

CURRO CAÑETE

O PODER DE CONFIAR EM VOCÊ MESMO



Aprenda a ter fé
na sua capacidade e
conquiste o que quiser

CURRO CAÑETE

O PODER DE

CONFIAR EM

VOCÊ MESMO

Aprenda a ter fé na sua capacidade
e conquiste o que quiser

Tradução

Gil Reyes

 Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Curro Cañete Leyva, 2019
Copyright © Editorial Planeta S. A., 2019
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Copyright © Gil Reyes
Todos os direitos reservados.
Título original: *El poder de confiar en ti*

Preparação: Marina Castro

Revisão: Thiago Fraga e Fernanda Guerriero Antunes

Diagramação: Natalia Perrella

Capa: Adaptada do projeto de Planeta Arte & Diseño

Ilustração de capa: Ignasi Font

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Cañete, Curro

O poder de confiar em você mesmo / Curro Cañete;
tradução de Gil Reyes. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2021.
208 p.

ISBN 978-65-5535-419-5

Título original: El poder de confiar en ti

1. Autoajuda 2. Autoestima 3. Autoconfiança I. Título
II. Reyes, Gil

21-2293

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoajuda

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
A ARTE DE VIVER CONSCIENTEMENTE	16
ACREDITAR É CRIAR	33
SEUS DESEJOS SÃO IMPORTANTES	79
CONFIE EM VOCÊ MESMO	104
COMO SER FELIZ AGORA	133
TUDO VAI CORRER BEM	194
AGRADECIMENTOS	206

A ARTE DE VIVER CONSCIENTEMENTE

Não é possível ser feliz quando não se tem confiança. A felicidade é **confiar nos outros e em você mesmo** e confiar que todos os sonhos poderão se realizar a partir do momento em que se alimentar a **magia do instante presente**. É dar valor ao presente que temos agora, porque daqui a um tempo será tarde e não haverá nenhum presente. O verdadeiro milagre é que ainda exista na sua vida aquilo que um dia não existirá mais. Percebe isso? As pessoas, as situações, as coisas que fazem parte da sua vida agora, incluindo você mesmo, dentro de um tempo, maior ou menor, terão desaparecido.

Sempre tive uma preocupação enorme em ser entendido e aceito, mas aprendi que é impossível agradar ou satisfazer a todo mundo. Por mais que a gente faça, por mais que se esforce ou se justifique, sempre há alguém para nos julgar e não gostar do que fazemos. Em *O poder de confiar em você mesmo*, compartilho, da forma mais clara e direta, tudo o que vivi e aprendi. Não quero guardar nada para mim. Porque sei que **a mudança é possível**. Sei disso porque eu mesmo consegui. Você também pode, independentemente do lugar em que

se encontre. As portas da mudança estão sempre abertas para quem decide atravessá-las.

Tudo o que explico neste livro é racional e se atém ao cientificamente demonstrável, mas, em algum momento, pode ser que escape à lógica. Nos últimos anos, coisas muito intensas e estranhas aconteceram comigo, vivências que não têm explicação aparente e que vou narrar aqui. Será como dar um salto no vazio. De outro modo, para mim, não faria sentido escrever.

Minha única intenção é ajudar, contribuir para que você saia do sono e acorde, para que viva do jeito que seu coração anseia. Porque agora sei que todo aquele que prejudica alguém é infeliz, e na realidade está sofrendo. Se você está conectado com seu **eu essencial**, com os seus anseios e desejos, é impossível que não seja feliz. E é impossível que alguém feliz tente prejudicar os outros. A felicidade é importante: quando não se é feliz, é comum adoecer. Quem está por trás dessa enfermidade é a vida, dizendo-nos “não vá por aí”, “não se afaste do seu caminho”, “ouça a si mesmo e seja coerente com aquilo que você verdadeiramente quer”. A causa de muitas doenças pode estar na negação de algo que você deseja ou na decisão de fazer o contrário daquilo que seu coração quer.

Demorei anos para entender o verdadeiro sentido desta frase:

.....
Magia é confiar em você mesmo. Se conseguir fazer isso,
você pode conquistar qualquer coisa.
.....

Em junho de 2015, fui a um belo restaurante em Benalmádena² com Rafa, meu professor de Filosofia no último ano do colegial e o mestre que mais admirei em toda a minha vida. Fazia dezoito anos que não nos víamos, mas meu amigo Fernando Ramos Gil me passou seu contato. Surpreendentemente, Rafa se lembrava muito bem de mim.

2 Praia na costa de Málaga, sul da Espanha, a 100 quilômetros do estreito de Gibraltar. (N.T.)

Nesse dia, Rafa me contou sua história pessoal, nada fácil, e respondeu a todas as minhas perguntas. Disse que durante um tempo tivera muita fé em Deus e que chegara até a iniciar o processo para entrar na Igreja. Mais tarde, sua vida sofreu uma reviravolta, e ele abandonou essa ideia. “O que é a fé, Rafa?”, perguntei eu, que naquela hora procurava desesperadamente um sentido na vida. “Fé é confiar em você mesmo”, ele respondeu.

Aquelas palavras bateram bem fundo. Entendi que ali estava uma das chaves mais importantes para a felicidade. Será que eu realmente confiava em mim? Claro que não. E como poderia aprender a confiar? Tarefa nada fácil! Passei a vida inteira admirando outras pessoas. Desde criança, admirava todos os meus companheiros mais do que a mim mesmo. E secretamente tinha vontade de ser qualquer pessoa, menos eu. A sociedade acabou tornando muito difícil que eu me desenvolvesse como criança e como ser humano: para os outros, mesmo para as pessoas que gostavam muito de mim, o que eu sentia não deveria existir ou então era algo ruim.

Se você confiar na vida, viverá sem medo. A escolha é muito pessoal. Temos apenas uma vida. Como você prefere vivê-la: baseando-se na confiança ou no medo?

Na primavera de 2018, viajei a Sevilha com a minha mãe, e visitamos meu tio Eduardo, que tinha então 90 anos de idade. Quando lhe perguntei o que considerava mais importante na vida, ele respondeu:

Sentir-se bem e fazer os outros se sentirem bem.

Meu propósito, minha intenção, é ensinar os outros a confiarem em si mesmos e em seus sonhos, ajudar as pessoas para que aprendam a gostar de si mesmas incondicionalmente, a ser felizes, a sentir-se bem, não importam as circunstâncias e as contrariedades da vida diária. Descobri que, **quanto melhor você se sente, mais feliz você é**, e então os acontecimentos se desenrolam de uma forma mais agradável e fluida. Nossa saúde se beneficia incrivelmente da felicidade.

As vantagens de sermos felizes no momento presente são inúmeras, e devemos levar isso muito a sério. Você não está sendo egoísta por gostar de si mesmo.

Propor a si mesmo ser feliz é o maior ato de generosidade que você pode ter pelos outros e por si mesmo.

Porque há muitas pessoas boas que não são felizes, mas todas as pessoas felizes são boas.

Tudo parece mais fácil quando diminuímos a importância da grande maioria das coisas que tiram o sossego no dia a dia e nos concentramos na única coisa importante, a nossa própria vida, o destino ao qual com frequência chegamos passo a passo, impulsionados pelo sussurro de nossa **sabedoria interior**. Se você deixar os preconceitos de lado e ler este livro com calma, sublinhando as frases que chamarem sua atenção, e fizer os simplíssimos exercícios de autoconhecimento que vou lhe propor, sua vida não será mais a mesma. Será o início de uma **mudança**: a sua consciência se ampliará, você verá coisas que não via antes, confiará mais em si mesmo e será mais feliz. Essa é a promessa que lhe faço. Cada vez que você ler este livro, descobrirá coisas novas e valiosas que o ajudarão a alcançar maior compreensão.

Como qualquer **processo de melhora**, confiar em você mesmo e aprender a encontrar e curtir a felicidade são ações que requerem paciência. Eu peço a todas as pessoas que vêm se consultar comigo que sejam pacientes quando se trata de aumentar a autoestima. Meu irmão Rafa não conseguiu construir sua vida: morreu aos 32 anos. Algo em mim começou a mudar quando ele cometeu suicídio. Sua morte foi o acontecimento que mais me abalou na vida e me tornou muito mais consciente. Não sei por que, mas não soubemos ajudá-lo a querer ficar aqui entre nós. Sei, no entanto, que ele deixou em nós uma marca que nada conseguirá apagar, profunda e cheia de vida, a mesma marca que me fez passar a enxergar o mundo com outros olhos. Dizem que as experiências mais fortes que temos são as que nos formam e nos fazem

ser quem somos. Sou quem sou graças a ele. Porque eu vivia tão profundamente adormecido, tão inconsciente, que teria demorado cem anos ou mais para despertar se ele não tivesse morrido.

Aconteceu em um dia como outro qualquer. Fui estudar na biblioteca e, quando voltei para almoçar em casa, encontrei minha família chorando desesperada. Minha mãe vinha voltando pela rua com as sacolas de compras na mão quando uma das minhas irmãs desceu para lhe dar a notícia. A comida rolou pelo chão, e seus gritos foram ouvidos no quarteirão inteiro.

Meu irmão era 100 vezes melhor do que eu como pessoa, mas, para ele, viver era algo muito trabalhoso. Não encontrou no mundo a compreensão que procurava. Sua mente não o ajudou a interpretar positivamente certas experiências, nem a tomar decisões melhores, nem a sair do poço em que às vezes se encontrava, e não pudemos ajudá-lo mais – nós, que estávamos próximos dele e que gostávamos dele – porque aquele que não sabe como ajudar não consegue fazer isso. Na época, eu não acreditava no meu irmão, mas agora acredito.

Para amar e ajudar uma pessoa, é necessário compreendê-la e acreditar nela.

Foi necessário que se passassem quase duas décadas e que muitas coisas mudassem na minha vida e na minha mente para que eu pudesse compreender Rafa e tudo o que ele viu e sentiu.

Muitos de nós agimos como se fôssemos viver para sempre e esquecemos que tudo pode acabar a qualquer momento. Durante uma recente conversa com José Bravo Martín, grande amigo e uma das pessoas mais maravilhosas que conheço, falamos sobre isso. Ele viveu algumas experiências similares às minhas. Certa vez, ainda criança, José saiu de casa como em qualquer outro dia. Ao voltar, seu pai, uma pessoa excepcional, havia morrido num acidente. Essa tragédia vivida por sua família, segundo me explicou meu amigo, levou-o a **valorizar mais o presente** até hoje.

Desde que meu irmão faleceu, passei a sentir sempre a presença da morte, principalmente depois de um verão em Playa Blanca, em Lanzarote, um dos arquipélagos que formam as Ilhas Canárias. Fui sozinho até aquela ilha, à qual cheguei muito triste e deprimido, estressado e com medo. Temia pela minha saúde e já havia pensado uma vez ou outra em suicídio, de maneira muito vaga, a princípio, e depois mais concretamente, sobretudo desde a morte de Jokin Ceberio, uma notícia que me impactou muito e me deu uma ideia. Jokin, um adolescente basco que sofria provocações de seus colegas, estava tão desesperado que, em 21 de setembro de 2004, pegou sua bicicleta e foi até a altíssima muralha de Fuenterrabía. Dali, se atirou no vazio. Meu futuro aparecia na minha mente com nuvens muito negras no horizonte. **Mas superei isso.**

Agora entendo, como se fosse capaz de ver minha vida em retrospecto, que tudo aquilo que vivi foi o que precisava ter vivido para despertar e aprender. Porque eu vivia adormecido.

ACORDE E VIVA!

Podemos viver adormecidos ou despertos. Muitos dos que vivem adormecidos não sabem que estão assim, mas também há muitas pessoas que não se deram conta de que estão despertas. O fato é que conheci indivíduos muito conscientes, que vivem dessa maneira desde sempre, mas que não formularam nada nem se propuseram coisa alguma. Perfeito. O importante é como somos e o que fazemos, e não a palavra que possa ser usada para definir isso. No entanto, conhecer as diferenças entre viver adormecido (**inconsciente**) ou desperto (**consciente**) ajudará você a decidir se quer curtir a própria vida de outra maneira ou continuar como está.

A pessoa adormecida é muito apegada aos seus pensamentos. Na realidade, acredita em tudo o que sua mente diz. **Culpa os outros** por sua dor e seu sofrimento, **atribui tudo o que lhe acontece**

às **circunstâncias**. Afirmar constantemente que quer fazer alguma coisa, mas alega que não consegue: “Veja bem, eu faria isso, mas não consigo”, “Eu me separaria, mas não sei como”, “Eu mudaria de emprego, mas não posso fazê-lo”... Costuma dar muitas desculpas e razões para justificar seus atos, algumas delas muito lógicas (econômicas, morais, temporais ou de qualquer outro tipo), e pode repetir essas desculpas anos a fio. Com frequência, as pessoas adormecidas se comparam às outras e concluem: “Claro, no caso dele é mais fácil”, e com isso **tiram mérito e subtraem valor** dos demais. **Não confiam em si mesmas nem na vida** e, por isso, vivem com muito medo: ficam em pânico diante da possibilidade de serem abandonadas por seu parceiro ou sua parceira, de serem demitidas, de que seus amigos se zanguem com elas...

Quando está adormecida, a pessoa vê a vida passar sem grandes aspirações, sem uma meta definida. Às vezes, até critica e julga aqueles que mais ama, sem se dar conta de que isso é algo muito prejudicial, muito tóxico. Quando acontece alguma coisa que não é de seu agrado, reage dizendo: “Por que sempre tem que acontecer isso comigo?” ou “Está vendo? Sempre me acontece a mesma coisa!”. Uma pessoa adormecida nunca encontra tempo para meditar nem para relaxar na solidão; ao contrário, costuma buscar sempre estímulos externos.

“Para amar de verdade, é preciso empreender um trabalho interior que só a solidão torna possível.”

ALEJANDRO JODOROWSKY

Muitas pessoas adormecidas passam a vida esperando que cheguem o fim de semana e as próximas férias, porque não gostam muito do dia a dia e são incapazes de curtir o presente. Na realidade, elas se preocupam tanto com o passado e com o futuro que se esquecem de viver o dia de hoje.

Uma pessoa desperta vive, age e pensa com consciência, sempre que pode. Ela se propõe conscientemente a dar coisas boas ao

mundo. Observa seus pensamentos, mas sabe que muitos deles não correspondem à verdade. Não segue às cegas seu ego nem aceita as desculpas que este oferece continuamente. Para despertar, você precisa **amar a si mesmo, falar consigo com respeito, valorizar-se**. Uma pessoa desperta **não coloca a culpa nos outros nem nas circunstâncias** por aquilo que acontece com ela, não faz drama por qualquer coisa da vida cotidiana, porque sabe que as dificuldades são oportunidades para aprender. Contempla a vida com entusiasmo, e não como uma carga pesada. **Prefere agir em vez de reclamar**, porque sabe que as queixas a fazem empacar, esgotam os outros e são inúteis e que vale mais se arriscar e errar do que passar o resto da vida pensando no que poderia ter acontecido se tivesse ousado tentar. Você deve aprender com o passado, mas seu foco precisa estar no presente e no que você quer criar no futuro.

Mesmo sabendo que não há garantia de nada, arrisque e aposte naquilo que você quer.

Em resumo, uma pessoa desperta é feliz e goza a própria vida.

TORNE-SE SEU MELHOR ALIADO

Vivi adormecido muitos anos da minha vida. Vivia bem, sem dúvidas, mas o medo me mantinha aprisionado, e eu não aproveitava de fato a vida, pois negava minha essência e minha natureza. Não há nada mais doloroso do que negar a si mesmo.

Quando comecei a despertar, tive consciência da minha vida e comecei minha transformação, que não parou esses anos todos. Porque, depois que começou, eu não consegui mais resistir à corrente das mudanças. O que antes tinha importância passou a ser insignificante para mim. Comecei a devorar livros de desenvolvimento pessoal e psicologia. A única coisa importante era averiguar a maneira de continuar

crescendo como pessoa e de ajudar os outros a transformarem suas vidas. Cheguei a um ponto que me fez concluir que **a mudança real é possível**. Acreditei na mudança e mudei. E fiz a mim mesmo a seguinte pergunta mil vezes: quem sou eu e para que estou aqui?

É possível **aprender tanto a partir da felicidade quanto do sofrimento**. Há milhares de testemunhos de pessoas que, depois de terem sofrido muito ou vivido uma experiência dura ou traumática, passaram a ter uma vida mais consciente e mais bonita. Meu amigo, o ator Jorge Lucas, contou que o câncer mudou sua vida para melhor. Ele conta isso com riqueza de detalhes em seu livro *Son muchas cosas* [São muitas coisas]. E Odile Fernández, a autora de *Mi revolución anticancer* [Minha revolução anticâncer], contou-me que superar essa doença transformou sua vida de maneira espetacular.

Está desperto aquele que, apesar dos muitos desafios e dificuldades, vê a vida como uma oportunidade maravilhosa para amar, compartilhar, crescer e ajudar os outros.

Eu despertei graças ao meu irmão, às suas poesias e aos seus sussurros e graças a Demian, um homem forte e impressionante, que me ajudou tanto quanto é possível alguém ajudar um ser humano.

Todas as pessoas com as quais nos encontramos são como anjos que podem nos ajudar em nosso caminho. Às vezes, a mensagem vem da mão de pessoas que amamos, como veio do meu amado Demian, e outras vezes chega por meio de alguém que não suportamos. **Os mestres muitas vezes ocultam-se sob os mais variados disfarces.**

“Não há nada mais difícil para o ser humano do que trilhar o caminho até ele mesmo. As pessoas não querem escutar a própria voz. E é uma pena, pois isso cria muito sofrimento. Porque para sermos felizes, precisamos viver de acordo com aquilo que brota dentro de nós”, foram as palavras de Demian, a primeira pessoa que acreditou em mim, naquele verão de 2010 em Playa Blanca. Naquela época, eu havia acabado de realizar alguns exames médicos e, como alguns

anos antes tivera relações sexuais de risco, sentia certa apreensão pelos resultados, a ponto de pensar em formas de abandonar este mundo. Ao mesmo tempo, fiz a mim mesmo uma promessa: se o resultado fosse bom, me libertaria de meus temores, faria o que estivesse ao meu alcance para ser feliz e dedicaria a vida a ajudar os outros a serem felizes também.

Não consigo expressar em palavras o que senti no dia em que o médico me disse: “Você está mais saudável do que eu”. Experimentei uma explosão de energia muito mágica e alucinante. Estava saudável! Estava vivo! Era jovem e tinha outra oportunidade! Quando me acalmei, me lembrei da minha promessa. E, para não me esquecer dela, tatuei no braço, com a letra do meu irmão, justamente esta palavra: **FELIZ.**

RECUPERE SUA VIDA

Agora, anos depois, posso dizer que **o sucesso na vida é medido pelo quanto você é feliz.** Por isso, o que mais me interessa é investigar tudo a respeito da felicidade. Desde que voltei de Playa Blanca, dediquei a maior parte do meu tempo a estudar a mente e as emoções, li centenas de livros sobre o assunto e apliquei meu esforço em aprender e me formar. E agora, neste livro, compartilho o mais importante de tudo o que aprendi.

Fiz questão de contar o que aconteceu na minha família porque muitas pessoas afirmam que a felicidade é possível desde que não aconteçam desgraças de grande proporção. E têm razão, em parte. Mas o certo é que a maioria das coisas que nos arrebatam a felicidade no dia a dia não é tragédia de verdade, e sim simples bobagens, situações banais que nós inchamos como bolhas, mas que desaparecem em poucos dias.

Meses depois da morte do meu irmão, minha amiga Susana Cobo me recomendou dois livros: *Optimismo inteligente* [Otimismo

inteligente] e *A conquista da felicidade*. Nunca entendi por que me chamaram tanta atenção, mas o certo é que senti um calafrio na espinha ao ouvir seus títulos e fui na mesma hora procurá-los na livraria.

Só voltei a ler sobre desenvolvimento pessoal anos mais tarde, quando já realizara meu sonho de morar em Madri. Estava tão estressado que precisava tomar dois comprimidos para conseguir dormir cinco horas. Um dia, tive um ataque de ansiedade. Soube então que precisava tomar outras medidas e marquei uma conversa com Carmen Giménez-Cuenca, grande coach e hoje uma das minhas melhores amigas. Carmen me ajudou e, já na primeira sessão, recomendou-me *O poder do agora*, de Eckhart Tolle.

Li o livro três vezes seguidas. Desde então, não parei de devorar livros sobre a mente e as emoções, além de participar de oficinas e cursos de formação. Muitas vezes, fazia isso em segredo e quase com vergonha. Afinal, eu, tão culto e bem formado, com dois diplomas universitários, estava lendo livros sobre psicologia e desenvolvimento pessoal? Eu, que um tempo atrás lia Marcel Proust, agora me sentia poderosamente atraído por livros que muitos de meus colegas desprezavam. Até há bem pouco tempo, eu perdia muita energia tentando agradar a quem talvez não gostasse muito de como eu era na verdade. Hoje, uma das minhas máximas é: “Foque as pessoas que amam o que você faz”.

A vida nos indica qual é o próximo passo que devemos dar, e nós podemos seguir a dica ou resistir. Quando resistimos, sofremos. Mas, se decidimos dar esse passo, tudo ganha sentido.

Qual é o próximo passo que a vida está inspirando você a dar?

Forças invisíveis me inspiraram a escrever este livro. São as mesmas que há alguns anos me fizeram abandonar o jornalismo e o mundo das festas e das celebridades por onde eu circulava. A vida também me inspirou a fazer um mestrado em Coaching e Inteligência Emocional

e, depois, a abrir meu escritório de desenvolvimento pessoal para ajudar os outros.

Por um tempo, o **medo** conseguiu deter meu avanço, mas deixei-o para trás e segui meu caminho. Afinal de contas, eu era um jornalista respeitado; trabalhava na *Vanity Fair* e em outras revistas importantes; tinha intimidade com gente famosa, que me convidava às suas festas mais glamorosas; as marcas de prestígio me enchiam de presentes; tinha um bom salário e isso tudo me agradava. Que razão teria para promover uma reviravolta tão grande na minha vida e por que arriscaria tanto?

Temia que aqueles que me conheciam depreciassem meus novos objetivos. Mas o desejo ardente de cumprir meu propósito de vida me ajudou, uma vez mais, a superar o receio em relação ao que os outros poderiam dizer. Todas as pessoas, não importa ao que se dediquem, têm o mesmo valor. Atualmente, admiro apenas aquelas que saem de sua zona de conforto, que dão o melhor de si mesmas e desenvolvem seu potencial, isto é, seguem o seu destino e se dedicam ao que vieram fazer neste mundo, mesmo que não sejam compreendidas por sua família e por seu entorno. Sinto exatamente a mesma admiração por um grande varredor de ruas e por um prestigiado diretor de cinema.

Se você quer ser feliz, desenvolva seu potencial. E, para conseguir isso, deve primeiro saber por que razão está aqui e se dispor a dar o próximo passo com coragem. É provável que você arrume mil desculpas para ficar onde está, algumas delas muito lógicas e razoáveis. Mas, se você pensar e agir com sinceridade, saberá que o medo é a única coisa que o prende. Todos os que alcançaram seus sonhos tiveram que superar seu medo.

O medo não exerce mais poder sobre mim: depois de muitos anos, compreendi que devo viver assumindo todas as consequências, não importa o que os outros digam. Confie em sua vida e procure amá-la a ponto de esse amor ser mais forte que o medo.

“Uma vida não vivida é uma enfermidade que pode levá-lo à morte.”

CARL GUSTAV JUNG

Para viver assumindo todas as consequências, você precisa firmar um compromisso consigo mesmo, com seu presente e com seu projeto de vida, mais do que com qualquer outra coisa, independentemente do que tenha acontecido em sua vida. E fazer isso já, a partir deste momento. Gostaria que você entendesse que nenhum tempo passado foi melhor, porque **o melhor só pode acontecer no presente.**

Compreendo que você tenha medo. Mas, depois de ter trabalhado com centenas de pessoas que passaram pelo meu escritório, cheguei à seguinte conclusão:

Quando você confia na vida e se atreve a dar o próximo passo que ela lhe pede, nada de ruim pode lhe acontecer.

Você não perde nada do que tinha; ao contrário, ganha muito mais em todos os âmbitos. Não estou dizendo para você agir de modo inconsequente e correr riscos desnecessários. Quando você avança conscientemente, ganha sempre. E fica muito mais feliz. Porque recupera o mais importante: **o sentido da sua própria vida.**

Há pessoas que não acreditam no desenvolvimento pessoal. Isso me entristece, porque elas perdem algo muito valioso. Talvez eu também não acreditasse se não fosse pelo fato de que tudo o que conto neste livro transformou totalmente minha vida. Hoje sei que **o desenvolvimento pessoal leva a mais felicidade, compreensão e bem-estar.** E não espero que você acredite em mim; quero que experimente por si.

No dia 23 de dezembro de 2017, na sala de sua casa em Córdoba, eu disse à minha irmã Enri que minha vida havia mudado, que eu dera o maior salto de fé que poderia imaginar. Desde que conhecera Demian no verão de 2010, continuava ansiando por ter fé e confiança em mim mesmo, e às vezes quase conseguia tocar esses sentimentos

de leve com as mãos, mas eles logo me escapavam, dissolvendo-se no vazio e no nada. Até que, sete anos mais tarde, senti que meu desejo, finalmente, havia se cumprido! O que eu mais desejava se tornara realidade. E então soube que escrever *O poder de confiar em você mesmo* fazia sentido, porque ninguém pode narrar algo que não tenha vivido, e nenhuma pessoa pode ajudar outra a fazer algo que ela mesma não tenha conseguido.

O que tornou possível esse salto definitivo? Na verdade, desconheço qual foi a razão exata, mas o que sei é que fazia anos que eu trabalhava em mim mesmo, fazendo afirmações, estudando, lendo e buscando respostas. Na verdade, agora que penso nisso, confiar na vida não deveria ser tão complicado. Todos confiamos em nós mesmos quando crianças, mas em algum momento nos perdemos.

CONFIAR É FÁCIL

Imagine que você está dirigindo de Madri até Barcelona. Você pode ir tranquilo, atento às informações do GPS enquanto curte a paisagem, o prazer de dirigir, a música ou então a conversa, se estiver acompanhado. Não está vendo seu destino, mas confia plenamente que vai chegar a ele. E chegará, desde que não volte atrás ou se desvie da sua rota.

Na vida, acontece algo parecido: todos e cada um de nós dispomos em nosso interior de sinais de uma espécie de GPS que nos indicam a direção correta. Esse navegador é a nossa **sabedoria interior**. Quanto mais confiarmos nela, mais agradável será a viagem e mais rápido chegaremos ao nosso destino.

Seja feliz com o que você tem enquanto avança
em direção ao que deseja.

Passaram pelo meu escritório de coaching e desenvolvimento pessoal indivíduos muito diferentes, de idades, profissões e classes sociais diversas, desde atores e donas de casa a integrantes de bandas de música independente e altos executivos. Todos me dizem coisas que nunca contaram a ninguém, nem sequer aos seus parceiros, e dão detalhes de seus muitos problemas. Estes são de todo tipo, mas, por mais diferentes que as pessoas sejam umas das outras, na verdade têm o mesmo problema: não confiam em si mesmas e, por esse motivo, não conseguem conquistar a felicidade nem as coisas que desejam. À medida que aprendem a amar a si mesmas, ganham confiança e passam a ser mais felizes. A partir daí, sua vida já não volta a ser a mesma.

O que nos une como seres humanos é muito maior do que aquilo que nos diferencia. **Somos mais capazes e valiosos do que pensamos.** Não devemos nos ver como seres desvalidos à mercê das circunstâncias, como uma rolha de cortiça no mar, à deriva. Muitas pessoas têm arraigada dentro de si esta maneira de pensar: quando as coisas andam bem, estou feliz; quando andam mal, sou infeliz.

Na verdade, o **seu poder de influenciar sua própria vida é enorme.** Muitas vezes não temos consciência de toda a nossa força, de tudo o que somos capazes, do potencial de felicidade que temos. Não somos conscientes do imenso poder de nossas decisões, de nossos pensamentos e de nossas emoções. E o tempo passa. O tempo voa!

Lembro-me da primeira vez que me apaixonei. Meu namorado e eu éramos jovens, saudáveis e fortes. Tínhamos tudo para sermos felizes, mas sofriamos muito porque não nos permitíamos a felicidade. Graças a esse relacionamento, aprendi a gostar mais de mim, a gostar de outra maneira, melhor, e minha vida se enriqueceu muito. **Para ser feliz, o mais importante é sempre encarar as coisas de maneira positiva.** Isso não quer dizer que você vai viver como um tolo e iludido; ao contrário, significa ser inteligente: é o que mais convém, pois você sabe que tudo tem duas faces e que, portanto, temos o poder de mudar nosso foco sempre que quisermos. As coisas muitas vezes são bem mais fáceis do que acreditamos. Nós é que complicamos demais.

"Para ser feliz é essencial viver com entusiasmo."

ALESSIA PUTIN

A advogada Alessia Putin, amiga íntima de Alaska e Mario Vaquerizo,³ é uma das pessoas mais sociáveis e generosas que conheço. Durante anos, compartilhamos viagens, aventuras e uma tresloucadíssima e inesquecível *dolce vita* em Madri. Ela me ensinou, e continua a me ensinar, o poder da generosidade e de aproveitar a vida com paixão.

Viver com entusiasmo não é deixar de enxergar as dificuldades, e sim enfrentá-las a partir de outro ângulo, menos extremado e dramático, abrindo mão de reclamar e sabendo que, aconteça o que acontecer, só podemos ser expulsos do jogo se perdermos a esperança.

VOCÊ É MAIS DO QUE ACREDITA SER

Você percebe a sabedoria contida nesta frase?

"É bom ter consciência de que dentro de nós há algo que sabe tudo, quer tudo e faz tudo melhor que nós."

HERMANN HESSE

Aproveite a oportunidade que se apresenta à sua frente, pois só assim terá consciência do poder que há dentro de você e poderá utilizá-lo para alcançar sua felicidade.

Algumas pessoas me dizem que não tenho dias ruins, que sou otimista por natureza. Nada mais distante da realidade: meus tormentos interiores foram fortes, graves e muito dolorosos. Por trás

3 Alaska e Mario Vaquerizo são um casal de cantores e personalidades da mídia espanhola, muito presentes nos programas de televisão e rádio e no cinema. (N.T.)

daquilo que meus amigos e seguidores conseguem ver não há um otimismo ingênuo nem qualquer dom natural, e sim autoconhecimento e um trabalho árduo e constante, como aquele que um escultor dedica a polir a pedra e consumir sua obra. Porque **eu escolho quem eu quero ser**, e ainda tenho muito trabalho a realizar.

Você é seu projeto mais importante. Porque é na melhora contínua que reside a contribuição, a expansão, a felicidade, o amor e o bem-estar. A vida é trabalho e movimento, só que agora eu sei que posso aproveitá-la. Faça isso!

)|(Academia