

O COACH

DO

Uma
estratégia
pra você
parar de se
importar!

DIVA
DEPRESSÃO

OU
TRO

Planeta

FODA-SE



SUMÁRIO

OUTRO Planeta

Introdução quântica	13
Qual é o seu nome de coach?	18
Todo mundo trabalha	20
Diário grático	24
Estabeleça metas	28
Escala Mendigo	32
Currículo <i>high-stakes</i>	36
A dinâmica de grupo	38
Seja o bitcoin	42
Simpatia quântica	46
Se nada mais der certo, você pode ser blogueira	50
“Quem mexeu na minha marmita?”	54
No ônibus Que diva você é no transporte público?	58
Sugar daddy e sugar baby	64
Não existe gente feia, existe gente pobre com poucos recursos	70
Saúde só parece bom quando a gente perde	74

Amar é fácil, difícil é você	78
Método Rihanna de relacionamentos	82
Os contos do embuste	86
Algum critério não ia te fazer mal	90
Relacionamento é uma forma de investimento	96
Coach não tem amigo, só networking.....	102
Nem tudo que responde WhatsApp é amigo, já dizia o sábio.....	106
Coach é a sua mãe	110
Expanda a sua consciência... para a realidade.....	114
A virada dos 30	116
Como faço para virar coach?	120
Na internet a gente é diferente	122
O fracasso é a instituição democrática mais forte do Brasil	124
Faça uma imersão de #terraplana	126
Como fazer seu primeiro milhão juntando seu VR.....	130
O horóscopo do f*da-se	132
VodkaHealing	136
O que você vai postar hoje para ganhar biscoito?	140
O tubarão investidor	144

Gratitop.....	148
O Megazord da família tradicional brasileira	152
O sucesso é feito de números	156
Um foda-se final.	158



OU
TRO

Planeta

**“Não seja
pau no c*.”**

Provérbio chinês

OU TRO Planeta





OU TRO Planeta

**Este livro contém altas doses
de ironia, de sarcasmo e de
humor ácido.**

INTRODUÇÃO

QUÂNTICA



A sua avó já dizia que se conselho fosse bom, não era de graça. E daí veio algum empreendedor sem empresa, ouviu esse ditado, teve um *insight high-stakes*¹ e adaptou essa ideia, achando que a inovação do século é cobrar conselho. Surge o coaching.

Vivendo nesse zoológico chamado internet, vira e mexe a gente tromba com algum coach. Porque, na internet, o que não falta é alguém pra dizer como você deveria estar fazendo as coisas. E existe coach de todo tipo: financeiro, fitness, evangélico; de sexo, organização, produtividade, relacionamento. Existe coach de criança. Existe coach para fazer dormir, como se não fosse um talento natural de quem escolhe essa carreira. Não dá pra abrir um vídeo sem ser assaltado por alguma propaganda de coaching, pois tudo indica que a gente perdeu o controle da nossa vida. Então, vamos levar a afirmação da sua avó para outro nível: se coaching fosse bom, não cagaria regra na sua vida. Ou o nome seria psicoterapia (a gente ama vocês, psicólogos). A gente fala mesmo!

A gente se sente confortável ao falar mal ~~de tudo~~ de coaching, porque é meio parecido com youtuber e blogueira.

¹ Tradução: fumou um e tava bem louco e desesperado.

É carreira de quem não deu certo na vida. Pergunta para a nossa família. E, acredite, a gente já trabalhou muito em emprego que tinha mais desaforo do que salário. Hoje tem mais salário; permanece o desaforo. O Filipe já foi operador de tele-marketing raiz, daqueles que não têm plano de crescimento dentro da empresa. Sabe aquela mocinha da telefonia com quem você, bem descompensada, dá uns gritos porque a sua conta veio toda errada (você pagou, mesmo assim não caiu e agora seu nome tá no Serasa)? Pois é, essa mocinha um dia pode virar youtuber e ser xingada de novo na caixa de comentários. #propósito #missão

Enquanto isso, o Edu já é praticamente formado em coaching porque iniciou sua carreira de blogueira ao passar anos trabalhando em editora de autoajuda. Ele era designer e vivia de fazer capa pra *coaches*. Fazer anúncio. Fazer campanha. Tudo para ensinar alguém a finalmente conseguir acordar cedo. E não é nada proativo o jeito como eles reagem quando a arte não sai da cor que eles querem. (Refação, aliás, é coisa de pau no c*. Que isso fique registrado.)

A questão que mais revolta quando você vê *coach* nas redes é que aparecem aqueles *stories* patrocinados do Instagram

pra dizer que na verdade tudo é culpa sua. O país em recessão. Milhões de desempregados. Número 1 em ansiedade no mundo. Você aí com a marmita de arroz com ovo na bolsa, 27 reais pra terminar o mês, e a pessoa fazendo vídeo no Instagram para dizer que ser milionário é só uma questão de *mindset*,² e pedindo para que você compre o cursinho dela pra saber o investimento certo? O boy te enrolando há mais de dois anos, falando que não tá pronto pra namorar, e a coach dizendo que é porque você não mentalizou um jardim de flores de amor com a cara dele no meio de cada rosa? A gente fica é louca com a falta de noção desse povo.

Desde os tempos iniciais do *Amiga, deixa de ser trouxa!*, a gente recebe muito os problemas das pessoas e se mete na vida delas. Não tem técnica. Não é coaching. Vamos reforçar mais uma vez: a gente não tem formação, autoridade, credibilidade ou sequer moral para falar da vida dos outros. E é por isso mesmo que não custa nada assistir a gente dar conselho no YouTube. ZERO REAL. E é por esse mesmo motivo que este livro é baratinho (mais barato que uma ida ao cinema com

² Mindset quer dizer “pensamento”, só que com menos letras, economizando espaço e parecendo mais chique por estar em inglês.

pipoca) e você tá lendo encolhida no transporte público, fingindo que é do Dalai Lama. Mas podia ser pior. Podia ser *Cinquenta tons de cinza*.

Na grande parte do tempo, viver é um mico. Um absurdo. É pros fortes. Sendo assim, ninguém pode cagar regra na sua vida; pode, no máximo, fazer piada dela. E isso, deixa com a gente. Coaching consiste em pagar pra alguém (que teve muito menos sucesso na vida que você) ficar cagando regra nos seus problemas. É quase como contratar uma blogueira pra ficar dando opinião. Já que tem tanta gente fazendo isso, decidimos pegar a nossa experiência de ~~sucesso~~ fracasso e dar um pouco de sabedoria para quem não quer mudar de vida radicalmente, nem enriquecer, nem conquistar todos os homens. Este livro é pra quem quer **ficar de boa**. Porque você precisa viver sem cagação de regra.

Você não precisa de coach. Você precisa de FODA-SE.