos na vida	83
Amanhã eu desisto, porque hoje eu não posso	85

Copyright

Autor

Igor Nascimento Oliveira

Copyright © 2014 Igor Oliveira. Todos os direitos reservados.

Primeira edição. 2014.

Capa: Italo Oliveira.

Este e-Book é gratuito e sua comercialização é vedada.

A reprodução de partes ou do todo é permitida apenas se citada a fonte.

Dedicatória

Ao Mestre.

À minha esposa Kassandra, que estava comigo enquanto eu atravessava o deserto.

Ao meu filho Murilo, meu amigo e professor.

Aos meus alunos, que já são felizes, mas duvidam disso.

Sobre o livro

Todo processo de superação envolve sacrifício. É preciso vontade para romper a zona de conforto, fazer renúncias e se atirar na jornada rumo ao desconhecido.

Entretanto, às vezes não basta apenas querer. Todos querem melhorar de vida, afinal. A verdade é que poucos conseguem alcançar um estado mental que favoreça a busca.

Por quê?

Neste pequeno e-Book há textos que talvez possam ajudar você a compreender o motivo. Eles representam uma seleção de artigos escritos no site do Ponto dos Concursos entre os anos de 2013 e 2014.

No entanto, se eu pudesse resumir este breve manifesto em apenas uma sentença eu diria que "quase todos os obstáculos que você encontra pela jornada são autogerados, fabricados por sua mente".

Ora, se o que atrapalha você é criado por você mesmo, logo, infere-se que é possível, na maioria das vezes, ignorar ou ultrapassar essas barreiras. Basta uma mudança de perspectiva.

Ser disciplinado e ter atitude não é um monopólio de certas classes, como os militares, por exemplo. Ao contrário do que muitos pensam, ninguém nasce com o destino de ser fracassado, passar por apertos financeiros ou não ter garra para dar cabimento a seus projetos.

Com condicionamento adequado e paciência qualquer pessoa pode aperfeiçoar sua vida.

Desejo que este livro ajude você em sua busca.

Adsumus!

Igor Oliveira.

Niterói. Dezembro de 2014.

Sobre o Autor

Igor Nascimento Oliveira é mineiro, tem 34 anos, casado com Kassandra e pai de Murilão. Servidor público federal aprovado no concurso da Superintendência de Seguros Privados (SUSEP) em 2010. Foi piloto de helicóptero da Marinha do Brasil e oficial fuzileiro naval, formado pela Escola Naval em 2002.

Atua como coach para concursos públicos no Ponto dos Concursos.



Você não é o único a errar

Quando passamos por um grande desafio, uma grande dificuldade, a tendência é acreditarmos que estamos sozinhos. Que apenas nós erramos. Que somente “eu faço escolhas erradas e agora estou aqui pagando”.

“Poderia ter feito isso antes”.

“Poderia ter escolhido outro caminho”.

A gente se culpa e tenta vasculhar nosso passado em busca de respostas.

Isso é a maior bobagem. Você não está sozinho.

Fiz muitas escolhas estúpidas na minha vida. Quando saí da Marinha para assumir meu primeiro cargo público decidimos vender todos os nossos móveis e partir pra Brasília só com a mala de roupas (a título de curiosidade, os panos de prato foram vendidos a R\$ 0,50).

Ocorre que calculei mal a data de saída. Por uma infeliz coincidência, em dezembro de 2009, não recebi nem da Marinha, que já havia cortado meu pagamento, nem da ANAC, que não conseguiu processar meu pagamento a tempo. Eu me senti um idiota por não ter feito uma reserva de emergência para aquela situação. O dinheiro dos móveis não deu nem pra cobrir direito os gastos com hospedagem inicial e compra de roupa para trabalhar (eu só tinha fardas, afinal de contas). Escolhi uma época péssima pra ficar duro: mudança, dezembro, mês de festas, Natal, presentes. Resultado: cheque especial nível estratosférico.

Combinamos que a mudança para Brasília seria após o carnaval de 2010 e até lá eu iria morar num flat mobiliado. No entanto, saiu o edital da SUSEP e optamos por fazer essa tentativa antes de uma mudança definitiva. Enfim, estava sozinho, família longe, sem dinheiro, rombo no orçamento, sem móveis. Achei que ia adoecer de saudade. Perdi momentos incríveis da infância do meu filho. Achei que aquele inferno astral não ia acabar nunca. É interessante como o sofrimento é capaz de nos prender ao momento presente.

Meu pai com meu irmão foram me visitar um dia. Estávamos passeando no shopping em Brasília e meu pai me disse assim “olha que cama legal”. Era tipo uma cama bem bacana mesmo. Ele brincou comigo “bom pra vocês, por que você não compra”? Eu disse: “como pai”? Ali eu pensei: “ferrou tudo. Não vou

conseguir trazer minha família nunca pra morar aqui”.

Sabe o que eu fiz?

Nada. A criatividade está mais ligada ao ócio que à atividade. E pra gente se livrar dos problemas temos que ser criativos. Sentava todo dia e meditava em silêncio em busca de respostas. Entendi que a decisão mais inteligente era estudar, independentemente da situação em que me encontrava. Manter o estudo cadenciado e com qualidade seria a única forma de voltar a viver com minha família e sair daquela situação desesperadora. Tive que aprender a blindar o momento do estudo.

Numa reviravolta incrível da vida, passei na SUSEP e em agosto um colega me convidou pra dar aulas no Ponto. Botei um gás tipo Fuzileiro Naval Alucinado e meus primeiros cursos foram um sucesso. No final do ano nos mudamos pra Niterói e compramos os móveis todos à vista. Quando fomos comprar a cama, disse pra minha esposa: “gata, escolha a cama mais legal do mundo”, como se estivesse vingando daquilo que o destino tinha reservado pra mim alguns meses antes.

Expus algumas fragilidades da minha vida só pra você ver que todos estamos sujeitos a errar. O ser humano prefere acreditar muito mais numa história maravilhosa que num esforço moral sincero. Não existe super-homem, pelo menos não da forma como a mídia coloca. Estas pessoas que você se compara e acha que têm uma vida perfeita, na verdade não têm vida perfeita. Você apenas não as conhece o suficiente para perceber seus erros e angústias.

Se você está vivendo um monte de desafios e situações desconfortáveis que parecem nunca ter fim, não culpe sua sorte. Você fez as escolhas que fez com base no seu julgamento à época. Não tem como adivinhar tudo. Ninguém nasce sabendo. Todas estas situações são provas necessárias pra transformar você em uma versão melhor de si mesmo. Não seja insensível com sua própria vida. Ela é linda e perfeita do jeito que é. Seja humilde e aprenda com seus erros. Eu sedimentei o valor de se ter uma família por perto. Aprendi sobre educação financeira e decidi que aquilo não iria acontecer novamente. Nada iria nos afastar. Foi um remédio amargo, mas funcionou.

Gosto de pensar na vida como um livro cheio de aventuras, altos e baixos e reviravoltas incríveis, mas sempre com um final feliz. Quero que a pessoa que leia o “meu livro” se emocione com minha força de vontade para ser melhor em tudo sempre. É um pensamento excêntrico, mas funciona bem na prática.

Tudo passa. A vida é de uma transitoriedade incrível. Daqui alguns anos você estará rindo do que está vivendo. Até lá, faça do seu lar o seu coração, porque

assim você estará feliz onde estiver.

A cultura do imediatismo

Foi realizado um experimento com dois grupos de crianças. O primeiro composto por crianças de descendência japonesa e o segundo, africana. O experimento consistia de duas caixas com quantidades diferentes de doces. As crianças possuíam duas opções: escolher a caixa com menos doces agora ou a caixa com mais doces depois. Menos agora ou mais depois?

Na primeira fase do experimento, realizada dentro das residências, a maioria das crianças japonesas preferiu esperar e comer mais doces depois. Ao passo que a maioria das crianças de origem africana preferiu comer menos, mas agora. Posteriormente, foi feito o mesmo experimento, mas desta vez com as crianças longe da presença de suas respectivas famílias. Sabe qual foi o resultado? A maioria de todos os dois grupos pegou menos doces para comer agora! Ou seja, o fator social e a influência dos pais foram decisivos no resultado do experimento. Com isso, podemos afirmar, mesmo que de forma bem superficial, que saber esperar não é uma questão genética, mas cultural. Não à toa o Japão tem um dos maiores índices de poupança do mundo. Os japoneses sabem esperar, inclusive para gastar. Não à toa também o nível de endividamento das famílias brasileiras vem crescendo. Para o brasileiro, genericamente falando, vale o menos, mas agora.

Regressando ao nosso universo, quando começamos a estudar para concurso, é muito comum querermos passar logo. Quem não quer? No entanto, é importante desenvolver a consciência de que concurso público é um projeto de médio prazo. Quando não temos esta percepção e o tempo começa a passar, a frustração da demora é quase uma certeza. Durante minha preparação, eu fiquei seis meses planejando antes de abrir um livro. Costumava comparar meu planejamento com o de uma "Operação Anfíbia", pois, segundo a doutrina militar, este é o tipo mais complexo de operação militar, que não admite falhas. Daí a necessidade de um planejamento detalhado.

Assim, a preocupação com o futuro deve ser materializada num planejamento de estudos bem elaborado. Estudar de forma desesperada, afoita, é a maior furada. Você não aprende e ainda perde tempo. Insisto que a melhor forma de combater esta angústia é tentar viver no presente. Estudar com qualidade, com base em um plano. Desapegar dos resultados e dar seu melhor hoje. Tem pressa em passar?

Preocupe-se em cumprir o seu planejamento.

Hoje em dia tenho minhas dúvidas se as desistências que ocorrem durante uma preparação são por falta de motivação ou de paciência em cultivar o conhecimento. Uma boa analogia seria com fazer uma dieta. Pesar todos os dias não vai fazer você emagrecer. Cabe a você apenas cumprir o cardápio proposto e aguardar o tempo agir.

Medo de fracassar

Minha experiência pessoal com o medo e a finalidade do medo

Um requisito para se cursar o curso de pilotos da Marinha é executar um salto de paraquedas. O treinamento dura uma semana e é realizado na Academia da Força Aérea (AFA) em Pirassununga (SP).

Na época em que fiz meu adestramento, minha esposa estava com oito meses e lá vai fumaça de gravidez. Por um capricho da natureza, nosso filho nasceu numa quinta-feira, no meio do treinamento, com o salto marcado para o sábado pela manhã. Ou seja, eu teria que saltar de paraquedas sem ver meu filho recém-nascido.

Após o estado de choque inicial do célebre “sou pai”, percebi que teria que enfrentar um medo gigantesco para me lançar rumo ao vazio, a partir da porta do avião. Minha mão suava, o pé gelou na hora.

Mas indo além das considerações termodinâmicas acima, na porta do avião, no momento do salto, eu quase borrei as calças (peço desculpas às meninas que me leem, mas o exagero vocabular é necessária prova documental para dar legitimidade ao ocorrido).

Pra piorar a situação, quis dar uma de herói e me voluntariei para ser o primeiro a saltar. “Deus protege os imbecis”, pensei comigo. Quando a luz verde se acendeu, eu fechei os olhos e fui. Nem pensei, apenas repeti o procedimento ensaiado centenas de vezes naquela semana.

Até a extração automática do paraquedas, brinco que foram 3 segundos que não existi. Eu não me lembro do que ocorreu, mas quando abri os olhos, vi que o paraquedas estava aberto, porém com os cabos torcidos. Como se não bastasse saltar de paraquedas sem conhecer meu filho, ainda tive que executar um procedimento de emergência caso não quisesse me espatifar no chão.

Em sucinta essência: sobrevivi. Ao chegar ao solo, liguei pra minha esposa e disse um sonoro: “tô vivo”. Num dos momentos mais emocionantes da minha vida, o alto escalão da AFA, ciente da minha situação, disponibilizou um avião só pra mim, para me levar para conhecer meu filho. Quando vi meu filho não sabia se cheirava, mordia ou abraçava. Fiz tudo isso e chorei. De alívio e gratidão, creio.

Como você pode perceber, o medo tem a função de travar você mediante uma situação de perigo. Eu tive medo de morrer e não conhecer meu filho. É um medo real. Da morte. Esse é o medo bom, que existe para nos proteger. Caso não sentíssemos medo, ao invés de descer de elevador dos prédios, saltaríamos pelas janelas. O medo é um mecanismo de proteção.

Agora vejamos como o medo pode atrapalhar você.

Expectativa: a origem do medo de fracassar

Todos nós sentimos medo de fracassar. Como pai. Como mãe. Como amigo. Filho. De não conseguirmos alcançar nossos objetivos. De não sermos reconhecidos. De sermos traídos. De magoarmos as pessoas. De sermos magoados. De passarmos por apertos financeiros.

Toda vez que queremos muito algo, como passar em um concurso público, ou emagrecer, por exemplo, criamos, em nossas mentes, uma expectativa em torno de uma situação ideal.

Exemplo: "vou estudar todos os dias 5 horas e passar no concurso até o final do ano".

O medo ruim surge quando sentimos que não será possível atingir esse ideal gerado pela expectativa. Você fica agoniado e se cobra. Sente-se culpado e confuso.

A expectativa é o gatilho do processo. A expectativa é um sonho com uma pitada de desespero e impaciência. É o famoso: "professor, eu tenho que passar de qualquer maneira num concurso público até o final do ano".

Já o sonho é: "seria muito legal se eu passasse até o final do ano, porque ano que vem eu viajaria". O sonho é doce e nos permite dormir bem. A expectativa é severa e nos tira o sono. O sonho faz bem e é combustível para nossa motivação. A expectativa faz mal e inicia o processo do medo.

Em última instância, a expectativa que gerei em conhecer meu filho é que ativou meu medo. Como disse anteriormente, é o medo bom. Mas nosso cérebro parece não saber diferenciar o medo bom do medo ruim. O medo de morrer do medo de fracassar.

Assim, quando a expectativa domina você e o medo de fracassar surge, o cérebro ativa o mecanismo de trava, pois ele entende que você está se arriscando. Ao invés de estudar, você trava. Você sente tanto medo que fica com receio de abrir o livro. Você tem medo de não passar até o final do ano e acaba não focando no processo, que no caso é o estudo. Você perde as forças e fica apenas se lamentando de que não

irá conseguir.

Como lidar com o medo de fracassar?

- Corte a expectativa – desapegue dos resultados. Foque no processo. Se você tem um planejamento que lhe passa segurança, basta cumpri-lo com qualidade. Se o caminho está traçado, cabe a você andar. Não fique vidrado com a ideia de passar até tal data. Apenas estude com qualidade. Não se motive apenas se atingir o ideal, mas pelo próximo passo, o que você tem para fazer hoje para alcançar esse ideal. Quando o processo é bem cultivado, a vitória vem por acréscimo. Cortar a expectativa permite que o medo não se instale.

- Cumpra procedimentos mecanizados – caso o medo já esteja instalado, você pode cumprir procedimentos mecânicos. Ao se aproximar do momento do estudo, sente-se e comece a ler. Mesmo que de forma grotesca. Ao se aproximar do momento da refeição, sirva seu prato sem pensar, apenas seguindo o cardápio. Eu ensaiei mais de cem vezes para sair da porta do avião. Após o treinamento diário ainda ensaiava na porta do banheiro. Massifiquei tanto isso na minha mente que apenas cumpri quando foi necessário. As emergências de aeronave são treinadas assim também. Você executa tanto que mesmo travado pelo medo você cumpre. É mecânico. Estabeleça alguns procedimentos simples, que irão garantir que você cumpra o que propôs. Sente e estude.

- Fanatismo romântico – todo dia pela manhã, antes de pular na piscina gelada, eu coloco a mão dentro da piscina e digo pra água: “palhaça”. E pulo. Quando acabo o treino, ainda com frio e alguma fome, olho para água e digo novamente: “palhaça”. Vou lá e nado mais 100 metros. Por quê? Porque eu quero. Porque eu mando. Porque sou tão fanático que nada será capaz de me impedir. Nem a água fria. Eu fui voluntário para ser o primeiro a saltar. Por quê? Porque eu queria mostrar pra mim mesmo que quem manda sou eu, não o medo. Faça o mesmo. Olhe para o livro como um conquistador confiante e diga: “palhaço”. E comece a ler. Dê um sorriso de amante latino para o edital do concurso dos seus sonhos e diga: “vou conquistar você”. Encare o seu medo com a fúria de um touro que ele vai fugir de você.

- Autoanálise – crie a consciência de que você está gerando uma fantasia que está bloqueando seu avanço. Pare por alguns minutos do seu dia, feche os olhos e respire lentamente pelo abdômen. No silêncio escuro do seu “eu” você terá que enfrentar seus medos que emergem espontaneamente dos rincões mais profundos da sua mente. Ao fazer isso repetidas vezes, você se acostuma com as vozes da sua mente até chegar a um ponto que você começa a mandar nelas. É um processo

lento, mas certo. Quando o medo surgir, você terá mais força mental para dissipá-lo, pois já treinou isso antes, na sua prática diária de autoanálise.

Resumo

- o medo de fracassar é criado pela expectativa em torno de uma situação ideal a ser atingida.
- o medo trava você.
- cortar a expectativa, focar no processo, procedimentos mecanizados e autoanálise são formas de combater o medo.

O medo é como uma amante infiel e caprichosa. Se você não enfrentar agora, ela vai perseguir você pelo resto de sua vida.

Não pense, estude

Lembro-me até hoje do instrutor nos fuzileiros navais gritando comigo: "Oliveira, você pensa demais! Quem pensa é cientista"! O ensinamento implícito na gritaria era "faça, não pense". Se você parar para pensar, o instrutor é um sábio. Acho que é por isso que vemos vários militares passando em concurso público. O militar, pela natureza da profissão, deve ser um exímio executor.

O fato é que tem muita gente que planeja demais, sabe tudo o que tem que ser feito, mas na hora de executar não cumpre. Há ainda aqueles que tem o péssimo hábito de ficar lamentando do estudo, antes mesmo de sentar para estudar. É aquele tipo de pensamento que surge espontaneamente, tipo assim: "Oh meu Deus, às 19:00 terei que estudar contabilidade".

Não sofra por antecipação. Simplesmente esqueça do estudo no momento em que você não está estudando. Se você já tem uma hora alocada para o estudo, pra que ficar pensando nele antes? Ou depois? Crie um instrutor fuzileiro naval virtual e repita consigo mesmo: pare de pensar, faça!

Quando você mistura os vários papéis que desempenha durante a vida, você acaba não sendo bom em coisa alguma.

O momento de pensar no estudo é durante o seu planejamento, quando você fica arquitetando todo seu plano maligno de passar em um concurso público. No entanto, na hora que você está sentando na cadeira, executando, não importa quanto você vai ganhar, quanto tempo vai demorar pra passar e muito menos se você está utilizando o cheque especial no final do mês. O que interessa, de fato, é ler com qualidade.

Num primeiro momento pode até parecer complicado, mas com prática dá pra se condicionar. Como você pode perceber, o sistema é bruto, mas é simples.

Não complique o óbvio, simplesmente sente e estude!

Como conciliar os estudos com filhos pequenos

Seu filho só tem uma infância. Isso é fato. Esse período mágico na vida da gente infelizmente não volta. E seu filho não quer um Juiz ou um Auditor da Receita. Ele não quer saber se você estuda 6 horas líquidas por dia ou se você foi mal no simulado. Ele quer você na sua essência mais simples e bruta.

De outro lado, você quer estudar para melhorar a vida de sua família, incluindo a dele. Se você está batendo cabeça e não está conseguindo conciliar sua vida de pai/mãe com a de concurseiro, o primeiro conselho que dou é: perdoe-se. Quando nasce um filho, nasce um pai e uma mãe. Você, assim como ele, também está aprendendo. Um dia perguntaram a uma criança o que era paz. Ela respondeu, numa sabedoria profunda: paz é quando a gente se perdoa. Não brigue com você mesmo. Simplesmente ache um caminho. E isso vai ser bem mais fácil se você estiver com a cuca fresca.

Dedique-se aos estudos, mas cuide de sua família também. Você não quer ser aquele pai/mãe carregado de culpa, porque não possui lembranças boas de seus filhos. Já dizia Theodore Roosevelt: "nenhum sucesso na vida compensa um fracasso no lar". É melhor demorar passar num bom concurso que ver sua família arruinada porque você não soube dar a devida atenção a eles. Eu sei, não é fácil. Todos apanhamos, mas, se quisermos vencer, no significado completo da palavra, temos que encontrar nosso ponto de equilíbrio.

Em tudo que fizer seja sempre calmo e proativo, focado. Não seja o "mais ou menos", seja o melhor que você pode ser em todas as searas de sua vida: no trabalho, como pai/mãe, como concurseiro. Eu acredito que um bom soldado é um bom chefe de família. Uma coisa não exclui a outra. Aprenda a compartimentalizar os problemas dentro de sua cabeça: quando estiver com seus filhos, seja o pai/mãe. Ao sentar para estudar, seja o estudante dedicado. Sempre calmo. Sempre focado.

Ao levar o livro para o parque ou ao sentar para estudar o fazer com arrependimento, você vai acabar não sendo coisa alguma: o pai/mãe frustrado e o concurseiro que não passa em nada.

Não existe curso que ensine a ser pai/mãe. Tem certas coisas na vida que a gente aprende mesmo é na porrada. No entanto, quero deixar algumas dicas práticas que talvez possam ajudar você na sua jornada:

- antes de estudar, reserve 30 minutos do seu dia para se dedicar exclusivamente ao seu filho. Tente fazer uma imersão no mundo dele. Você vai se surpreender como isso é bom. Seu filho, assim como os estudos, não quer quantidade, ele quer qualidade. Não tenha pressa, olhe nos olhos dele, escute o que ele tem a dizer. Quando for levantar para estudar, explique com cuidado que "brincar com ele é a coisa mais importante e legal do mundo, mas o papai/mamãe precisa fazer uma coisa sozinho".

- nesse período de 30 minutos, faça a opção por brinquedos mais simples como jogo de varetas, dama, desenho livre, massinha, quebra cabeça e bola. No final da brincadeira, assine os desenhos e os cole na parede, como se fosse uma exposição. Deixe lá uma semana. Toda vez que a criança olhar para os desenhos ela vai lembrar de vocês juntos.

- se ele aparecer no quarto na hora em que você estiver estudando, pare de estudar e explique novamente, com calma, que você está lendo e precisa ficar um tempinho sozinho. Ele vai insistir. Nos primeiros dias pare e brinque com ele uns 10 minutos, vivendo só naquele momento, e depois volte com tudo para os livros. Com o passar do tempo ele vai se acostumar e não vai procurar mais você quando estiver estudando.

- celebre! Valorize seu fim de semana. Eu nunca estudei sábado e domingo à tarde. Nesse período de tempo se dedique ao seu pequeno. Leve-o ao parque, jogue bola descalço, brinque de boneca, vista-se de super homem, ensine-o a nadar, andar de bike, solte pipa, pinte o sete. Entregue-se! Vai fazer bem a ambos.

- reserve uma noite no fim de semana para o momento família. Pode ser um filme infantil em casa com pipoca ou então um jogo de tabuleiro, tipo jogo da vida ou banco imobiliário. O que interessa aqui é a cerimônia. Avise ele que esse é um momento da família, faça cartazes, arrume a mesa ou o sofá. Prepare o momento. Faça a festa da pizza, do pijama, da pipoca, dos bonecos e bonecas, etc.

- vá aos compromissos da escola. Isso tem um efeito psicológico positivo absurdo na criança.

- aprenda a fazer uma comida que ele goste. Tem que ser simples e gostoso tipo macarrão ou panqueca. Avise ele que domingo você vai cozinhar pra ele. Peça ajuda ao seu filho pra cozinhar o prato favorito dele. Coloque-o para mexer a

massa da panqueca.

- faça ao menos uma refeição diária junto com ele. Mesmo que você não acredite em Deus, agradeça pela vida que vocês tem, pela sua família e por ter um filho legal e obediente. Pergunte sobre o dia dele, sobre a escola, os amigos. Escute com atenção.

Bom, isso aí é para tirar 10. Nem sempre vai ser possível, mas busque a perfeição.

Lembre-se sempre do que disse o pequeno príncipe: "você se torna eternamente responsável por tudo aquilo que cativas".

Dez dicas práticas para economizar tempo

Muita gente reclama da falta de tempo, mas irei recorrer novamente a uma frase utilizada entre os sábios fuzileiros navais: "o tempo é o tempo que se tem"! Ou seja, se você não tem, você pode criar. Vejamos algumas dicas:

1 – Foco. A primeira e mais importante dica é focar no que está fazendo. O tempo que você gasta pra fazer um trabalho bem feito é o mesmo para fazer um trabalho mal feito. Além disso, você não terá retrabalho, o que no final das contas vai economizar tempo. E isso vale pra tudo: para o trabalho, para o estudo e para família. Vai brincar com seu filho? Brinque direito. Deixe-o satisfeito, pois do contrário você vai ter que brincar novamente (por experiência própria).

2 – Referencial. Crie seu tempo interno. Todo mundo tem pressa de passar, mas você só vai passar quando estiver maduro o suficiente nas disciplinas de seu concurso. Quanto tempo isso vai demorar? O tempo que for preciso. Crie um tempo próprio, independentemente do tempo do relógio ou do calendário. Isso vai trazer qualidade à sua vida e ao seu estudo, além de diminuir sua ansiedade gerada pela comparação com outros candidatos. A partir de agora seu referencial é interno. Respeite seu ritmo, mas não pare de estudar.

3 – Planejamento. Tenha um plano completo e detalhado de estudos, levando em conta seus problemas e todas as outras atividades, incluindo o lazer e o descanso. Faça o mapeamento dos seus estudos, desde o primeiro livro até o último. Eu dediquei muito tempo a planejar o que iria fazer e não me arrependo. Cada hora de planejamento me economizou um tempão de estudos. Simplesmente no dia em que sentei pra estudar sabia tudo o que iria acontecer. Não dei chilique, não fiquei ansioso, não perdi tempo. Fui lá e cumpri minha missão.

4 – Dieta de informações. Evite o contato com informações inúteis. Você não precisa saber, por exemplo, que o príncipe da princesa Kate é um menino. Isso não cai no concurso público.

5 – Internet do mal. Complementando o item anterior, limite o acesso à internet, principalmente a redes sociais. Você não precisa ler o divã virtual do Facebook todos os dias, onde todas as pessoas são perfeitas e felizes. Eu não tenho Facebook.

Até já tive, mas perdia tanto tempo que cancelei. Por enquanto não pretendo voltar a ter, pois, de boa, não sinto falta alguma. Meus amigos de verdade quando querem me achar me acham.

6 – Internet do bem. Hoje em dia quase tudo dá pra resolver pela internet. Desde a compra de ingressos do cinema até compras do mês. Ué, não sabia desta última dica? Várias redes de supermercados entregam em casa. Há ainda mercados de bairro que aceitam encomendas por telefone. Facilita muito a vida. Enfim, utilize a internet para evitar filas.

7 – Evite "nós" na rotina. Tipo assim, se você malha na academia pela manhã, tome banho na própria academia e vá para o trabalho. Não volte em casa. Evite este tipo de vai-e-vem. Tome o café no trabalho. Basta preparar seu sanduíche e colocar na mochila. Tente achar um lugar para se exercitar a meio caminho entre sua casa e seu trabalho. Observe sua rotina. Ela deve ter algum nó.

8 - Seja organizado. Bagunça faz você perder tempo. Organize tudo, desde o orçamento doméstico até os panos de prato. Quando você precisar de um pano de prato você vai saber exatamente onde ele está e não vai perder tempo procurando.

9 – Microtempos. Aproveite os "microtempos" livres. Exemplo: eu pego a barca Rio x Niterói todo dia pra trabalhar. No trajeto eu aproveito para ler livros que eu gosto, romances. Assim, eu durmo mais cedo, pois não leio mais na hora de dormir. Nessa brincadeira até Contabilidade Pública (que é uma espécie de romance) eu já li nas barcas. Entre minha casa e as barcas eu aproveito pra ligar para meus parentes, pais, irmão, etc. Ou seja, eu aproveito tudo.

10 – TV? Assista TV apenas no fim de semana. Você não está perdendo nada. A TV hoje em dia só passa bobagem. Eu fiz isso lá em casa e percebemos que estamos conversando muito mais uns com os outros. A TV absorve um tempo precioso, que poderia estar sendo utilizado para ficar com quem você ama ou investindo em você mesmo, no seu futuro.

Tenho uma vida corrida e não consigo me organizar para estudar

Aprender a elencar prioridades, ser eficiente, são habilidades fundamentais para quem almeja o sucesso em qualquer área da vida, inclusive no concurso público.

A maioria dos alunos que atendo no coaching não tem o privilégio de ter o dia todo para estudar. Trabalho, filho pequeno, compromissos diversos. Realmente meus alunos dormem com um cobertor curto: ao cobrir a cabeça, os pés aparecem.

Eu também tinha uma vida assim quando estudava o que acaba me facilitando muito hoje em dia no trato com os alunos, pois sei o que eles estão passando na maioria das vezes. Gosto de dar exemplos pessoais, não para me gabar, mas pra mostrar pra você que, com um pouco de boa vontade e organização, as coisas podem funcionar, independentemente da rotina (puxada) que você leva. Até hoje desempenho várias tarefas na minha rotina. É comum as pessoas me perguntarem: como você consegue fazer tantas coisas?

Abaixo deixo algumas dicas minhas, mas que podem servir pra você também:

1 - JAMAIS descuide do seu tripé: alimentação, atividade física e descanso. JAMAIS. Posso ter aula pra entregar, muito trabalho na SUSEP, aluno pra ligar no coaching, mas não deixo de praticar minha sagrada e diária atividade física. Nunca. Dia de semana também raramente abro exceções na minha alimentação. Sem açúcar, sem farinha branca. Muitas frutas e muita água. Quanto ao descanso, uma dica boa é estabelecer horários ou dias para desintoxicar. Eu, por exemplo, não faço nada no sábado. Nada mesmo. Desligo até o celular. Se você abrir mão do seu tripé, todo o resto vai desmoronar. Se você tiver 1 hora para estudar hoje e você não deu sua caminhada, nem pense: caminhe. Isso deve ser sua prioridade, pois quando o corpo e a mente estão bem, o resto flui. Ao estabelecer estes três itens como prioridades, você garante um mínimo de qualidade de vida.

2 - crie um sistema de gerenciamento de tarefas. Compre um caderninho. Na primeira página anote seu nome. Na segunda folha faça um resumo de sua rotina. Não inclua itens muito óbvios, tipo dormir, acordar. Exemplo:

- 06:30 - natação.

- 12:00 - ioga. Segunda e quarta.

- E-mail pessoal – pela manhã.
- Meditar 10 minutos - todo dia.
- Estudar inglês - 18:00. Terça e quinta.
- Sábado - descanso.

Entendeu? Essa rotina é só um guia pra você não se perder. Depois divida seu caderninho em duas partes. A primeira deve ser maior, pois você anotarás as tarefas de curto prazo, que exigem ação imediata, como "pagar a luz". A segunda parte, que deve conter menos folhas, são tarefas de médio prazo, que não precisam ser feitas agora, tipo "pegar o livro que emprestei para fulano". Em frente de cada tarefa coloque um quadradinho. Ao fazê-la, marque um X no quadradinho. Use dois marcadores de abas com as siglas CP (curto prazo) e MP (médio prazo) para dividir seu caderninho.

Tenha ainda um calendário para anotar compromissos, como "ir ao médico dia tal". Então recapitulando: um calendário e um caderninho com resumo da rotina, tarefas de curto prazo (CP) e tarefas de médio prazo (MP). O calendário eu uso o do Hotmail que já me avisa automaticamente todo dia o que tem naquele dia. Eu anoto o compromisso e esqueço. O e-mail me avisa pela manhã.

Crie um dia para você revisar seu sistema de gerenciamento de tarefas. Eu reviso todo dia, pois estou acostumado e faço isso em menos de um minuto. Mas acho que um dia na semana está de bom tamanho. Ao revisar, risque todas as tarefas de curto prazo do caderno e passe a limpo. Isso cria uma visualização mais limpa.

Não basta apenas ter o sistema se você não mudar a consciência. Ao colocar suas tarefas no papel, esqueça-as. Crie espaço mental para você estudar. O papel vai lembrar dos compromissos pra você.

3 - gerencie sua energia. Exemplo: o pessoal do trabalho começou a discutir sobre uma nova possibilidade de aumento. Participar disso vai ajudar a passar no concurso? Não. Então não se meta. Se a cada polêmica, briguinha e situações chatas você se envolver, você vai chegar no final do dia um caco e não vai conseguir estudar. Poupe-se.

4 - seja uma pessoa monotarefa, não multitarefa. Traduzindo, foque em uma coisa de cada vez. Quando estiver trabalhando, feche as abas da internet. Trabalhe em períodos curtos e intensos de mais ou menos 30 minutos. Pare. Respire. Beba água. Reavalie o que tem que fazer. Retome o trabalho.

5 - faça bem feito pra fazer uma vez só. A energia pra fazer algo mal feito é

mesma que você vai gastar pra fazer bem feito. E se você fizer mal feito, pode ser que tenha que fazer novamente, o que vai gerar um retrabalho. Resultado: gasto de energia. Pare de se esquivar, faça tudo bem feito.

6 - reserve um tempo para sua família. Eu, por exemplo, nunca estudei sábado e domingo à tarde. Era da minha família. Deixei de passar no concurso? Não. Demorei mais? Não sei. Mas mantive a integridade da minha família, que no final é o que importa.

7 - ao sentar para estudar, blinde-se. Um jeito bom de fazer isso é exercitar o foco no momento presente. Não fique imaginando como será seu rendimento, como os outros estão estudando, apenas observe os objetos ao seu redor, a cadeira, o livro sem efetuar julgamentos. Somente observe e esqueça por um momento dos problemas. Veja como é incrível viver o agora. Não complique. Tem gente que pensa demais. No fundo é só ler. Não se esqueça de respirar. Quando estamos tensos travamos a respiração. É intuitivo. Ao respirar você desamarra as tensões e rende mais nos estudos.

8 - foque na qualidade. Eu nunca estudei mais que 3 horas por dia. Não dava mesmo. Quem tem filho, conta pra pagar, trabalho, etc, fica difícil de estudar mais que 3 horas/dia. Mas eu lia tudo com muita atenção e calma, sempre policiando a qualidade da minha leitura. Conheço gente que estuda o dia todo e não rende. Por quê? Lê mal. Foca na quantidade da leitura. Quer ler muito ou muito rápido para acabar logo. Respeite seu ritmo. Leia com tranquilidade. Foque na qualidade. Estudar não é carregar piano, mas uma atividade que exige qualidade.

9 - não invente moda. Exemplo: você quer fazer concurso público, não é? Pra que se matricular numa pós-graduação se nem tempo de estudar pra concurso você tem? Seu dinheiro é curto? Pra que comprar um monte de coisa e se endividar? Não crie problemas. Exemplo pessoal: acabei de acabar meu curso de inglês. Fiquei doido pra fazer francês. Eu me perguntei: pra quê? Pra nada. Já comecei a inventar moda. É natural, mas não ceda às tentações. Deixe seu curso de gastronomia pra depois da aprovação. Preocupe-se agora com o que interessa.

10 - adapte-se. A vida não é bem uma reta, mas uma estrada cheia de encruzilhadas e escolhas. Adaptar-se faz parte. Não deu pra estudar 3 tempos de 1h30min hoje? Faça 2 tempos de 1h15min. Não conseguiu ler a teoria? Faça questões do que já leu. Não vai nadar? Caminhe pelo menos 30 minutos. Enfim, seja criativo e prossiga na caminhada. Às vezes é melhor progredir que ser perfeito.

Manter uma vida organizada e saudável certamente ajudará você a ter um

desempenho melhor nos seus estudos.

Mãe, pai, sem tempo, nunca vou passar

Esses dias eu estava conversando com uma aluna minha do coaching e a conversa me deixou meio chateado. Ela me contou que, num cursinho que ela fez, o professor de determinada disciplina estava passando dicas sobre como estudar.

Ele disse que se você não estudasse 10 horas por dia e não abrisse mão de tudo seria impossível passar num concurso. Esta aluna tem uma vida bem típica. Casada, mãe de duas meninas, mora em uma cidade grande, exerce vários papéis em casa, tem vários compromissos, especialmente por conta da maternidade. Minha aluna estava chateada, achava que nunca ia passar, pois não dava pra fazer o que o professor dela havia sugerido.

As dicas que passei pra ela podem servir pra você que é mãe também, ou pai como eu:

1 – seu filho cresce muito rápido. O concurso público é um mero acessório se você comparar com a preciosidade que está ao seu lado. Toda criança é um alienígena, que chegou na terra e está tentando se adaptar. Você é o responsável por ensinar ele a se comportar como terráqueo. Se tem uma pessoa no mundo que vai se espelhar em você é seu filho. É a única pessoa mesmo que você deve uma baita de uma satisfação. Mostrar pra ele como ser uma pessoa boa é sua maior responsabilidade. Ele vai crescer rapidinho e você vai encher o peito de orgulho por ter sido um bom pai ou boa mãe. No final é isso que importa. A infância dele não volta e buscar acomodar o estudo na sua vida, dando atenção devida a tudo, especialmente ao filhote, é essencial.

2 – não absorva tudo que escutar. Neste mundo de concurso há muito sensacionalismo. Há muitos machões que ficam plantando minhoca na cabeça dos alunos. Entrega pra esse machão um filho e uma família pra cuidar. Não precisa ser dois filhos, como no caso de minha aluna, que é uma heroína anônima, mas um só. Já vi muito leão virar gatinho rapidinho na primeira fralda. No mundo real, onde temos conta pra pagar, filho pra dar atenção, reunião de escola pra ir, cônjuge para apoiar, realmente cumprir 10 horas de estudo fica impraticável.

3 - Insira o estudo na sua vida, na medida do possível. Se você consegue estudar 2 horas por dia apenas, que assim seja. Faça dessas 2 horas as melhores do mundo. Esqueça o ritmo dos outros candidatos. Se você mantiver a pegada, um dia você

passa. Quando? Não sei. Um dia, quando você estiver preparado. E lhe digo que este dia vai chegar. Pode demorar um pouco, mas é uma questão de matemática, ele vai chegar, se você não desistir. Eu nunca estudei mais que 3 horas por dia, como já disse. Aliás, 3 horas era um luxo. Não dava mesmo. Quando ficava ansioso com comentários como este que minha aluna escutou ou quando achava que nunca ia passar, respirava fundo e repetia comigo mesmo: “este é o meu ritmo, vai levar o tempo que for necessário”.

4 – foque na sua preparação, pare de se debater. Você que é pai, mãe, está apertado financeiramente, passando por humilhação no trabalho, as pessoas duvidando da sua capacidade, simplesmente esqueça. Não reaja aos eventos. Já passei por tudo isso e lhe digo que parar de estudar ou deixar que isso tudo influencie o seu rendimento nos estudos não é a decisão mais inteligente. Faça um planejamento que caiba na sua vida, como disse no item anterior, e toque o barco. Pare de se debater e dê atenção ao que interessa no momento: sua família e seus estudos.

5 – saiba a hora de dar um tempo. Se sua vida realmente chegou num ponto onde não lhe sobra tempo livre algum, aí sugiro que você reavalie se estudar pra concurso agora é a melhor coisa a se fazer. Pode ser que você esteja se desgastando à toa. É uma decisão muito delicado, que só você saberá dizer, mais ninguém. Seu filho vai crescer. As coisas vão ficar mais fáceis, prometo. Os espaços na rotina vão surgir espontaneamente. Acho que se as pessoas fossem realistas evitariam muitas frustrações. Eu mesmo já parei uma vez. Quando decidi sair da Marinha invoquei que queria ser diplomata. Isso com nível de inglês ruim e francês igual a menos dez. Não tinha tempo algum para me dedicar ao projeto, mas por teimosia insisti. Deu no que deu. Parei. Chutei o balde. Perdi tempo e dinheiro, mas tirei a lição.

Não se desespere pela opinião dos outros, porque quem nunca foi pai ou mãe nunca vai saber o que você está passando. Assuma suas rédeas, seja autêntico e faça a SUA preparação, sempre respeitando seu ritmo, cuidando de quem você ama.

As pessoas que me amam não me apoiam

Nem sempre podemos contar com o apoio das pessoas que amamos nas atividades que nos propomos a fazer. Gosto de classificar os “não apoios” em dois tipos. Os temporários e os permanentes.

Os temporários são toleráveis e fáceis de lidar, afinal de contas ninguém é obrigado a estar bem 100% do tempo. Um mau humor passageiro faz parte da vida. Não podemos ser egoístas e querer as pessoas à nossa disposição o tempo todo. Não abuse de quem ama você. A pessoa gosta de você, é seu amigo, não seu psicólogo. Seja paciente.

Os permanentes são fruto da descrença em nosso potencial. Tem origem ou no nosso desempenho ruim em ações passadas ou em um preconceito mesmo (conceito pré-formado).

Se as pessoas não acreditam em você ou não o apoiam por um erro seu no passado, creio que uma conversa madura ou o esforço sincero funcionam bem como argumentos de convencimento. Ou seja, se você se dedica a alguma atividade de forma ininterrupta, honesta e sistemática, certamente motivará as pessoas a acreditarem no seu trabalho. Isso se chama honestidade de propósito. Um esforço humilde e contínuo toca até mesmo os corações mais frios.

Agora, se as pessoas simplesmente implicam com você sem nenhum motivo aparente, tenho algumas dicas de ordem prática:

1 - Não prostitua seus sonhos para agradar ninguém. Não estou dizendo pra você destratar seus amigos ou tomar alguma decisão estúpida. Simplesmente proteja seus sonhos. A vida é sua. Se você doar seu tempo e força de vontade para realizar os sonhos dos outros, desde que não seja alguma filantropia, você está se vendendo e vai acabar se magoando. Se a pessoa ama você, ela vai entender. Pode até demorar, mas ela vai entender.

2 - Não leve para o pessoal. As pessoas não são iguais. Algumas são mais céticas que outras e necessitam de uma prova mais robusta do seu esforço. Continue tentando e não ligue. Aprenda a compartimentalizar. Meu sonho, meu sonho. Meus relacionamentos, meus relacionamentos.

3 - Não tente mudar as pessoas na força. Não espere as pessoas mudarem pra você fazer o que tem que fazer. Ninguém muda na marra. As pessoas mudam pelo amor. Se você as ama e ama seus sonhos, elas o seguirão. Se você começar a exigir demais, não vai dar certo.

4 - Evite confrontos. Se a pessoa que o magoa não for do seu círculo mais próximo de amigos ou familiares, afaste-se. Se for possível, claro. Se não for possível se afastar, evite comentar sobre o assunto. Você fará isso não para se livrar da pessoa, mas para proteger sua relação. A ideia é simples. Se você sempre briga quando toca no assunto, pare de tocar no assunto. Controle-se. Viver bem e buscar seus sonhos são mais importantes que as intrigas do dia a dia. Você não está sendo covarde ou falso. Você está sendo sábio.

5 - Esqueça a vingança. Não adote como motivação o ódio ou o revanchismo. São sentimentos muito negativos que vão prejudicar somente ao seu rendimento. Se você quiser dar uma lição em alguém, só o fato de conseguir atingir suas metas é motivo suficiente para despertar o furor alheio.

Não espere ter um ambiente super favorável para começar seus projetos de vida. Se o seu coração aponta na direção de algo, vale a pena lutar. No entanto, não vale também, julgo eu, fomentar o mal estar gratuito. Uma solução diplomática é a base para a convivência saudável entre seus sonhos e as pessoas que ama.

Sou muito velho pra isso

Ser coach é uma oportunidade maravilhosa de crescimento pessoal, pois você tem a chance de conhecer pessoas com histórias de vida incríveis que muito tem a ensinar. Costumo brincar que não sou professor, sou aluno, pois vivencio um fluxo diário e rico de informações que me instruem e me fazem uma pessoa melhor.

Isto ocorre especialmente com pessoas que já viveram várias experiências, já tiveram vários empregos, já lutaram muito e agora resolveram mudar de vida estudando para um concurso público.

Muita gente me envia e-mail perguntando se está muito velho para estudar pra concurso ou se tem alguma desvantagem frente a candidatos mais novos.

Desvantagem não tem, mas deixo abaixo algumas dicas que talvez lhe ajudem a refletir um pouco sobre sua situação.

1 - Humildade. Apesar de você já saber muita coisa da vida, você está sendo alfabetizado novamente em termos de concurso público. Acho que este é um dos maiores obstáculos que você vai ter que enfrentar, principalmente se você é uma pessoa com um currículo muito bom. Já vi gente revoltada nos fóruns da vida porque tinha Doutorado e não passou num determinado concurso. É um exercício de humildade sairmos de nossa posição para começarmos a aprender algo novo. Concurso público é um jogo diferente. Aceite isso logo, pois vai doer menos.

2 - Não se compare com outras pessoas. É natural a gente se comparar. Isso acontece meio sem querer. Quando ocorrer de você começar a se comparar, tente cortar o julgamento. Todos temos uma história de vida diferente. Não se cobre, por exemplo, porque você não começou a estudar antes. Você tomou as decisões que julgou corretas na época. Era seu julgamento, naquele momento. Não dá pra se culpar por isso. Hoje encare os fatos como eles realmente são. No fundo é simples. É um livro e você. Só isso. Idade é um conceito relativo. Se você tem uma vida saudável, você é capaz de estudar para um concurso público sem problemas.

3 - Use a idade a seu favor. O guerreiro inteligente é aquele que potencializa suas forças e minimiza suas fraquezas. Você sabe que um esforço contínuo e paciente vai levar você aonde você quer chegar. Você já viu isso. Já viveu isso. É mais fácil de entender, portanto. Você não tem mais aquele desespero da época em que saiu da

faculdade. Você sabe usar sua força de maneira mais sábia e não vai se desgastar por bobagem. Em termos de concurso público, esta é a sua maior vantagem. Você não faz idéia.

4 - Comece devagar. Se você está anos sem estudar, pode ser que no início a preguiça baixe ao ler as disciplinas. É normal. Você perdeu este hábito e terá que ter paciência para recuperá-lo. Comece devagar. Não cobre rendimento logo de cara. Crie o hábito primeiro. Com o hábito instalado, criar rendimento fica moleza.

Por fim, encare tudo com alegria, pois você está tendo uma nova oportunidade incrível de viver algo diferente novamente. A vida é um grande recomeço para todos nós. Eu aprendo coisas novas diariamente. Todos aprendemos. Basta abrir seu coração.

Desesperado para passar

Quando estudamos sozinhos para um concurso não temos muitos padrões de comparação. Eu acreditava que as pessoas não passavam em concurso apenas por falta de foco ou de disciplina. Depois de um tempo atuando como coach para concursos, comecei a perceber que estava errado. Tudo bem, foco é importante, disciplina também. Mas há algo que vem me chamando muito a atenção.

Paciência. Ou melhor, falta de paciência.

As pessoas não tem paciência para construir seu conhecimento. Elas não entendem que têm um limite diário de absorção e que estudar não é força, é jeito. Não é quantidade, é qualidade. É encontrar seu ritmo diário e prosseguir o tempo que for necessário até a aprovação, com equilíbrio e sossego. Estar motivado não é estar desesperado. A motivação é calma e firme. Não é agitada e agonizante.

Se você está numa situação desesperadora, faltando dinheiro, desempregado, eu entendo, é chato, mas não tem jeito também. Você se enquadra nas mesmas leis que as outras pessoas. Sua paciência terá que ser maior ainda.

Não adianta entrar em desespero. Não adianta ler com pressa. Se você acelerar a leitura você vai ter que ler tudo novamente o que, no final das contas, vai acabar tomando mais do seu tempo. Melhor ler logo de forma tranquila e focada para ler uma vez só.

Ao sentar na cadeira, se você ficar vidrado no destino, na aprovação, no cargo, no salário, em sair do sufoco, você não vai se concentrar, não vai estudar e não vai passar.

É a jornada que importa. Quando a jornada é bem feita o destino simplesmente chega. Pare com essa insanidade de que o concurso que está aberto é o último do mundo e se você se matar em dois meses você vai passar. Não vai. Vai gastar tempo, dinheiro e desestabilizar sua vida à toa. Sempre haverá concursos bons. Sempre. Duvida? Abra um site de banca e veja a série histórica de concursos.

Observe-se. Veja como você está hoje. Muito agitado? Preocupado com o que? Mexendo muito na cadeira? Observe seu corpo. Tente se conhecer, ver quais músculos você tensiona mais num momento de estresse. Que tipo de reação você adota. Agora faça o inverso. Solte os músculos, respire. Não reaja. Entregue-se. O

autoconhecimento é o início do movimento rumo a um mente mais tranquila.

Ao estudar sem pressa, respeitando seu ritmo, certamente sua jornada será mais agradável e o concurso público vai simplesmente acontecer na sua vida. Quando menos perceber estará saindo da sua situação de desconforto. Muito mais rápido que se você projetar sua aflição nos livros.

Sempre é tempo de recomeçar

Quando nos propomos fazer uma atividade, geralmente de médio prazo, como uma dieta ou estudar para um concurso público, nem sempre é possível se manter dentro do planejado todos os dias.

Obstáculos que fogem a nossa vontade surgem a todo momento. Visita de parentes, festas de aniversário, viagens a trabalho, compromissos familiares. A vida é criativa e testa o tempo toda nossa força de vontade.

Lidar com a culpa é um grande desafio para as pessoas comprometidas. Sentimos raiva quando não conseguimos atingir o que nos propomos. Com a repetição de faltas, a autoconfiança na nossa capacidade de cumprir o planejado fica abalada e naturalmente cai. A seguir, antes mesmo de iniciarmos um novo projeto, já sentimos medo de uma provável falha futura. Temos medo de não conseguirmos ter força para prosseguir.

Ora, se desejamos firmemente estudar ou comer salada, é claro que não queremos ir na festa de aniversário ou comer uma pizza. Ocorre que é impossível ter controle sobre tudo. Não tem como negar o fato de estarmos vivos e sujeitos a toda sorte de intempéries. Os impedimentos surgem de forma quase espontânea, alheios ao nosso desejo. A forma como lidamos com os desafios é, no entanto, o que conta. Isso sim só depende de você.

Estas dicas funcionam bem pra mim:

- Quando se ver preso em alguma armadilha do gênero, avalie: posso ou não negar? Se a resposta negativa magoar muitas pessoas, sugiro que não negue. A melhor decisão é aquela que faz mais pessoas felizes. Vá em frente e curta a festa sem dó! Encare o momento como uma pausa necessária ao invés de um compromisso sabotador.

- Jamais tenha remorso. Independentemente da situação, não viva com culpa. O sentimento de arrependimento corrói sua capacidade futura de continuar com a atividade proposta. Daqui a pouco, você estará dando mais atenção à culpa que o planejamento em si. O que passou, passou. Bloqueie. Foque daqui pra frente.

- Pare e analise pedagogicamente a situação. Aprenda. Tenha um olhar tranquilo e receptivo. Crie mecanismos de defesa. Conheça os pontos frágeis de sua rotina.

Quando estará sujeito a obstáculos. Passe o estudo para outro momento. Coma um pouco menos no almoço para compensar a festa. Para tudo há uma solução alternativa. Negocie: “fomos numa festa semana passada, hoje gostaria de ficar em casa”. Para esses casos, uma conversa sincera e calma costuma ajudar.

- Não exagere na compensação. Jejuar após a comilança ou estudar 15 horas direto após um dia de folga não são maneiras inteligentes de compensar o atraso. Todos os exageros, positivos ou negativos, atentam contra a construção de uma rotina equilibrada e consistente. A moderação é a base de tudo.

- Sempre é possível recomeçar. A vida é um grande recomeço. A cada dia você tem uma chance de fazer tudo de forma diferente. Não estudou no feriado? Retome de onde parou assim que possível. Exagerou no final de semana? Volte para seu cardápio na segunda-feira. Ao desistir definitivamente você estará deixando um pedaço seu no passado. Entenda que este movimento de vai-e-vem faz parte do todo e que as pessoas vitoriosas também passaram por isso.

Não se culpe por aquilo que não conseguiu fazer ontem. Ter aceitação sobre a imprevisibilidade da vida é um bom começo na criação de capacidade de adaptação, habilidade necessária ao alcance de toda conquista duradoura.

Não negocie com sua mente

Às vezes parece que a nossa mente é uma entidade à parte. Nós queremos fazer algo, sabemos que aquilo vai nos fazer bem, mas a mente, de forma insistente, quer nos levar para outro caminho.

A razão e o desejo travam uma luta épica a cada encruzilhada em que é necessária uma escolha. De forma cômica começamos a brigar com nós mesmos! Do resultado do cabo de guerra nem sempre o bom senso sai vitorioso. Da derrota surge a culpa. O arrependimento.

Creio que decidir de maneira pacífica pelo caminho da retidão é um dos grandes desafios da vida. O instinto é forte e intrínseco da nossa natureza animal. A razão exige análise mais acurada e costuma ser associada a algo que impede nosso prazer.

Uma técnica útil para essas ocasiões é ser intolerante com o fluxo mental de pensamentos negativos que surgem espontaneamente. Como um rio descontrolado o instinto quer nos ludibriar com o excesso de informações. Ele nos abarrota com argumentos convincentes, turva nossa capacidade de escolha e nos induz a segui-lo.

Antes de qualquer decisão, a atitude imediata - e mais sensata - a ser tomada é parar. Represar as águas mentais e limpar o campo da escolha da névoa da dúvida. Respire. Observe o momento e as coisas ao seu redor. Foque alguns minutos na sua respiração. Afaste-se mentalmente do problema.

O instinto quer que você aja sem pensar, de forma prematura e afobada. Mas assim como os instintos, você também pode ter suas técnicas. Ao criar uma pausa antes da escolha, você desenvolve consciência sobre a sua real situação e gera condições mais favoráveis a uma tomada de decisão mais equilibrada.

Quando você e sua mente se tornam um só, você assume o controle. Não negocie com os desejos invisíveis e sabotadores. Ignore-os. A mente vai gritar agonizante tentando capturar sua atenção. Seja forte e não argumente consigo mesmo. O principal motivo? Você sabe que, no fundo, tudo não passa de uma fantasia que você mesmo inventou.

A guerra não existe no mundo real. É fruto da sua própria imaginação.

Não confunda cansaço com incompetência

Cada pessoa reage de uma forma diferente ao cansaço. Eu, por exemplo, fico irritado e quero resolver tudo de forma afobada. Com a cabeça quente e o corpo estafado, o resultado das ações quase sempre corresponde a esforço jogado fora. Retrabalho. Aborrecimento.

Tendemos a acreditar que estamos falhando, que somos incompetentes ou indisciplinados, quando na verdade estamos apenas esgotados. Decidimos fazer a coisa certa, mas na hora errada. Perdemos confiança em nossa capacidade de execução e pensamos em abandonar nossos projetos. O cansaço abala nossas convicções e confunde nosso senso de julgamento.

O autoconhecimento é o antídoto, uma vez que não é possível combater aquilo que não conhecemos. Mais ainda: aceitar que nos comportamos de forma errática quando estamos cansados é o primeiro passo rumo à estabilidade do comportamento.

Fica evidente que a pausa corrobora com a construção do hábito assim como a insistência desesperada com a procrastinação. Quando o cansaço começar a barrar seu avanço, analise a situação. Tenha a humildade de ser seu próprio espectador. Como você reage? Fica irritado com o fato de não conseguir? Eu sei, não é fácil aceitar que temos limites quando queremos muito conquistar um objetivo. Mas temos. Quem ignora paga o preço da frustração.

Vence a guerra não o fanático, mas o estrategista. Aquele que sabe manipular a vontade, equilibrar as expectativas e dosar os recursos em prol de uma ação mais eficiente.

Faça um trato com você mesmo. Detecte e elimine o mal. Ao se sentir colapsado, sem condições de prosseguir, não reaja. Não estude. Não decida uma dieta. Não se matricule no cursinho. Na academia. Rompa o ciclo de erros e chiquetes. Não decida na crise. Descanse. Alimente-se. Crie a pausa. Agora sim, com a mente limpa você terá condições de assumir o compromisso.

O nome disso? Autocontrole. Profissionalismo. Seja como for, está ao alcance de todos. Não tomar atitudes ou decisões enquanto debilitados evita o desperdício de

recursos, tanto financeiros quanto temporais. O melhor a se fazer é simplesmente aguardar momento mais oportuno para caminhar. Os obedientes poupam tempo, pois uma ação bem planejada equivale a várias feitas sem critério.

Ultrapassar certos limites de vez em quando não faz mal, afinal de contas ninguém se afoga no próprio suor. O excesso é que mina a autoconfiança. O cansaço em si é inofensivo. A incompetência está na decisão infundada.

Quando saber a hora de parar de estudar?

Todo mundo sabe que estudar para concurso público é uma atividade que exige dedicação. É necessária uma imersão profunda no caminho que queremos trilhar. O excesso de foco gera uma espécie de “mundinho” que, com o tempo, passa a ser nossa realidade exclusiva. Surgem, inclusive, algumas situações engraçadas como quando você está numa roda conversando sobre concurso, chega uma pessoa do nada, fingindo desinteresse, pega o livro da sua mão, acaricia-o e diz: “o livro do Vicente é muito bom”. Como se as horas passadas junto da obra lhe conferissem alguma intimidade com o autor ou se aquilo despertasse respeito dos outros.

Enfim...

Esta abdução de certa forma é até salutar, pois contribui para o processo de motivação. No entanto, de tão profunda, gera certos celeumas, certas cicatrizes, especialmente quando os meios viram os fins. Isso ocorre quando você não consegue sair da bolha e enxergar outras realidades. Passar em um concurso público é apenas um meio de melhorar de vida como tantos outros que existem por aí. É comum, por exemplo, após ser aprovado, a pessoa ficar comparando seu cargo com outros e sempre desejando mais. O fato é que sempre haverá um concurso melhor. Algum cargo que paga um pouco mais (ou muito mais) ou permite um horário de trabalho mais flexível. É uma busca infinita. Mas sinto informar que não existe uma relação direta entre a aprovação em um cargo melhor e aumento de felicidade. Pode até parecer que existe, mas não existe. Não deixe o foco nos estudos deturpar seu campo visual. Não é possível domar a felicidade com um edital. É algo que não se equaciona e se resolve, mas se sente.

A ambição de querer melhorar de forma legítima é ótima, mas entenda que uma hora você vai ter que parar. Ninguém estuda pra concurso o resto da vida. Não sei quando você deve encerrar sua carreira de concurseiro, mas não aconselho que você abra mão muito tempo de sua família, amigos ou hobbies só pra ficar pulando de galho em galho no serviço público. Acredito que a sabedoria não está em quando começar a estudar, mas quando parar.

O problema é que não existe resposta pronta pra tudo. O processo decisório pertence somente a você. É algo que você vai ter que descobrir sozinho. Faz parte do seu

processo de amadurecimento como pessoa.

Eu estabeleci certos critérios que me ajudaram bastante. O mais importante de todos, o critério nº 1, foi o seguinte: “a melhor decisão é aquela que faz mais pessoas felizes”. Pra quem tem família é um requisito interessante de ser seguido. Assim que passei na SUSEP, prometi pra mim mesmo que iria dar uma trégua, pois vi que minha família precisava se estabilizar um pouco em algum lugar. Tivemos, por exemplo, alguns problemas com a adaptação escolar do nosso filho por conta do excessivo número de mudanças de cidade. A título de curiosidade, somos casados há quase dez anos e colecionamos mais de dez mudanças. Realmente a aventura de sair por aí nos motiva muito, mas percebemos que nosso filho estava perdendo referências importantes da infância e necessitava encontrar um cantinho para crescer de forma tranquila. A vida começou a dar sinais de que o casal de ciganos deveria se fixar na terra.

A título material, estabeleci, como patamar mínimo, as carreiras tops do Poder Executivo Federal, desde que me interessasse pelo trabalho e o ambiente fosse bacana. Fiz as contas e vi que se tratava de um salário que poderia manter o padrão de vida que desejávamos. Tudo muito objetivo e conversado.

Às vezes tenho uma recaída aqui e outra ali, afinal de contas não é tão fácil assim domesticar o espírito do caçador, acostumado mais à emoção de uma boa caçada e menos com a conquista entediante. Mas sempre me recordo das promessas e do critério nº 1. Neste período sem estudar realizei sonhos antigos como completar um curso de inglês. Li livros que influenciaram para sempre minha vida. Vi detalhes da vida do meu filho que antes não tinha tempo. Bebi muito café no sofá com minha esposa, rindo das miudezas da vida.

É o que eu posso fazer por você hoje. Estimular que você crie seus próprios critérios.

Por último, gostaria de deixar uma lição que aprendi com meu “Pai de Aviação”. É como chamamos carinhosamente o piloto instrutor que cuida de você durante o curso de pilotos na Marinha. Ele me chamou num canto e disse assim:

- Oliveira, quero te ensinar a última lição. Qual a melhor aeronave do mundo?

Após pensar por alguns segundos, respondi:

- não sei responder Senhor.

Ele disse:

- aquela que você pilota.

Assim, independentemente de onde cair, honre sua aprovação. Ao contrário do que muita gente pensa, o termo de posse não é um título vitalício da monarquia, que lhe autoriza a viver uma vida de ócio e contemplação. Ter honestidade de propósito já é um bom começo para responder algumas de suas perguntas.

Preciso de um emprego, mas detesto estudar

A melhor coisa é quando dispomos de tempo e recursos para fazer as atividades que nos propomos. No entanto, isso nem sempre é possível. Na verdade, para a maioria dos candidatos passar em um concurso é uma questão de urgência. É aquela hora triste em que temos que abandonar nosso sonho de infância para alimentar nossa família.

Se você está desesperado, precisando de um emprego, mas não está nem um pouco querendo estudar, talvez isso funcione pra você:

1 - Comece pequeno. Todo projeto no início vem revestido de euforia, mas com o passar do tempo o brilho da empolgação inicial vai cedendo lugar ao tédio. Assim, antes de se lançar feito um louco aos estudos, tente descobrir seu limite diário de absorção. Comece estudando 30 minutos por dia, apenas uma disciplina e vá aumentando 10 minutos a cada semana. Observe até que ponto você fica confortável estudando. É melhor começar pequeno e ir aumentando que começar grande e ter a decepção de que não está conseguindo cumprir o planejado. Ao fazer isso, você estará pondo em risco sua autoconfiança, que irá diminuir a cada pequena derrota. Controle o desespero, seja humilde, comece pequeno.

2 - Pouco é melhor que nada. Escolha algumas disciplinas com que tem mais identidade e estude. Pode parecer uma técnica precária, mas não é. Estudar o que gosta é uma maneira de começar a estudar e encontrar seu ritmo. Com o tempo, você irá se acostumar com a rotina e inserir novas disciplinas será mais fácil.

3 - Planeje cada passo. Não saia feito um zagueiro de fazenda chutando tudo que aparece pela frente. Busque critérios objetivos e os adote. Faça uma autopsia dos concursos que deseja prestar. Conheça a banca, pesquise a bibliografia, converse com outras pessoas. Não compre os livros antes de planejar. Isso é meio óbvio, mas acredite, é o que mais acontece. A pessoa se lota de bibliografia antes de saber o que vai fazer. Vale a pena gastar um tempo se planejando.

4 - Só tome cuidado para não planejar demais. Conheço pessoas que sabem tudo sobre concurso público. São especialistas e poderiam escrever um livro, mas não passam em nada. Por quê? Injustiça? Duvido. Planeja demais e não estuda. A

partir de um planejamento bem feito, você tem que estudar. Não adianta ter a melhor bibliografia do mundo, saber tudo que pode ser cobrado e não estudar. Por isso repito: se você começar pequeno e de forma criteriosa, você ainda vai economizar um dinheiro. Caso tenha necessidade de “replanejar”, faça-o em período à parte, sem ameaçar seu momento de estudo.

5 - Não seja extremista. Extremismo funciona muito bem com quem tem tempo, não possui conta pra pagar e não tem família. Se você habita o Planeta Terra, assim como eu, você vai conseguir estudar apenas se for equilibrado. Reserve um tempo para sua atividade física e para sua família. Quando tudo está em seu devido lugar, os estudos fluem de forma melhor.

6 - Cuidado com os pequenos sabotadores. Quando não queremos estudar, tudo nos tira a atenção. Não subestime o poder que séries de TV, redes sociais, smartphones e joguinhos têm de minarem suas chances de sucesso. Estabeleça horários rígidos para usar seu tablet ou assistir sua série de TV favorita. Se você deixar se levar, você será abduzido e, quando menos notar, não estudará. Cuidado também ao estudar no computador. Controle essa coceira de ficar abrindo a internet toda hora. Se for o caso, puxe o cabo da internet.

7 - Esqueça o que fez no passado. Quando passamos por uma situação difícil, a tendência é começarmos a nos culpar por não termos escolhido caminhos diferentes no passado. Isso não vai levar você a lugar algum. O passado é referência, não direção. Eu também já errei muito na vida e sei o que você está passando. Eu me saí bem focando em cumprir com qualidade aquilo que me propus a fazer. Faça o mesmo.

8 - Inveja. Não se compare com seus colegas de infância que estão financeiramente melhores que você. É outra mania que aparece quando estamos mal. Quando você vir as fotos do seu amigo bem de vida com a família passeando no exterior, entenda que você também merece isso. Lute para estar ali daqui um tempo. Se a pessoa está materialmente (e legitimamente) bem é porque ela batalhou. Se você insistir e provar que merece, a sorte conspira a seu favor. Acredite. Já vi isso na prática não só comigo, mas com várias pessoas.

9 - Sonhe. Sonhar é o que nos mantém vivos. Seja o príncipe ou a princesa de seu próprio conto. Imagine-se na Disney com sua família ou trabalhando em um ambiente de trabalho legal. Sonhar é de graça e acalenta o coração. É o combustível que mantém seu impulso.

A arte do pragmatismo

Certo dia estava na livraria do Shopping procurando um romance para ler quando vi dois homens de meia idade no setor de concursos públicos escolhendo com esmero um livro de direito administrativo.

Aproximei-me para observar. Sei que é feio prestar atenção na conversa dos outros, mas achei que poderia, quem sabe, ajudar. Quando vi o tamanho do livro que eles estavam na mão quase caí "duro-pra-trás-fedendo". O livro parecia um compêndio sobre tudo que existe no planeta terra desde o pleistoceno. Gigantesco. Nunca havia visto o nome do autor daquela bíblia do direito.

Com ar detetivesco perguntei:

- concurso público?

- sim, TJ do Rio – responderam. E você, também está estudando?

- sim – respondi. Além de bisbilhoteiro e péssimo ator, agora sou mentiroso também, que feiura Seu Igor – pensei comigo.

Daí, como se fosse um catedrático da velada ciência do concurso público, comecei a explicar para os homens que iniciar os estudos por um livrão daqueles não era aconselhável.

Resistentes, eles argumentavam que deveriam estudar sim aquela monstruosidade jurídica, pois a concorrência seria devastadora e eles estavam cercado por todos os lados, com o intuito de garantir uma nota boa.

Ciente que estava fracassando miseravelmente na minha empreitada filantrópica, rendi-me e resolvi dar uma trégua para os pobres homens, felizes em sua ignorância. Saí de lado docilmente e fui buscar meu romance.

Esse drama mexicano é muito comum. Ele representa a necessidade que temos de segurança. De nos agarrar a algo concreto, completo, que nos passe o sentimento de uma vitória certa. Se você se render aos seus instintos e delírios de grandeza, você estará sujeito a incorrer em um grave erro: falta de pragmatismo.

Ler um livrão não é a garantia que você vai se dar bem no seu concurso. Pelo contrário. Você pode se afogar no excesso de informações e não saber dar a devida atenção ao que pode ser mais cobrado.

Para ilustrar minha tese, fiz um experimento prático. Acessei um site de questões e escolhi uma disciplina que não possuía conhecimento: controle externo. Analisei algumas questões antigas do CESPE e notei que a maioria estava relacionada a alguns artigos da CF/88 e da Lei Orgânica do TCU. Em duas horas consegui ler tudo. Fui pretensioso: nem a LOTCU li toda, mas apenas artigos selecionados. No outro dia, acessei o site e resolvi 50 questões do CESPE do assunto controle externo. Pra minha surpresa acertei 45! Ou seja, com duas horas de estudo teria feito 90% de uma prova de controle externo. Uma ótima relação custo x benefício. Eu sou um gênio? Não. Apenas tenho a malícia bem desenvolvida e tempo para brincar de cientista cognitivo.

Para saber o que mais cai, é necessário fazer essa engenharia reversa. Você pode contra argumentar, por exemplo, que no último concurso da Receita Federal caiu muita doutrina/jurisprudência em direito administrativo e não lei seca, fato que anularia minha tese. Mas aí eu pergunto pra você nobre guerreiro: ler o livrão garante que você saiba a doutrina/jurisprudência que será cobrada? Não! Pelo simples motivo que você não conseguirá memorizar todo o conhecimento que está disposto ali. É preciso ser seletivo.

A memorização é um consectário da repetição. Se a cada questão que você não souber, recorrer de forma pontual à teoria/jurisprudência, tenho certeza que irá memorizar mais se adotasse um estudo ortodoxo, baseado na leitura maciça.

Mas o livrão tem sim o seu valor. Como objeto valioso de consulta. No entanto, até a escolha do livrão deve ser criteriosa. Faça a opção por materiais voltados para concurso, com linguajar mais acessível. Em direito administrativo, como exemplo, há o insuperável Direito Administrativo Descomplicado.

Ser pragmático não é fácil. É uma mistura de desapego iogue, coragem empreendedora e olhar de relojoeiro. Mas acho que pode economizar um tempão, aborrecimento e dinheiro.

A engenharia do hábito

Há uns cinco anos atrás minha vida estava um caos. Eu nunca fui magrinho, mas estava muito acima do peso. Foi nessa época que descobri o que era TGP, uma enzima do fígado que se altera, entre outras coisas, devido a uma alimentação ruim. Eu tinha dívidas, morava longe da minha família e me estressava com tudo.

Com técnica, motivação e paciência, consegui reverter todo esse quadro desfavorável. Ainda há muito que fazer, mas já avancei bastante. Emagreci 15 kg, liberei-me das dívidas, passei num concurso bom, tornei-me uma pessoa mais paciente. Voltei a viver com minha família.

O que essas atividades têm em comum? Todas tem relação com a formação de hábitos bons e a quebra de hábitos ruins. Adotei hábitos alimentares melhores e emagreci. Mudei meus hábitos de consumo e me liberei das dívidas. Comecei a praticar Yoga e meditação para aprender a lidar com a impaciência. Estudei com qualidade e passei no concurso que queria.

Apesar de serem situações diferentes, os mecanismos mentais que tive que manipular a fim de alterar meu comportamento foram os mesmos. A engenharia do hábito é a habilidade de modificar essas forças.

O hábito é uma conduta que se repete de forma automática, geralmente após um gatilho. Um exemplo de gatilho é a fome. Temos fome às 12:00 (gatilho), logo comemos (hábito de almoçar). A repetição é uma característica do hábito: você almoça todos os dias.

Assim, hábito é aquela ação que você faz de forma tão natural quanto respirar. Um dos maiores desafios no coaching é criar, no aluno, o hábito inabalável de estudar todos os dias. De fato, quando o hábito está instalado no inconsciente da pessoa, a aprovação é uma questão de tempo.

As dicas a seguir são fruto da minha experiência pessoal na construção de hábitos saudáveis, bem como das minhas notas acerca dos alunos que atendi no coaching.

- Crie consciência. Seja humilde em reconhecer que você precisa mudar. Desde crianças somos evangelizados a acreditar que temos que ser perfeitos, ricos, magros e aceitos. Crescemos assim. E nos tornamos, por conta disso, pessoas mimadas que

não conseguem reconhecer os próprios erros. Admitir que algo precisa mudar nem sempre é fácil. Pare e analise sua vida. Observe aquilo que está incomodando. Fique em silêncio. Respire. Seja humilde e anote. Faça uma listinha. Não faça isso com pressa. Seja curioso e não um crítico de si mesmo. Tenha um olhar pedagógico e não de ditador. Na introspecção diária você gera força mental para mudar de vida. É um ritual íntimo de mudança interna.

- Pesquise soluções simples. Eu estudei muito tentando encontrar soluções para meus problemas pessoais. Pesquisei artigos, livros, enfim uma miríade de alternativas. As mais eficientes foram as mais simples. Se seu esquema de revisões das disciplinas do concurso é muito complexo, abandone e procure algo simples. Se para malhar todos os dias você tem que pegar três conduções, esqueça. Caminhe no seu próprio bairro. As soluções mais simples são as mais fáceis de serem implementadas e mantidas. E, por isso, são as mais elegantes.

- Faça uma pressão contrária. Independentemente das técnicas que você utilizar ou do hábito que queira manejar, você terá que fazer uma força contrária à inércia. Você quer estudar, mas está com preguiça. Você terá que fazer uma força contrária e vencer a preguiça. Você quer parar de fumar. Terá que fazer uma força contrária para vencer o desejo de fumar. Não conseguir vencer essa força é o pior tipo de escravidão que existe. Decida que não será mais uma marionete da vida. Não acredito que as pessoas nasçam com um destino infeliz. Você, com sua força de vontade, pode modificar sua vida a qualquer momento. Não bajule seus hábitos, especialmente os ruins, pois eles irão ficar vaidosos. Você é o senhor. Seus hábitos não são você. Você nasceu livre. Não deixe seus hábitos governarem você.

- Elimine as distrações sabotadoras. Se você quer melhorar seus hábitos alimentares, não compre doces. Não pode comer, simplesmente não compre! Quer parar de fumar, não compre cigarros. As distrações sabotadoras são confortáveis e fáceis, diferentemente da instalação de hábitos saudáveis. Jogar Candy Crush é mais fácil que estudar Contabilidade Pública, por exemplo. A mente sempre vai correr para o lado mais fácil. Não negocie. Não se engane. Fuzile as distrações.

- Não reaja a um impulso. Toda vez que você sentir mais vontade de ver TV que estudar, não reaja de forma automática. Pare. Respire. Pense: vale a pena? Visualize a consequência negativa da quebra do hábito. Não se prostitua por pouco e valorize os esforços que já fez para chegar até ali.

- Identifique os gatilhos. Minha rotina se parece com a de um mosteiro. Eu acordo todos os dias 05:00, tomo banho, medito, troco de roupa, tomo um iogurte e saio para nadar. O gatilho para minha meditação é o banho. O gatilho para natação é

eu sair de casa. Já vou direto. Seu gatilho para os estudos pode ser o ato de escovar os dentes após o lanche noturno. Não pare para ver TV! Vá direto. Só assim sua mente conseguirá associar o gatilho com o hábito.

- Passe feedbacks. Preferencialmente escritos. Ao escrever você é obrigado a organizar seu raciocínio. Você exercita sua capacidade de análise e começa a se conhecer melhor. Por que você acha que no coaching o feedback é importante? Não é um capricho meu. É uma técnica para forçar a construção do hábito do aluno. Encontre um amigo para compartilhar seu avanço. Leia também o que ele anda fazendo para melhorar. Prestar contas é um estímulo ao comprometimento de mudança.

- Comece agora. Você não precisa esperar segunda-feira para começar sua dieta ou a estudar para um concurso público. Sua vida é agora. Isso é desculpa de quem tem medo de mudar.

- Uma mudança por vez, mas não recue. Vi, na prática, que não funciona assumir o compromisso de mudar muitos hábitos de forma simultânea ou efetuar grandes mudanças. Dê passos curtos e simples, mas não volte atrás. Quando comecei a meditar, fiz o compromisso de meditar 3 minutos por dia. À medida que me sentia mais confortável, fui aumentando aos poucos, 1 minuto por vez apenas, mas não recuei. Faça o mesmo. Comece estudando uma escala reduzida daquilo que você julga perfeito. Se você tem tempo de estudar dois períodos de duas horas, comece com dois períodos de 30 minutos e vá aumentando.

- Proteja sua autoconfiança. Não abra muitas exceções, pois sua confiança na sua capacidade de execução pode estar sendo minada. O contrário também é verdadeiro. Se sua mente notar que você está conseguindo fazer pequenas alterações na sua vida, sua autoconfiança aumentará. Daí a importância de não recuar e começar pequeno. Não brinque com isso. É um conselho sério. Proteja sua autoconfiança com unhas e dentes, porque ela é a mola que impulsiona todas as mudanças da sua vida.

- Foque no próximo passo. Não fique tentando adivinhar quando vai passar ou emagrecer. Não se apegue a isso. Abrace a realidade, não viva do futuro. Descubra o que você tem para fazer hoje, o próximo passo. Foque na ação que você deve tomar agora para mudar e seja paciente. As vitórias mais saborosas são construídas lentamente, de forma quase artesanal.

- A regularidade é que importa. Não adianta enfiar o pé na jaca final de semana e jejuar na segunda-feira. É mais aconselhável estudar dois tempos de 40 minutos todos os dias que ficar sem estudar durante a semana e estudar 20 horas no final

de semana. A insistência regular é um requisito na formação do hábito.

- Não misture as coisas. Não deixe um hábito se relacionar com outro, pois você pode estar construindo uma série de gatilhos complexos, difíceis de serem compreendidos. Assim, não compense com comida se você não conseguir estudar. Você pode estar criando um hábito sem notar: a cada vez que eu não estudo (gatilho), eu como uma barra de chocolate (hábito). Se você não fez sua atividade física regular, não projete esse deslize nos outros hábitos. Não chute o balde por completo.

- Aceitação. Quando fugir do controle, simplesmente aceite. Entenda os erros como parte do processo de aprendizado. Se você tem que comer uma pizza no aniversário do seu filho, não se culpe. Ao criar essa aceitação, suas chances de prosseguir na missão aumentam. Já vi gente desistindo de estudar para concurso público porque ficou dois dias sem estudar. A vida não é perfeita e nem está aí para ser. Adaptar-se e aceitar quando as coisas não saem como planejado é uma habilidade interessante de ser cultivada. A culpa é como uma avalanche. Ela soterra você e impede seus movimentos. Viva sem culpa. Errou? Aprenda e prossiga.

Por que é difícil criar o hábito de estudar?

Segundo Charles Duhigg, no seu livro O Poder do Hábito, todo hábito obedece ao seguinte ciclo:

Deixa -> Rotina -> Recompensa.

Note que o gatilho, ou deixa, inicia o processo. A seguir vem o comportamento (ou rotina) e por último a recompensa. Vejamos um exemplo:

- gatilho ou deixa: barulhinho do celular.
- hábito: olhar a mensagem.
- recompensa: prazer de saber o que está acontecendo, de estar no controle.

A ordem é sempre essa: gatilho-rotina-recompensa. Os pesquisadores descobriram que no início da implantação do hábito a atividade cerebral é maior se compararmos ao momento em que a rotina já está automatizada. Quando o hábito se instala a atividade cerebral diminui. Quanto mais automatizada é a atividade, menos você pensa ao executá-la. Um bom exemplo é quando você está aprendendo a tocar um instrumento musical. No início do aprendizado você pensa demais, tentando encontrar as notas certas. A repetição constante transfere o comportamento para outra parte de nosso cérebro.

Com efeito, o hábito fica armazenado em uma região primitiva do nosso cérebro, deixando o restante da massa cinzenta para pensar. É por isso que, ao comer, você consegue pensar em outras coisas. Sabe aquele pensamento incômodo que surge de repente quando você está estudando? É o restante do cérebro atuando enquanto você tenta hospedar na mente o hábito de estudar.

O nosso cérebro tenta, o tempo todo, encontrar gatilhos (deixas) para automatizar os processos em nossa vida. Ao mecanizar condutas, o cérebro se torna mais eficiente. Ele poupa esforço. É um instinto natural e até meio óbvio. Imagine se você tivesse que pensar sempre em tudo, cada pequena sutileza da vida, como escovar os dentes, por exemplo. Nosso cérebro seria gigantesco e inviável sob o ponto de vista fisiológico.

Há determinados hábitos, geralmente os ruins, que a recompensa é muito próxima

ao gatilho, como o hábito de fumar ou de comer doce. O loop do hábito é curto. Neste caso, o hábito costuma superar até mesmo o bom-senso e se torna um vício.

Essa cinemática do gatilho-rotina-recompensa não é suficiente para formar um hábito. Além disso, é necessário um anseio. O anseio é o sentimento de antecipação da recompensa. É quando você escuta o barulhinho do celular e já anseia em saber o que está se passando na sua rede social. É quando você vê o pacote de cigarros e anseia por nicotina. Você anseia melhorar de vida, por isso tenta instalar o hábito de estudar para um concurso público.

É aqui que eu quero chegar. Por que o hábito de estudar é difícil de ser implantado? Vejamos duas razões:

1) você deve, geralmente, quebrar um hábito antigo para implantar o hábito de estudar. Você tem que parar de ver TV ou fuçar na internet à noite, por exemplo. E, como vimos, o hábito funciona sem a ajuda da maior parte do seu cérebro. É automático. Logo, para quebrar um hábito é necessário que você, voluntariamente, entre no loop do hábito, suplantando o hábito antigo por um novo. É preciso um esforço deliberado, pois o hábito não se desfaz sozinho. É necessário aprender a criar o hábito de ignorar a TV, não apenas de estudar.

2) a recompensa é muito distante do gatilho. O loop do hábito de estudar é alongado. O que você sente quando estuda Contabilidade Pública? É uma situação diferente de quando você come um chocolate, quando a recompensa é imediata. Você acaba de ler um livro e não ganha a recompensa. Se não é interessante, se não há a recompensa, o cérebro não se interessa em automatizar o processo e o hábito não é formado.

Como a recompensa demora, você, de forma inconsciente, aumenta o anseio de passar, combustível para a formação do hábito. A recompensa demora a aparecer, você aumenta mais ainda o anseio, na esperança de ganhar logo a recompensa: a aprovação. Numa situação extrema, o anseio toma conta, dando origem a uma ansiedade desmedida (anseio-ansiedade), queda de rendimento nos estudos, baixa autoestima, desânimo, desistência e, por conseguinte, culpa. O anseio sem a recompensa dá origem à decepção.

Se você coleciona muitas reprovações, o anseio pode se tornar obsessivo e você estuda de forma compulsiva, tentando a todo custo alcançar a recompensa, muitas vezes atentando contra a qualidade de seus estudos. Consequência: anos estudando sem resultado, como se fosse um hamster correndo em uma gaiola.

Aprimorando sua rotina de estudos: como encurtar o loop do hábito

Estudar é uma atividade complexa sob o ponto de vista neurológico. Nos últimos capítulos demos ênfase apenas na formação de uma rotina de estudos, na construção do hábito de estudar todos os dias. Isto porque há outros conceitos envolvidos, especialmente no que tange ao processo de agregação de conhecimento, que, apesar de estar intrinsicamente relacionado ao hábito, merece uma abordagem à parte. Você pode sentir dificuldades em estudar matemática, por exemplo, por não ter uma base boa nessa matéria, não por falta de disciplina de sentar e estudar todos os dias.

Assim, apenas recapitulando, são componentes do loop do hábito:

- o gatilho: barulhinho do celular.
- a rotina: checar o Facebook.
- a recompensa: saber da vida alheia.
- o anseio, que move os outros três: o desejo por notícia.

O hábito de comer chocolate tem o loop curto, pois a recompensa é evidentemente próxima do gatilho. Situação diferente ocorre com o hábito de estudar ou se exercitar, cuja atividade em si pode trazer algum desconforto.

Vejamos agora algumas dicas práticas sobre como encurtar o loop do hábito de estudar e trazer a recompensa mais pra perto do gatilho:

- Manipule o anseio. Mude sua perspectiva, reabilitando seu controle mental e dosando o anseio. Ao invés do objetivo ser passar em um concurso público, adote como anseio o ato de estudar com qualidade. Substitua sua preocupação em estudar para passar por estudar para aprender, para se tornar um cidadão melhor e mais culto. Dessa forma, o estudo em si se torna o objetivo. A recompensa é o sentimento diário de dever cumprido. De uma forma ou de outra, passar é mera consequência de um planejamento bem executado. O melhor cenário então é quando o hábito em si se torna a própria recompensa, como quando você sente prazer na própria atividade física, por exemplo.
- Reforço positivo. Elabore um jogo para ajudar na formação de seu hábito de

estudar, criando um sistema de recompensas claras. Por exemplo: se você cumprir sua meta semanal de estudos, dê a si mesmo uma recompensa aos domingos. Pode ser uma comida gostosa ou um passeio com a família para ver o filme da semana no cinema. O reforço positivo pode ser diário também. Você pode se dar ao luxo de ficar alguns minutos surfando na internet caso consiga cumprir a meta diária de estudos, por exemplo. Enfim, seja criativo e crie reforços positivos que vão estimular você ficar preso ao hábito.

- Reforço negativo/punição. Caso não consiga estudar, não se recompense. Se a cada vez que ficar sem estudar você ver TV, você estará criando um reforço positivo na formação do hábito de NÃO estudar. E que fique claro: o hábito se instala sem sua permissão. Ainda mais hábitos fáceis, como sentar e ver TV ou futricar na internet. Logo, já que você não vai estudar, também não assista à TV. Esse reforço negativo tem dupla função: quebrar os hábitos sabotadores e empurrar você para os livros. Ele atua de forma parecida quando você escova os dentes rapidamente após a refeição noturna. Ou seja, para você comer, você terá que escovar os dentes novamente (reforço negativo – desconforto). Determine consequências negativas se você furar seu planejamento.

- Não foque na atividade, mas em gatilhos claros. Não pense o quanto será doloroso estudar ou fazer dieta. Quando o fluxo mental de pensamentos invadir sua mente querendo torturar você e sabotar seus estudos, imediatamente pense em apenas sentar no seu local de estudo. Caso queira fazer atividade física, não pense no desconforto da atividade, mas em apenas sair de casa. Deixe na sua escrivaninha os livros do dia já arrumados e organizados. Isso tem o mesmo efeito de quando você já deixa a roupa da academia pronta para ser utilizada. Você foca no gatilho, no início do processo, não na execução da rotina. É uma forma de enganar a mente.

- Questões. Fazer questões antigas tem a característica de lhe proporcionar uma recompensa imediata, como um chocolate. Quando você acerta uma questão você sente prazer. Quando você erra, você cria um anseio curioso em saber a solução correta. Por isso, no seu planejamento de estudos, insira a resolução de questões o quanto antes.

- Cultive o senso de triunfo. Imagine-se tomando posse com uma roupa bem chique e todos da família lhe dando parabéns. Dê um salto mental e desfrute antecipadamente a recompensa, sem deixar que se torne em algo obsessivo. Ao fazer isso, você estará alimentando o anseio de forma correta, colocando combustível que irá girar as engrenagens do hábito. Sua força de vontade reside

justamente na capacidade de canalizar seus impulsos e não deixar o anseio tomar conta.

- Seu erro é pensar. O que você pensa quando escova os dentes? Nada. Uma característica do hábito é você executá-lo com pouco esforço mental. Assim, no momento do gatilho, apenas se levante e vá estudar. Não pense. Apenas aja. Liberte sua mente da análise e do julgamento. Simplesmente execute sem hesitar. Quanto maior sua fé que as coisas, de alguma maneira, vão melhorar pra você, maior será sua capacidade de não pensar. Entregue-se com convicção aos estudos. Toda vez que começar a questionar seu planejamento, sua fé se rompe momentaneamente e sua capacidade de executar sem pensar é abalada.

A corrida de João: como um hábito influencia os outros

O mecanismo da motivação é algo curioso. Não faz sentido você chegar para uma pessoa e dizer pra ela: acredite! Você tem que estudar! Se fosse assim seria fácil demais.

A mente humana não reage dessa forma. É preciso comer pelas beiradas, encontrar brechas mentais, no intuito de implantar na cabeça da pessoa, sem que ela perceba, uma vontade inabalável e serena de querer fazer algo.

Alguns chamam isso de liderança.

Hoje vou contar pra vocês um caso real que ocorreu comigo no coaching sobre um aluno que chamarei de João, a fim de preservar a identidade do sujeito.

João tinha 50 anos de idade quando me procurou. Era casado, tinha um filho de 2 anos. Sedentário e havia mais de 20 anos que não estudava coisa alguma.

Imediatamente deduzi – e acabei acertando – que João sofria de uma baixa autoestima. Ora, isso é até fácil de perceber. João estava estagnado na carreira na iniciativa privada e era o único provedor de sua casa. Ele tinha muito medo de ser demitido e não conseguir um novo emprego, tendo em vista sua idade e o fato de não possuir muitas qualificações.

João dispunha de no máximo 4 horas de estudo diário. Não dava mesmo para fazer algo além disso em face de sua rotina. Eu não poderia pedir ou mandar João estudar as 4 horas logo de cara. Uma pessoa que não estuda de forma regular há mais de duas décadas não iria mesmo conseguir ficar sentado na cadeira, lendo de forma tranquila e com qualidade. É ilusão imaginar que João, sem tempo, sedentário, com filho pequeno, cheio de medo, iria, depois de um comando simples, virar um soldado como num passe de mágica.

Foi assim que pedi a João que fizesse, entre outras, três coisas:

- 1) estudasse dois tempos de 1 hora todos os dias, inclusive sábado e domingo.
- 2) ficasse com seu filho por 20 a 30 minutos todos os dias e fizesse apenas uma atividade: ou desenhasse, ou jogasse um joguinho de tabuleiro, enfim, apenas uma coisa.

3) caminhasse 30 minutos todos os dias, após uma consulta prévia com seu médico.

João então me disse: “mas professor, eu não vou passar na Receita Federal estudando apenas 2 horas”.

Eu respondi: “não, não vai, mas você confia em mim”?

Ele disse: “sim”.

Foi assim que começamos nosso coaching. Insistimos nesses três pontos por duas semanas. João então começou a se sentir cansado devido à caminhada. Pedi que João se alimentasse melhor, que comesse frutas e legumes e bebesse bastante água, pois talvez isso o ajudaria a não ficar cansado. Nada demais e nada que fuja a um bom senso prático.

Em três semanas aumentamos o tempo de João para 1h15min de estudo, pois quem aguenta estudar 1 hora, estuda mais quinze minutos, não acha?

Após um mês, a mágica aconteceu.

João começou a emagrecer e a se sentir melhor. Até o sono melhorou. As pessoas começaram a elogiar João, tanto em casa, quanto no trabalho. João ganhou até uma cantada da própria esposa: “nossa, você parece tão bem”.

João parecia um adolescente. Pulava de alegria e gratidão. Além disso tudo, João estudava sem culpa, pois conseguia ficar com seu filho todos os dias. Eram apenas 20 minutos, mas era um tempo fácil de ser cumprido e, como era apenas uma atividade, João não se enrolava e dava foco total ao momento.

Eu disse pra ele: “ah não! Eu também quero fazer parte disso. Você está distribuindo sorrisos, eu também quero a minha cota”.

Foi assim que pedi pra João aumentar seu estudo para dois tempos de 1h30min. Já no final do coaching, João estava estudando dois tempos de 2 horas, seu máximo diário. Não raro João ultrapassava as 4 horas de estudo no final de semana. Além disso, João já estava correndo 40 minutos.

Decidi fazer um teste. Disse a ele: “João, você parece que está tão cansado, vamos ficar esse final de semana todo sem estudar”.

Ele respondeu: “professor, pode me pedir tudo, menos isso”. Ele disse com convicção, sobriedade e calma.

“Agora sim, João está pronto”, pensei.

Eu sabia o que iria acontecer se João seguisse minhas determinações. Isto porque

já havia visto esse comportamento antes, centenas de vezes. Quando comandi meu pelotão de fuzileiros navais, por exemplo, os soldados mais dedicados à atividade física eram os mais pontuais e os que tinham melhor apresentação pessoal.

Depois descobri que isso tem até um nome chique. Chama-se “hábito angular”. É o hábito que, quando implementado, tem a capacidade de influenciar todos os outros. No caso de João foi a caminhada. De fato, os cientistas descobriram que pessoas que praticam atividade física de forma regular são mais produtivas em outras áreas de sua vida, alimentam-se melhor e são mais pacientes com outras pessoas. Há certas correlações interessantes neste sentido, inclusive, como a que existe entre as pessoas que arrumam a cama pela manhã e o fato de possuírem o orçamento mais equilibrado que aquelas que não arrumam.

Eu precisava mudar o íntimo de João, fazer com que ele tivesse fé em si mesmo e no nosso programa de estudos. João deveria acreditar que era possível estudar o seu máximo, com qualidade, e ainda cuidar de si mesmo e de sua família.

Você simplesmente não manda a pessoa mudar de vida. Não é assim. Para chegar onde queria, resolvi focar em coisas muito simples que iriam desencadear uma reação em cadeia positiva na vida de João. O hábito angular é contagioso e transborda sua influência em outros hábitos. Ele cria uma estrutura que ajuda outros hábitos a se formarem e a prosperarem. É totalmente errada, portanto, a ideia de que 30 minutos de caminhada por dia vão atrasar sua aprovação. A mente não é regida por uma fórmula matemática. Além disso, eu não mandei João virar triatleta. São apenas 30 minutos de caminhada, algo até aconselhável sob o ponto de vista da preservação da saúde do indivíduo.

O fato é que João ainda está estudando de forma firme e consistente para a Receita Federal. Recentemente João me contou que a empresa em que ele trabalha o enviou para um trabalho de curto prazo no exterior. Posso estar enganado, mas acredito que nenhuma empresa manda um funcionário ruim para o exterior.

João na certa deve ter pensado, como muitos ex-alunos: “que cara doido. Eu pago pra ele me ensinar a estudar e ele me manda correr”!

Pobre João. Inocente. Nos bastidores do coaching estava cultivando em João algo talvez até mais importante que ter um planejamento de estudos: autoconfiança. A sucessão de pequenas vitórias na vida de João começou a criar dentro dele a certeza que ele poderia alcançar algo maior, como a aprovação em um concurso público.

Tem aluno tão desesperado para passar que não consegue enxergar que a fé em si mesmo é o que conta. Não vê que é a fé que vai mover você. Não uma fé

sensacionalista, mas calma e firme. E essa fé não pode ser comprada na livraria. Deve ser cultivada.

A derrota pode ser uma porta na sua vida

Há alguns anos atrás, quando comecei a melhorar de vida, fiz justamente algo que não poderia ter feito: troquei meu carro por um bem melhor financiado. Seria o momento de não tomar atitude alguma, reorganizar as finanças e pensar em reestruturar a vida de nossa família. Quando demos conta, havíamos tomado um enorme prejuízo.

As memórias ainda eram recentes das inúmeras viagens de dois/três dias feitas no lombo de um golzinho 1.0 capenga, cruzando o Brasil com um filho recém-nascido. O aumento de renda era apenas o combustível que faltava para inflamar uma atitude imatura de um casal jovem e traumatizado.

Fiquei algumas semanas de ressaca, reclamando, sentindo-me culpado pela atitude infantil que havia tomado.

Depois de muito lamentar, resolvemos reagir.

Aproveitamos a oportunidade e começamos a cavar fundo na nossa vida a fim de desvendar tudo que poderíamos aprender para evitar esse tipo de erro novamente. Nessa busca por soluções crescemos e descobrimos muito sobre nós mesmos.

Abaixo deixo as lições que aprendemos, adaptadas à sua realidade.

- Pare o erro. Se você está estudando de uma forma que não está rendendo frutos, pare imediatamente. Prosseguir com o erro só vai fazer aumentá-lo. Chegamos ao consenso que deveríamos travar nossas compras e viver uma vida frugal até entendermos o que estava se passando. Se você coleciona derrotas, conheça seu inimigo antes de continuar atacando.

- Seja grato com a oportunidade. Os erros e crises são uma oportunidade preciosa para gerar mudanças em nossas vidas. Eles criam uma espécie de senso de urgência, que obriga você a pensar numa solução a qualquer custo. Na zona de conforto você não se exige da mesma forma. É uma motivação forte e legítima, que, se usada corretamente, pode impulsionar seus esforços.

- Aceite a realidade. É duro acreditar que estamos passando por um momento complicado. Eu ficava com raiva só de pensar na cara da vendedora sorrindo pra

mim quando peguei as chaves do carro. Você deve ter ficado furioso com aquela escorregada que deu na prova e tirou você da lista dos aprovados. Um conselho? Transforme a raiva em calor. Não dispute uma queda de braço com o passado. Gerencie o presente. Você agora está estudando para um concurso. Talvez não seja onde você gostaria de estar, mas esta é sua realidade. Abraçar a realidade gera terreno mental fértil para o surgimento de soluções criativas para o problema.

- Aprenda. Se você não aproveitar os erros e retroalimentar seus sistemas, você simplesmente irá errar novamente. O conjunto sucessivo de erros golpeia com força sua autoestima e, sem inflação de linguagem, pode atolar você em um pântano de ressentimentos. Ao sair de uma reprovação faça uma autoanálise do que você poderia melhorar: precisa se aprofundar em algum ponto? É interessante treinar mais redações? Não deixe o orgulho cegar você. Não desperdice sua chance de evoluir. Seja humilde e aprenda.

- Responda apropriadamente. Não se contente com uma visão rasa dos problemas. Você não está apenas lendo um livrinho para fazer uma prova do ginásio. É uma preparação longa onde nenhum lado deve ser negligenciado. No meu caso, não bastava colocar os gastos numa planilha do Excel. Essa seria a visão pobre do problema. Era preciso mudar nossa mentalidade como consumidores. Mude a sua mentalidade. Deixe de agir como um amador e trate a competição como um atleta profissional, sério e calmo.

- Aja. Pesquise por respostas em livros, na internet, e transforme em etapas executáveis simples. Na época nós lemos sobre educação financeira, investimentos, psicologia, entre outros assuntos. Mas só ler não iria adiantar. Há pessoas que já leram todos os materiais sobre preparação para concurso que se possa imaginar, mas se esquecem de mover as pernas. Deixe o conforto da torre de marfim teórica. Prepare-se intelectualmente, mas caia no ringue e lute.

- Envolver todos os responsáveis. Na ocasião, conversamos e debatemos muito durante o café da tarde. Analisamos ideias que poderiam ser aplicadas à nossa realidade. Até nosso filho entrou na roda. Passamos a dar dinheiro em espécie para ele gerenciar, no lugar de simplesmente pagar a conta do lanche da escola, a fim de que ele aprendesse a ter, desde logo, responsabilidade com seus recursos. Chame as pessoas que você gosta e que irão participar, mesmo que indiretamente, de sua preparação e clame por apoio. Explique como você irá desempenhar seu planejamento e que sua ausência será por uma boa causa. Envolver todos com o manto do seu exemplo e os motive a comprar sua briga.

- Não se compare. Quando saímos derrotados seja por uma prova de concurso

público, seja por uma compra desnecessária, tendemos a nos comparar com outras pessoas, aparentemente mais bem sucedidas. Na verdade, fazemos isso por acreditarmos num ideal de invencibilidade, de que aquela pessoa, alvo de nossas comparações, não erra ou de que não passou por problemas semelhantes. Bobagem. Quando lemos um depoimento nesses fóruns de concurso por aí, os aprovados quase sempre tendem a exaltar demais suas qualidades. Mesmo as dificuldades são colocadas em uma posição bem inferior à capacidade de resolver problemas. Ninguém nasce sabendo e tenho certeza absoluta que todos passam por situações ruins durante a vida. Os vencedores aproveitam essas crises para aprender e tomar, daquele momento em diante, atitudes mais sensatas.

Não se venda barato apenas porque errou. Todos sangramos, ficamos tristes, procrastinamos. É uma fase. Aproveite a chance que tem em mãos para virar a mesa. O prejuízo do carro desencadeou um processo de mudança profundo na vida da minha família. Melhoramos muito, desde hábitos de consumo, até nossa capacidade de gerenciar nossas finanças pessoais. O inimigo comum estimulou o diálogo e nos deixou inclusive mais próximos.

Tudo na vida é uma questão de perspectiva.

Em dias bons fique feliz, mas em dias ruins fique experiente.

Lições do coaching

Já faz algum tempo atuo como coach para concursos. O contato diário com vários alunos me proporcionou um grande aprendizado. Não digo apenas em relação à preparação para um concurso público, mas um aprendizado difuso sobre a geometria da mente humana.

Gostaria de compartilhar (apenas) alguns desses ensinamentos com você. São tópicos, sem embasamento estatístico acurado, frutos do meu empirismo na tentativa de desvendar o labirinto do coração do aluno. No entanto, creio que gozam de algum bom senso prático. Alguns são engraçados, outros são tristes. Talvez você concorde, talvez não. Pode ser que não se apliquem a você. Tudo bem. A ideia é ajudar.

Bom, acho que você entendeu. Fique à vontade para colher o que quiser:

- se você não está passando é porque você está errando e geralmente você não consegue enxergar o erro.
- a maioria das pessoas acha que sabe o que está fazendo, mas não sabe. Elas se assustam com a realidade.
- todo mundo erra. Não existe pessoa perfeita. Isso é meio óbvio quando você lê, mas o comportamento não corresponde ao discurso.
- toda pessoa tem problemas, apesar de tentar disfarçar (todos são felizes no Facebook).
- a maioria dos problemas é a própria pessoa quem cria.
- as pessoas se comparam e isso gera muito sofrimento.
- a expectativa e a culpa estão na base da maioria das angústias.
- sobre expectativas, faça um experimento. Tente não criar expectativas acerca do comportamento de uma pessoa que você convive, como seu filho, marido ou esposa. Tente não esperar que aquela pessoa aja conforme você deseja. Apenas contemple. E ajude se for o caso, como um professor. Utilize a mesma teoria quanto à sua preparação: não alimente expectativas. Você vai se apaixonar por essa prática.
- sobre a culpa, passe a encarar os erros como um aprendizado. Viva sem culpa. É bom demais. A culpa traz apenas reflexos negativos quanto ao seu desempenho

futuro ou presente. Não ajuda em nada.

- pensamentos relacionados a medos, ansiedade, culpa e expectativas são autogerados. Incomoda tanto que parece que vem de fora.

- o preparo mental/psicológico é mais importante que saber técnicas de estudo. A técnica ajuda, mas não é a arma que faz um soldado ser considerado bom, mas seu treinamento.

- habilidades relacionadas à mente, como capacidade de autodisciplina e resistência a comportamentos impulsivos são mais importantes que ter uma boa base acadêmica.

- a maioria das causas de reprovações está ligada a problemas de autocontrole, não por falhas técnicas, de escolha da bibliografia, por exemplo.

- uma das maiores dificuldades é saber controlar os impulsos. O aluno é como um alcoólatra. Ele vem se preparando para uma área, por exemplo, e, quando abre um edital para outra área, se não for forte, terá uma recaída, não vai passar e ficará de ressaca.

- muita gente ainda acha que concurso público é como uma espécie de jogo de azar. “Vou apostar todas as minhas fichas nesta rodada, vai que dá certo”. Isso causa muito sofrimento. Concurso público está mais para uma guerra, onde estratégia é fundamental.

- dois anos estudando e fazendo provas sem nenhum avanço significativo tiram o juízo da pessoa.

- quem não é humilde em aprender ou em reconhecer seus próprios erros/deficiências sofre muito. Mas muito mesmo.

- preocupe-se em ser eficiente, não em produzir demais. Há alunos que estudam pouco tempo e rendem mais que alunos que estudam muitas horas. Qualidade é tudo.

- se você não tem uma base muito bem construída, você não vai passar. Não adianta insistir. Se você insistir você vai sofrer até aceitar. Eu vou repetir de outra forma pra você entender direitinho: se você não possuir uma estratégia muito bem definida você não vai passar. Simples assim. Não há espaço para amadores.

- a maioria dos alunos, na entrevista, acha que estou atribuindo poucas horas de estudo no planejamento. No entanto, na prática, grande parte tem dificuldade em cumprir a meta. Falta pé no chão.

- sentar para estudar é um hábito, como escovar os dentes.

- estudar com qualidade está relacionado à capacidade de concentração.
- a maioria das pessoas reclama de falta de concentração. Não quero dizer todas para não aparentar algo absoluto demais.
- o problema da falta de concentração pode ser melhorado, mas a solução não vem em uma pílula. É um treinamento.
- tem gente que faria tudo pra passar em um concurso público, menos estudar.
- até 150 horas de estudo a maioria dos alunos reclama muito do momento do estudo.
- entre 150 e 300 horas eles param de reclamar.
- a partir de 300 horas o hábito está instalado. Caso o aluno tenha feito tudo corretamente, claro.
- as bancas não dão a mínima para sua revoltinha, especialmente o CESPE.
- é impossível adivinhar quando você vai passar. Nem tente. Não há uma correlação direta entre horas de estudo e tempo de aprovação. Cada preparação é uma história.
- contar horas líquidas de estudo ajuda, mas só isso.
- não tem como estabelecer um ritmo de leitura. Por exemplo: duas páginas por minuto. Não dá. Varia muito entre dias e entre pessoas.
- o aluno que mantém um estudo regular, mesmo que pouco, tende a aumentar as horas no médio prazo. Já o aluno que estuda muito, mas de forma picada, tende a desistir.
- não vale a pena brigar com sua família porque você não está conseguindo estudar.
- excessos funcionam apenas no curto prazo. No médio prazo o equilíbrio sempre vence.
- quem abre mão totalmente da vida para estudar geralmente consegue fazê-lo por pouco tempo. E se arrepende.
- as pessoas tendem a, naturalmente, complicar suas vidas. Ser simples é uma arte, quase um poder.
- e se não for simples, não funciona. Se você tem esquemas mirabolantes de estudo, sugiro que você reavalie, pois a tendência é que você os abandone.

- o melhor candidato é aquele que cumpre ordens sem pensar e mantém o bom humor sobre si mesmo.
- a maioria das pessoas não gosta de escrever. Aliás, detestam.
- pessoas que negligenciaram os estudos a vida toda, quando caem na real e necessitam estudar, pois precisam de um emprego, sofrem demais. Mas é muita coisa.
- pouca gente sabe fazer resumos. A maioria dos resumos são quase do tamanho do material original.
- a maioria dos e-mails que recebo vem no assunto a palavra URGENTE. Assim mesmo, com letras maiúsculas.
- Facebook, Whatsapp e novela são buracos negros. Se você colocar um dedo você será sugado.
- os alunos toleram por pouco tempo a autoajuda barata e pasteurizada do tipo: tem que ter foco e disciplina. Isso todo mundo já sabe. O aluno quer aprender a ter disciplina, de preferência sem saber que está aprendendo.

A ilusão da pressa

Eu moro e trabalho em uma cidade grande. E como todo habitante de cidade grande, eu não ando para o trabalho, eu corro. Todos correm. É uma insanidade coletiva as pessoas se trombando pela rua e desviando dos obstáculos como se estivessem no filme Matrix.

Esses dias decidi fazer uma experiência. Caminhar devagar. O mais devagar que conseguisse. E observei. A primeira sensação foi de que algo invisível me impulsionava a correr. Não havia uma urgência óbvia. Não recebi uma demanda importante ou uma ligação que motivasse o meu instinto de corredor. Nada. Era apenas um instinto meu. Uma fantasia autogerada. Criada por minha mente motivada por outras pessoas correndo. Uma espécie de efeito "manada". Nada que você não conheça neste nosso meio de concurso público.

No início, tentava frear minhas pernas. Com dificuldade, consegui. Senti que estava andando com o freio de mão puxado. Meio sem jeito e desengonçado. Fiquei observando aquele mar de pessoas correndo rumo aos seus respectivos trabalhos enquanto eu andava vagarosamente pelas ruas.

Aos poucos fui me acalmando e já não fazia muito esforço para barrar meus impulsos. Passei a caminhar devagar com naturalidade. A cada passo fui ficando mais calmo e despertando minha atenção para fatos que nunca havia visto antes.

Comecei a observar os prédios, o céu, as pessoas conversando. Vi até um casal de pássaros. Eu nem sabia que havia pássaros na cidade grande. Foi então que percebi que perdemos muito da vida pelo simples fato de vivermos com pressa.

Percebo que ativamos o piloto automático e desligamos nossa capacidade de saborear o momento. Focamos em fazer nossas atividades o mais rápido que podemos obedecendo a códigos mentais que nós mesmos criamos. Este comportamento apavorado estimula excessivamente o cérebro e nos deixa elétricos, ansiosos, nervosos.

O melhor de tudo foi chegar ao trabalho na mesma hora! Pode ter sido sorte, mas duvido que me atrasaria mais que 5 minutos caso fosse contemplado com uma onda de azar.

E colocando na balança, ganhei uma sensação de paz que se prolongou durante

todo o meu dia, melhorando minha produtividade e fazendo eu economizar tempo no final das contas. Trocando em miúdos, até em termos de economia de tempo, acabei ganhando. Contraditório, não acha?

Desafio você a fazer um teste. Leia o mais devagar que puder, mesmo que você force um ritmo bem lento de leitura. Você vai se surpreender como a redução da velocidade irá influenciar no seu ganho de calma, que, conseqüentemente, irá melhorar seu desempenho, por meio de um aumento de concentração. Com a prática insistente, você encontrará seu ritmo próprio, não precisará ler tão devagar assim e renderá bem mais que antes, quando lia com pressa.

Não se deixe iludir pela pressa de passar. Ler depressa, sem qualidade, não vai fazer você passar mais rápido. Vai apenas gerar retrabalho.

Dicas para escolher um bom cargo

Há um evidente efeito “manada” nesse mundo de concurso público. Conheço pessoas que estudam, mas não tem a menor ideia do que estão fazendo. Não digo em termos de planejamento, mas sim da escolha do cargo.

É comum, por exemplo, eu receber e-mails de candidatos que manifestam sua intenção de ser AFCE do TCU, mas ao mesmo tempo detestam Brasília. Não morariam em Brasília nem se fosse a última cidade da galáxia. Ora, sabemos que o concurso do TCU oferece vagas não apenas para Brasília, mas convenhamos que a maioria das vagas é para nossa capital.

Enfim, se você ainda acha que basta passar num bom concurso público para ser feliz na vida, sugiro que considere os requisitos abaixo antes de escolher o seu cargo:

1 - Local de moradia. É triste ver a pessoa que estudou muito, durante anos, tomar posse num cargo cuja lotação é numa cidade que ela “detesta”. Após um tempo de namoro com o cargo, você praticamente apaga da sua mente sua fase como concurseiro e volta a ser um trabalhador. Sem grandes objetivos na vida, já vi gente entrando em depressão, mesmo ocupando um excelente cargo. Assim, sugiro que você não faça prova para Receita Federal se você não quer se mudar, nem por alguns anos, do Rio de Janeiro ou de Brasília, por exemplo. É sabido que os novos Auditores passam um tempo em locais fronteiriços antes de serem lotados no Rio de Janeiro ou em Brasília. Mas aqui cabem duas observações:

- não chame um local de lar sem antes conhecer o restante. O Brasil é enorme e, especialmente quem mora no Sudeste, tem por hábito considerar seu estado o umbigo do mundo. Há cidades excelentes para se morar no interior, até melhores que capitais conhecidas, em termos de custo e qualidade de vida. Não se guie por preconceitos. Abra seu coração. Pode ser que algo bom esteja esperando por você na “fronteira”. Eu servi na fronteira como piloto de helicóptero e digo que tenho saudades, mas tudo porque eu e minha família fomos de peito aberto, dispostos a aprender e a respeitar as diferenças. Somos mineiros, mas brincamos que somos “pantaneiros de coração”.

- leve em conta a opinião de sua família. Já presenciei separações, tudo porque o cônjuge não se adaptou ao local de trabalho de seu parceiro. Converse bem com sua

família antes de escolher a área foco de seus estudos. Você pode evitar problemas sérios com isso.

2 - Relação custo de vida x renda. Considerando uma família de quatro pessoas (pai, mãe e dois filhos), cuja única fonte de renda seja vinda do cargo, pense bastante antes de ir para uma capital. Se você, por exemplo, for analista de tribunal e morar numa cidade bem estruturada do interior, dessas de 200.000 habitantes muito comuns no interior de São Paulo e Minas Gerais, a qualidade de vida de sua família será bem melhor. Mais um exemplo. Conheço pessoas que estão bem onde estão, vida estruturada, já ocupam seu cargo, nível de renda compatível com suas necessidades, e se matam de estudar para ganhar R\$ 1.000,00 a mais e mudar para uma cidade cujo custo de vida é três/quatro vezes maior do que onde estão. Pense antes de agir!

3 - Ambiente de trabalho. Não é todo órgão público que é mil maravilhas. Há locais ruins de se trabalhar. Procure saber, de alguém que está dentro do órgão, como é o “clima de trabalho”. Como disse acima, o período de lua de mel com o cargo dura pouco e depois, o que conta mesmo, é se você gosta de trabalhar para onde foi aprovado. Uma dica: verifique a rotatividade de servidores do órgão. Se há pouca rotatividade, é um indício de que o “troço” é bom.

4 - Responsabilidade x salário. Mais outro exemplo. Há pessoas que já estão bem na carreira, nível de renda adequado, gostam da cidade onde moram, trabalho tranquilo e inventam de fazer prova para “ser Juiz”, por exemplo. Um Juiz de Direito trabalha muito, tem muita responsabilidade. É um cargo muito respeitado e admirado, claro. Mas pense bem se está disposto passar alguns anos estudando para trocar seis por meia dúzia, só para “tirar onda” que passou no cargo X ou Y.

5 - Cargos “escondidos”. Quando cheguei no Rio de Janeiro eu me assustei como o concurso para o BNDES (Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social) era “querido”. Em Brasília, eu nem sabia que havia concurso para o BNDES. Mas logo vi que os cariocas tinham razão. Se você tem dois filhos, por exemplo, ser do BNDES pode ser mais atrativo que pertencer aos quadros do Senado ou da Receita, em face das vantagens que o BNDES proporciona, como auxílio creche “gigante” até a maioridade e plano de saúde. A carreira também é bem atrativa. Se eu ganhasse o auxílio alimentação do BNDES iria comer iogurte grego quatro vezes ao dia. Até hoje não entendo como esse concurso não bomba. Há locais pouco conhecidos, mas excelentes para se trabalhar. Eles ainda não sofreram as consequências do efeito manada.

Não estou estimulando a acomodação, mas sim a autoanálise. É claro que há

infinitas particularidades entre os casos acima. Há pessoas que possuem o sonho de serem Juiz. Vai fundo! As dicas são apenas uma ajuda para embasar sua decisão.

Por fim, cuidado com o que você pede, pois você pode ser atendido. Não há uma hierarquia de felicidade entre os cargos públicos. O Auditor não é simplesmente mais feliz que o Analista. Faça as suas escolhas com base em suas prioridades, arregace as mangas e parta pro combate.

Militarize seus estudos

Nas forças armadas, especialmente nos fuzileiros navais, aprendi habilidades que me foram úteis em várias situações da minha vida, entre elas estudar para um concurso público.

Eu sempre uso o termo “militarizar” no sentido de fazer o que deve ser feito. Quando comecei a meditar, por exemplo, eu tinha a maior preguiça de sentar todos os dias e iniciar minha prática. Até eu decidir que deveria militarizar minha meditação. Ou seja, eu medito e pronto, não importa o que aconteça, não importa o que eu penso sobre isso ou os sacrifícios que farei. Eu não negocio com a minha mente. Não há escolha, não há mi-mi-mi. Eu faço e não me permito fracassar.

Gostaria de compartilhar com vocês algumas dessas lições para que você possa militarizar seus estudos e obter um melhor rendimento na sua preparação:

- Aprenda a suportar a dor e o desconforto sem se queixar. Tem gente que reclama de tudo. A matéria é difícil, há candidatos que estudam mais que eu, vai levar muito tempo, estudar é chato, não faço concurso que tenha matemática, a escrivania é velha, entre outras coisas. Comportamentos negativos são alimentados por pensamentos negativos. Ao reclamar de tudo, você acaba reforçando padrões mentais sabotadores. Simplesmente não reclame. A matéria não é difícil, você que está com pressa ou está estudando um material que não está de acordo com o seu nível. Você não conhece todos os candidatos do mundo, muito menos não faz ideia de quanto tempo vai levar para você passar. Faça o que deve ser feito com resiliência e pare de chorar. Ignore o desconforto e foque no cumprimento da missão.

- Seja honrado. Há certas condutas difíceis de serem explicadas com a mente. É algo para ser sentido. Um desses comportamentos é agir com honra. Mas se fosse definir honra seria algo como fazer o que deve ser feito com elegância, humildade, nobreza de intenções e olhar altivo. É meio romântico, mas os guerreiros de verdade são românticos. Não se rebaixe, não dê chilikues. Você já viu um Samurai dando “piti”? Ele age com honra e brandura, mesmo derrotado. Ele nunca abaixa a cabeça, mas tem olhar o doce, que só a humildade sincera proporciona.

- Admita seus erros e cresça com eles. Esses dias vi um aluno num fórum desses de concurso culpando Deus pela sua reprovação. Que coisa mais ridícula. Não adianta

dizer que a banca é injusta ou o professor é ruim. O culpado de nossos fracassos, quase sempre, somos nós mesmos. Você escolheu estudar para concurso. Ninguém foi na sua casa e o obrigou a fazer a inscrição. Tenha hombridade de aceitar seus erros e aprender com eles. Não culpe terceiros. Não há honra nisso.

- Encare suas deficiências. Nos fuzileiros, se você precisa melhorar suas habilidades aquáticas, você nada. Se você precisa melhorar a corrida, você corre. Mire seus canhões para suas fraquezas e as truçide. Se você está ruim em redação, escreva. Se você está ruim em questões objetivas, faça questões objetivas. Não evite seus problemas. Encare-os com coragem.

- Três coisas matam o combatente: o medo, a falta de preparo e o excesso de iniciativa.

Medo – vide o capítulo Medo de Fracassar.

Falta de preparo – dispensa comentários.

Excesso de iniciativa – ao se deparar com um edital, uma oportunidade, não aja impulsivamente. Avalie, calcule friamente como fará para encarar seu inimigo. Ele é mais forte que você? Qual estratégia você vai adotar para abordá-lo? Não ataque de forma descoordenada, como um amador. Pense antes de agir e seja profissional.

- Mantenha o bom humor, mesmo na guerra. Num dos primeiros treinamentos que fiz nos fuzileiros, quando os instrutores gentilmente nos proporcionaram uma hora de sono, um colega meu olhou pra mim e disse: poxa, você é feio. Diante daquela situação, o dia inteiro correndo, sujo, sem comer, escutar que eu sou feio é pleonasma. Sei que na hora foi engraçado e serviu para quebrar o clima de desânimo em face do cansaço. Mantenha o bom humor. Faça piada do concurso, das disciplinas, da banca, dos outros candidatos, mas principalmente sobre si mesmo.

- Pratique. Eu escuto muito dos alunos: "mas você foi militar professor". Eu costumo rebater com o argumento de que ninguém nasce militar. A única diferença entre mim e o aluno são 15 anos praticando, desde que eu era um garoto. Pratique você também desde já. Está ao seu alcance e não é algo difícil de se pôr em prática. Basta seguir as dicas acima.

A dor do perfeccionismo

Usualmente, mesmo sem intenção, temos por hábito construir uma autoimagem superestimada de nós mesmos. Fantasiamos uma pessoa perfeita, que está disposta a tudo para alcançar seus objetivos. Planejamos execuções lindas para nossos projetos, sem erros ou interrupções.

Nas nossas mentes tudo deve sair conforme planejado, perfeito. No entanto, nossa simulação mental nem sempre apresenta resultados satisfatórios quando colocada à prova no mundo real. Tropeçamos, erramos, fingimos que está tudo bem quando não está.

Com medo de ferir a autoimagem construída, muitas pessoas não encontram coragem nem para começar seus projetos. “Ou sai perfeito ou nem faço”! É gerado um bloqueio motivacional. Você não rende nos estudos.

Mas isso ainda é apenas mais uma fantasia criada pela sua mente.

Uma porção de comprometimento e vontade de fazer o que é certo sempre é bom. Entretanto, temos que ter uma dose de tolerância, autocompaixão com nós mesmos, no sentido de entender que erros não são inevitáveis e fazem parte de um grande processo de aprendizado.

O perfeccionismo é como um chicote que, a cada vez que você erra, toma uma açoitada. Você não se torna uma pessoa melhor por isso, nem um estudante melhor. Você não vai render mais nos estudos se machucando.

O perfeccionismo é muito confundido com disciplina. Na verdade, a disciplina é serena e traz uma sensação de paz. O perfeccionismo é um fim em si mesmo. Ele não é uma prática que traz bons rendimentos. Ele machuca. Você paga um preço alto sendo perfeccionista. Você se torna uma pessoa tão rígida que qualquer deslize tira seus olhos do cumprimento da tarefa para se preocupar com a forma.

O perfeccionismo trava você, assim como o medo de fracassar.

Como lidar com isso?

- Aceitação – aceite que nem sempre será perfeito. Nem sempre você irá cumprir as metas. Todo mundo que foi aprovado passou por isso. É normal se sentir decepcionado, chateado, com raiva às vezes por isso. Tudo bem. Você não é perfeito

afinal de contas. A meta é aprender sempre. Tentar, experimentar e prosseguir.

- Prossiga na marcha – quando sua voz interior começar a chicotear você, não dê ouvidos. Esqueça o drama e foque em fazer o que deve ser feito. Se vale a pena fazer, então faça, mesmo que não saia quadrado. Prossiga na marcha de qualquer jeito. Não é todo artigo meu que sai legal como eu gostaria, mas tudo bem. Alguns, lendo depois, acho que ficou faltando algo, pareceu meio infantil, mas OK. Eu prefiro parecer infantil que deixar de escrever por perfeccionismo. É sempre melhor render, prosseguir, fazer, que ser perfeito.

- Divirta-se – quando vou escrever um texto eu simplesmente sento e saio escrevendo. Não me preocupo em impressionar alguém ou se meu português é coisa de outro mundo. Eu tento me divertir, passar a mensagem, não em ser perfeito. E quase sempre dá certo. Tudo pode se tornar uma prática divertida, depende de como você encara.

- Tenha noção do todo – pessoas perfeccionistas demais estão sempre insatisfeitas com seu rendimento, pois enxergam os erros como obstáculos. Preocupam-se em ajeitar aqui e ali um pequeno detalhe, mas o que vale, no final, é o todo. Ter noção de que os erros conduzem você a um estado melhor ajuda a não ficar sofrendo com ninharias pelo caminho.

- Não crie uma falsa autoimagem – não se imagine nem melhor, nem pior que você está. Tentamos prever o futuro, mas o futuro também é uma ilusão mental. O presente é real e é no presente que ação deve ser concentrada. Criar um mito, especialmente positivo, sobre nós mesmos, nos induz a persegui-lo. Sustentar essa autoimagem para outras pessoas é uma prática mais perigosa ainda. Você é o que você é, e luta, como quase todo mundo, para ser um pouco melhor. Você não precisa provar nada para si mesmo, muito menos para outras pessoas.

Da próxima vez, ao invés de se chicotear mentalmente, dê a si mesmo um abraço, conforte-se. Ser masoquista e fazer de sua cabeça um tormento não vai ajudar em coisa alguma.

Lute para fazer, aceite os resultados, mas se enxergue com um pouco mais de carinho.

Tenha um início frugal

Em quase todas as atividades que me propus a fazer na vida, incluindo estudar para um concurso público, eu adotei a estratégia de ter um início frugal.

Nos primórdios dos meus estudos, coloquei a meta de estudar 30 minutos todos os dias. Eu não sabia se queria ser servidor público. Não sabia se iria aguentar estudar por muito tempo, pois tinha uma vida muito puxada. Não sabia se estava disposto a perder minutos da infância do meu filho em detrimento de um “tiro no escuro”.

Assim, optei por investir com parcimônia o bem mais precioso que possuía: meu tempo livre.

Além disso, todo mundo consegue estudar por 30 minutos (se você não consegue, sugiro repensar se quer mesmo estudar para um concurso público). Não havia desculpas para não fazer.

Foi uma das melhores decisões que tomei.

Eu sempre ficava feliz, pois sempre cumpria a minha meta. Estudava com alegria e leveza, pois conseguia levar meus afazeres da mesma forma. Não perdia o espetáculo de ver meu filho crescer.

Fiquei 6 meses estudando 30 minutos por dia. Sempre leve. Sempre feliz.

Foi quando decidi que realmente queria fazer concurso público. Estava seguro para abandonar a carreira de piloto de helicóptero para ter mais sossego na vida. Entendi que era uma troca e que cada escolha na vida implicaria uma renúncia.

Eu estava finalmente disposto a fazer minhas renúncias.

Daí pensei comigo: “ora, se eu consigo estudar 30 minutos por dia, eu consigo estudar dois tempos de 30 minutos, basta fazer um intervalo de 10 minutos entre os tempos”. Simples assim.

Esse foi o meu começo.

“Mude, mas comece devagar, porque a direção é mais importante que a velocidade”. ~ Clarice Lispector

Com o passar do tempo, os 30 minutos se transformaram em dois tempos de 1h30min, totalizando 3 horas diárias de estudo, o máximo que conseguia estudar

por dia.

Segui como um artesão, que aprende sua profissão de forma calma e atenta. Fui me tornando cada vez melhor.

Você pode estar pensando: “professor, mas eu não vou passar em concurso algum estudando 30 minutos por dia”.

Claro que não. Nunca disse isso.

Mas pelo menos você iniciou o processo. Era esse o meu objetivo. Iniciar e nunca perder tempo, pois tempo é uma coisa que dou muito valor. Você também deveria.

Eu apliquei essa técnica inclusive na escolha da bibliografia. Nunca dei o passo maior que as pernas. Sempre escolhi livros levando em conta meu nível de conhecimento da disciplina.

Eu nunca me decepcionei comigo mesmo. Pelo contrário, eu sempre me surpreendia positivamente quando estudava, vez ou outra, uns 40 minutos.

Muita gente começa grande, marca metas astronômicas, não consegue cumprir, desanima, fica deprimido e para de estudar. Ou seja, a pessoa desiste de tudo por regras que ela mesma criou! Que contrassenso!

Vejo também pessoas que iniciam por livros que não correspondem ao seu nível, não rendem na matéria e entram em desespero! Uma dose de humildade ajuda bastante na escolha da bibliografia.

Você não vai resolver todos os seus problemas em uma semana.

Você não vai passar em concurso público em um mês.

Você não vai aprender contabilidade da noite para o dia.

Leva tempo.

E mais importante que começar grande é continuar. E se você continuar, você vai evoluir, crescer e passar.

Há caminhos longos, mas curtos e há caminhos (aparentemente) curtos, mas longos.

Eu optei pelo primeiro. E você?

Dez frases que você deveria repensar

Quando estamos passando por momentos difíceis, ou vivendo sob pressão, falamos coisas que depois nos arrependemos. Injuriados, reclamamos da vida, sentimo-nos mal, brigamos com quem gostamos.

Eu já fiz isso e, vendo de fora, é feio. Mas aprendi bastante após começar a me observar.

Elaborei a coletânea abaixo com base em e-mails que recebi de candidatos. Talvez ajude você a refletir sobre a forma como tem encarado sua preparação, sua vida.

1) Professor, eu sou ansioso e não adianta!

Minha sugestão: não há um estado definitivo das coisas. Troque o “sou” pelo “estou”. Por diversas vezes eu achei que minha vida nunca iria melhorar, mas melhorou. O cérebro tem plasticidade e é possível aprender novas habilidades. Se o ser humano consegue aprender a tocar violão, então ele pode aprender a ser mais equânime e menos ansioso.

2) Professor, você não está entendendo, eu PRECISO passar este ano.

Minha sugestão: você vai passar quando estiver maduro nas disciplinas referentes ao seu concurso. Não há como prever exatamente quando isso vai ocorrer. É possível estimar, mas acertar a data é impraticável. Sugiro que você esqueça essa frase. Ela não vai fazer você passar mais rápido. Pelo contrário, só vai minar a qualidade de seus estudos. Foque em cumprir seu planejamento com qualidade.

3) Igor, eu não aprendo essa matéria. Nem adianta falar disso.

Minha sugestão: a não ser que você tenha dificuldades cognitivas, de duas uma: ou você está com pressa ou o material é inadequado ao seu nível. Diminua o ritmo e aprenda a saborear a matéria. Ler com pressa não fará você aprender mais rápido, pois você vai ter que ler de novo. Seja humilde e troque o material por um mais fácil. Com paciência e material adequado você vai aprender.

4) Este concurso não é pra mim professor.

Minha sugestão: entendo que criar certa reverência em torno do cargo é bom. Ajuda no processo de motivação. Mas não existe objetivo inatingível. Provavelmente, você não deve estar com um planejamento que lhe dê segurança de

que vá evoluir adequadamente para alcançar a aprovação no cargo pretendido. Quando o esforço é descoordenado, parece que não vamos chegar a lugar algum. Ajeite seu planejamento para visualizar melhor o caminho.

5) Professor, eu tenho muito sono.

Minha sugestão: verifique sua rotina. Provavelmente você está dormindo menos que precisa. A não ser que você tenha disfunções fisiológicas ligadas ao sono. Mas seja honesto com você mesmo: que horas você tem dormido? Você fica fuçando na internet até tarde? Ou vendo a sua série preferida? Perdendo tempo com joguinhos de celular? Uma prática que adotei que tem funcionado bem é marcar uma hora para deitar: 22:00 na cama! Sem exceções. Isso garante que você irá dormir o tanto que necessita.

6) Igor, minha família não me apoia.

Minha sugestão: não crie expectativas quanto às pessoas que gosta. Se você já sabe que a pessoa não apoia você, não queira que ela aja conforme a caixinha de comportamentos que você preparou pra ela. Apenas a aceite como ela é. É um ser humano como você, afinal. Eu uso isso muito com meu filho. Parei de ficar exigindo que ele se comporte assim ou assado. Eu simplesmente cortei a expectativa e passei a observar mais. Quando necessário, interfiro de forma amorosa.

Outra coisa. Não sei se é seu caso, mas, pela minha experiência, se a pessoa é reativa quanto ao comportamento da família, geralmente há algo de errado com a própria pessoa. Ou falta humildade, ou delicadeza na hora de conversar, ou o histórico da pessoa não deixa a família confortável para apoiá-la. Enfim, uma dose de autoanálise costuma ajudar também nesse caso.

7) Desse jeito eu nunca vou passar!

Minha sugestão: mude o jeito. Se você estiver certo disso, claro.

8) Tenho muita preguiça quando vou estudar.

Minha sugestão: provavelmente você está procrastinando. Trocando o que deve ser feito por algo mais fácil. A mente sempre corre para o caminho mais fácil. E é muito mais fácil jogar Candy Crush que estudar direito constitucional. Guarde seu smartphone numa latinha. Desligue a TV e fique olhando para o teto. Quero ver se você não vai estudar. Outra dica: torne o início da atividade o mais fácil possível. Sentar para estudar você pode até achar que é difícil, mas levantar do sofá é fácil. É só levantar. Caminhar até a escrivaninha também é fácil. E assim sucessivamente.

9) Igor, eu estou lendo muito devagar!

Minha sugestão: voltando um pouquinho no tempo, quando você aprendeu a ler, eu duvido que todas as crianças aprenderam no mesmo dia que você. Algumas aprenderam logo no início do ano. Outras mais para o final. Cada um tem um ritmo. Assim, quando você fala que lê devagar, você está se comparando com o quê? Pois devagar é um conceito que deve ser relativizado. Você está lendo no seu ritmo. Pare de procurar cabelo em ovo e preocupe-se com a qualidade de sua leitura.

10) Igor, a vida é "foda".

Minha sugestão: se você acha isso, tudo bem. Não se preocupe, ninguém vai tirar seu direito de achar que a vida é "foda". Mas eu digo que não é. Se você começar a enxergar tudo como um grande processo de aprendizado e experimentação, a vida vai passar a ser doce como mel num passe de mágica. A vida é desafiadora? Claro, e deve ser, pois ninguém melhora dormindo o dia todo.

Sarado para o verão

Um dia desses eu estava andando pela rua quando vi uma revista em uma banca de jornal com o seguinte título: “Sarado para o verão”. Na capa havia um homem daqueles cujo braço é da grossura da sua perna e seu consumo semanal de carne vermelha supera o do leão do Zoológico do Rio.

Pensei comigo: “será que alguém acredita nisso”? “Já estamos em novembro e a pessoa que compra a revista acha mesmo que vai ficar desse jeito até o verão”?

Pior que existem pessoas que acreditam sim. Muitas.

O fato é que estamos vivendo a era da gratificação imediata. Postamos uma foto na nossa rede social e ficamos contando os segundos para que ela tenha várias curtidas. Entramos na academia hoje e já queremos estar com a cara do troglodita da revista no final de semana. Nosso celular apita e já pegamos para ver a fofoca do Whatsapp.

Não suportamos ter que sustentar nosso esforço no tempo até que os resultados apareçam. Contrariados, descontamos nossas frustrações em quem amamos, no consumo exagerado de bens materiais, comida, bebida, drogas, etc. Este comportamento de desejar ver logo o resultado de nossos desejos atendidos é típico de crianças e, por conta disso, algumas pessoas ainda vivem virtualmente na infância.

É claro que essa postura gera problemas. Nas finanças pessoais, por exemplo, se você cede sempre ao seu impulso consumista, você irá se endividar adquirindo trechos desnecessários, que serviram apenas para atender ao seu anseio por gratificação instantânea. Se o cérebro entender isto como um padrão, poderá estar sendo criado um hábito perigoso baseado na lógica frustração-compra-recompensa.

A capacidade que temos de domar o comportamento impulsivo com argumentos lógicos é um triunfo do razão. Esta atitude pode ser desenvolvida com prática. Uma dica que uso no coaching é estimular ao aluno não reagir imediatamente quando o comportamento impulsivo surge. Eu digo para o aluno observar o sentimento de urgência e aguardar ele murchar. Isso funciona bem, por exemplo, quando você está estudando e surge aquela necessidade louca de fuçar na internet. Basta você respirar e aguardar um pouco que a sensação de pressa vai se esvaindo.

Com o passar do tempo e prática, sua capacidade de autodisciplina vai ficando cada vez mais forte.

Eu sou fascinado por essa relação que temos com nossos impulsos. Isto porque considero um mecanismo de grande aprendizado. Ele colabora com nossa evolução como pessoas. Quando o comportamento impulsivo nos domina geralmente sofremos e, se não aprendermos, sofremos de novo. Sofremos até aprender. Quando estava muito endividado, por exemplo, eu tive que aprender a controlar minha impulsividade consumista. Gastava com bobagens só para me sentir satisfeito. Sofri até aprender. E utilizei a mesma técnica que ensino para os alunos: respirava, dava uma voltinha e esperava a sensação de urgência passar. Aprendi. E me conectei com algo maior. Entendi que já temos tudo que precisamos para sermos felizes e mesmo a compra de bens materiais assumiu outro significado.

Na preparação para um concurso público é a mesma coisa. Há muitos candidatos que estudam por demanda, apenas quando um edital aparece, na esperança de receberem logo sua gratificação. Não conseguem se planejar e ter disciplina para manter o esforço focado até passarem. Assim como eu sofri para aprender a controlar meus impulsos consumistas, esses candidatos vão sofrer até aprender que os resultados aparecem (com o esforço sistemático) no médio prazo. A maioria se julga indisciplinado, não aguenta e desiste. Isso é fato.

Eu sei, é difícil. E digo isso não como um clichê ou falsa compaixão, mas por experiência. Enfrento o desafio diário de convencer pessoas desempregadas, com contas para pagar, pais de família, a se planejarem e a estudarem de forma disciplinada no médio prazo. É duro, mas é recompensador ser testemunha da pessoa que consegue assumir o controle da própria vida.

Saber adiar um prazer imediato para encontrar uma felicidade maior no futuro é sinal de amadurecimento. Mais ainda: é um pré-requisito da vitória.

○ efeito dos juros compostos na vida

Se eu pudesse escolher uma função para definir vários processos de aperfeiçoamento na vida, eu escolheria provavelmente a função exponencial ou de juros compostos.

Veja, por exemplo, que interessante a decadência de nossa força vital enquanto organismos vivos. Aposto que você nunca se perguntou o motivo dessa força vital ser concentrada nos anos mais recentes de nossa vida. Quando alcançamos a idade aproximada de 60-70 anos, mais ou menos, começamos a envelhecer muito rapidamente. A distribuição da energia vital não é homogênea, mas sim concentrada nos primórdios de nossa existência.

Nossa senescência obedece também a uma função exponencial. Na verdade, essa é uma estratégia evolutiva, que acumula a maior parte dessa força na juventude, para garantir que o animal se apresente como um indivíduo forte para procriar, antes que algum acaso no percurso ocorra, como um acidente, por exemplo. É tipo um “tudo ou nada” a fim de garantir a passagem dos genes para a próxima geração.

Vejam agora outro exemplo, dessa vez emprestado da matemática. Se você investir R\$ 1.011,00 por 20 anos a uma taxa de 1% ao mês, no final do prazo você terá aproximadamente R\$ 1.000.000,00. Mas isso não é o mais surpreendente, pois é matemática financeira pura e basta fazer as contas. No entanto, quando você explode a planilha de cálculo, algo chama muito atenção. Durante os primeiros 15 anos de sua empreitada para se tornar milionário, você acumula R\$ 500.000,00. Nos últimos 5 anos seu capital dobra! Ou seja, juros compostos.

Mas o que isso tem a ver com concurso público? Ora, o estudo também parece que obedece a uma função exponencial. Claro que não há como equacionar o intangível, como o processo de agregação de conhecimento, mas na prática sentimos isso. Meu filho, por exemplo, na idade em que aprendeu a ler, passou quase o ano todo balbuciando letras soltas quando, de repente, começou a ler do dia pra noite. Quem é pai ou mãe sabe do que estou falando. É mais uma vez a função exponencial atuando.

Eu percebo isso em meus alunos. No início dos estudos, o aluno sente a leitura arrastada, não rende. Parece que não vai acabar nunca a matéria. Com o passar

do tempo, o estudo vai ficando cada vez mais leve até chegar um ponto em que ele faz parte de nossas vidas, como ir à igreja ou à academia. Torna-se natural. É como a transformação dos R\$ 500.000,00 em um milhão. Há uma espécie de salto no gráfico.

Quando eu estudava, senti esse efeito com mais ou menos 8 meses de estudo. Antes disso, porém, acreditava que levaria bem mais tempo para aprender. A sensação é essa mesma: no início é pesado e no final, leve. O intrigante aqui é a razão com que isso acontece e os fenômenos mentais relacionados.

Quando estamos quase chegando a dar o tal do salto no gráfico, sentimos um grande desânimo. Como se todos aqueles meses de estudo contínuo não estivessem fazendo a mínima diferença em nosso aprendizado. A gente sente que evoluiu pouco. Creio que seja a vida testando sua vontade, pra ver se você merece receber todo o potencial hibernado. Para ultrapassar a marca mágica é preciso resistência, pegada. Este momento singular, juntamente com o início desorganizado, carrega a maior quantidade de desistências nos estudos. Uma pena.

Mais uma vez, isso é fruto de minha observação apenas, não uma ciência exata. Não há como saber com precisão quando o salto ocorre, mas o fato é que, mantido o estudo no tempo, ele ocorre. Tendo a posse desse conhecimento, cabe a você fazer apenas duas coisas:

1 - estudar sempre, com continuidade, pois a falta de continuidade é como a poupança mal formada, cheia de buracos. Não há a acumulação composta do capital que, no caso, é o conhecimento.

2 - estudar com qualidade. É como a taxa de 1% ao mês. Tem que ser 1% ou mais. Se for menos, o poder agregador carecerá de potência. A taxa de juros corresponde à sua concentração nos estudos.

Para o bem ou para o mal, pouca gente sabe disso ou, se sabe, não leva fé.

Agora você pode fazer a escolha de que grupo quer pertencer: os insistentes, que conseguem dar o salto no gráfico, ou os desacreditados, que sentam no chão faltando muito pouco para chegar.

Amanhã eu desisto, porque hoje eu não posso

Quando iniciamos nossos estudos para um concurso público, a gente se empolga muito. Há um clima de euforia no ar, típico da sensação de estreia. Com efeito, a possibilidade de melhorar nossa situação de vida parece boa demais e um desejo incontrollável de estudar aparece dentro da gente.

No entanto, com o passar do tempo, a verdade é que o estudo diário vai ficando meio monótono, repetitivo. De fato, quase todos os dias são iguais ou bem parecidos. Soma-se ao tédio os probleminhas corriqueiros que todos temos, como aborrecimentos no trabalho ou uma gripe persistente, por exemplo.

Esse “combo” vai, aos poucos, minando nossa capacidade de continuar na jornada. Começamos a ficar cansados e a se questionar “será que todo esse esforço vale a pena”?

Nesses momentos, quando chegava em casa exausto do trabalho e meu filho de dois anos clamava indócil pela minha presença, uma postura que adotava para conseguir estudar, e que se revelou muito eficaz, era repetir pra mim mesmo: “amanhã você desiste Igor, porque hoje você não pode”. Eu fingia que amanhã iria dar uma pausa só para conseguir estudar hoje. Creio que a sensação de que seria necessário estudar apenas um dia me ajudava a fazer o que tinha que ser feito naquele dia.

No dia seguinte, claro, eu fazia a mesma coisa. A ideia por trás disso é simples: você posterga a vontade de desistir e cumpre sua missão hoje. E como o dia de hoje é real, você acaba estudando quase todos os dias.

Até hoje eu utilizo essa prática. Abaixo dois exemplos:

- Na natação. No inverno a água é gelada. Como eu levanto às 05h, largar a cama quentinha é um teste de resistência. Ao levantar, uma voz sedutora e aveludada surge na minha cabeça: “desista, pra que sofrer com a água fria Igor, durma mais um pouco, a cama está ótima”. Eu rebato imediatamente: “amanhã eu desisto, pois hoje eu não posso”. Antes de pular na água, aparece a mesma voz tentando me sabotar: “o que você está fazendo aqui? Pra que isso? Veja como está frio”? Novamente eu penso: “amanhã. Hoje não. Hoje eu vou nadar”. E pulo. E

prossigo.

- Na corrida. Recentemente corri minha primeira corrida de rua. Foram 10 Km. Várias situações aconteceram que poderiam sabotar minha estreia.

1) na mesma semana, escorreguei no banheiro do clube que eu nado e um azulejo cortou meu calcanhar. Quando completei 5 Km de prova, o meu calcanhar começou a doer muito. O corte latejava. Deu vontade de caminhar, mas daí eu pensei: “amanhã eu caminho, porque hoje eu não posso”. E segui em frente.

2) como a prova era no Rio e eu moro em Niterói, decidimos dormir na casa do meu irmão, que mora perto da prova e iria correr também. Indo pra casa dele, eu me desentendi com minha esposa. Quase nunca nos desentendemos. De fato, nós nos damos muito bem. Mas ontem, como se fosse um teste ao meu psicológico, nós nos desentendemos. Sabe aqueles desentendimentos que no final ninguém sabe o que está acontecendo direito? Então, foi desse tipo. Quase desisti da corrida. Cheguei a virar o carro, mas respirei fundo e pensei comigo: “corra, cumpra sua missão, desista outro dia, porque hoje não dá. Depois você vai se entender com ela mesmo”. Dito e feito. Deu tudo certo. Em poucos minutos estávamos bem novamente e eu corri a prova. Ainda ganhei um “parabéns” da patroa.

Todo momento você tem uma escolha. Você pode ser um pouco melhor, empurrar você até o próximo degrau ou então focar nos obstáculos e desistir. Independentemente do que escolher, isso vai influenciar seu destino. A vida não vai parar para você estudar. Ela não vai facilitar. Os alunos sempre reclamam que “logo agora que eu decidi estudar sério várias coisas acontecem para atrapalhar professor”. Mas isso é justamente o que torna a vitória saborosa: a superação diária desses obstáculos. Se você desistir de estudar ou de lutar hoje, você estará deixando um pedacinho seu no passado. Dependendo do caso, talvez você não terá mais forças para resgatá-lo e irá conviver com essa culpa pra sempre.

Há uma chama dentro de cada um de nós. Ela nos impede de desistir quando as coisas ficam feias ou saem fora do planejado. A soma dessas pequenas vitórias diárias alimenta esse fogo. Quando ele se transforma em tempestade você fica tão autoconfiante a ponto de não apenas querer vencer a luta. Você a deseja. Você quer brigar. Você quer guerra. Você não sai de uma derrota gentilmente. Você quer ir além e ser testado. Você passa a não ter medo dos desafios, mas cria dentro de você a certeza de que eles é que devem ter medo de você.

Quando consigo sobrepujar essas forças que dizem pra mim que não vou fazer, não vou conseguir, eu me sinto um herói do povo. Não por ter vencido outras pessoas, mas por ter vencido eu mesmo. Quando sou desafiado, eu me sinto na obrigação de

defender a tradição a qual fui iniciado há 10 anos quando recebi minhas platinas de fuzileiro. A tradição de nunca desistir. Mais que isso, eu cultivo minha autoconfiança e alimento minha chama. Você pode ter uma motivação semelhante, um orgulho próprio. O importante é nunca deixar sua autoconfiança ser ferida.

Encontre uma desculpa para vencer, pois hoje você não tem o direito de desistir de você mesmo.