

NICHOLAS JANNI

O LÍDER QUE CURA



**Um novo paradigma para
a liderança do século 21**

Planeta ESTRATÉGIA

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

NICHOLAS JANNI

O LÍDER QUE CURA

**Um novo paradigma para
a liderança do século 21**

Tradução

Diego Franco Gonçalves

Planeta ESTRATÉGIA

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Nicholas Janni, 2022

Copyright © LID Business Media Ltd, 2022

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025

Copyright da tradução © Diego Franco Gonçalves, 2025

Publicado pela primeira vez em inglês pela LID Business Media.

Todos os direitos reservados.

Título original: *Leader as Healer*

Preparação: Caroline Silva

Revisão: Mariana Gomes e Gleice Couto

Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini

Capa e ilustração de capa: Eduardo Foresti | Estúdio Foresti Design

Ilustrações de miolo: Renata Zucchini e Freepik

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Janni, Nicholas

O líder que cura / Nicholas Janni ; tradução de Diego Franco Gonçalves. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.

192 p.

ISBN 978-85-422-3851-8

Título original: *Leader as Healer*

1. Liderança 2. Desenvolvimento profissional I. Título II. Gonçalves, Diego Franco

25-3918

CDD 658.4092

Índice para catálogo sistemático:

1. Liderança

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2025

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

Sumário

17 Prefácio

21 Introdução DE UM LÍDER QUE EXECUTA A UM LÍDER QUE CURA

28 Um modelo emergente: um líder que cura

31 Expandindo nossa largura de banda

36 Um novo caminho

41 Capítulo 1 FUNDAÇÃO: SER E FAZER

46 Realocação do eu

51 Liderança como um trabalho de cura

53 Perspectivas acadêmicas e neurocientíficas

56 A prática

61 Capítulo 2 ACOLHENDO SUAS EMOÇÕES

64 O princípio

67 Reescrevendo sua mentalidade

71 A linguagem da emoção

72 A paisagem emocional

82 Rubricas coletivas e intergeracionais

84 A prática

89 Capítulo 3 O PODER DA CORPORIFICAÇÃO

92 O princípio

102 Saúde física

105 A prática

111 Capítulo 4 UMA VIDA DE PROPÓSITO

114 O princípio

123 Reconnectando-se ao propósito

129 A prática

135 Capítulo 5 ATENÇÃO PLENA E MEDITAÇÃO

137 O princípio

149 A prática

153 Criando uma prática de meditação

157 Capítulo 6 O CHAMADO

166 O retorno do exílio

168 O chamado

173 Posfácio

183 Agradecimentos

185 Notas

Existem dois modos fundamentais a partir dos quais todos nós operamos:

o *ser* e o *fazer*. O *ser* surge do nosso eu receptivo, emocional e sensorial, enquanto o *fazer* descreve a ação direcionada da mente racional, analítica e estratégica. Esses dois modos distintos têm as próprias capacidades e competências únicas e são profundamente complementares. Em um mundo ideal, utilizaríamos *ser* e *fazer* em conjunto, e cada modo teria influência igual em nossos processos perceptivos e comportamentais.

O *ser* e o *fazer* relacionam-se às duas metades do cérebro humano. A noção de que os dois hemisférios cerebrais executam funções totalmente diferentes e não relacionadas – o esquerdo para lógica e o direito para criatividade – é agora reconhecida como uma simplificação excessiva. Pesquisadores demonstraram que, embora cada um tenha características únicas, os hemisférios trabalham juntos para concluir tarefas de forma eficiente e eficaz. O hemisfério esquerdo enseja um foco cristalino e uma análise racional, enquanto o direito permite uma conexão sensorial mais ampla e reflexiva e um pensamento intuitivo.

Em quase todos os líderes e organizações com os quais trabalhei, o *fazer* domina o *ser*. Apesar das nossas melhores tentativas, é frequente ficarmos presos em ciclos de ação e execução, ignorando ou diminuindo a importância do *ser*. Quando foi a última vez que você se sentou em silêncio por cinco minutos antes de uma reunião via Zoom para se sentir mais corporificado, composto e disponível? Quando foi a última vez que você coordenou uma reunião e fez uma pausa para

perguntar como as pessoas estavam se sentindo? Se você *fez* isso, quantos colegas simplesmente despejaram todas as demandas em que estavam trabalhando?

Suas respostas a essas perguntas provavelmente revelam um desequilíbrio comum: priorizamos demais o fazer em vez do ser. Coletivamente, estamos tão focados em resolver problemas – riscando itens das nossas listas de afazeres e já correndo para o próximo – que nossa mente estratégica assumiu o controle. Hiperfocar o fazer nos separou de nosso eu emocional e eu sensorial, limitando-nos, portanto, a pelo menos metade da inteligência e dos recursos interiores que acionamos para o trabalho. Efetivamente, o lado esquerdo do cérebro subjugou o direito.

Trata-se de algo que restringe nosso acesso a um campo mais amplo de informações e que, nesses tempos de crescente complexidade e turbulência, inibe nossa capacidade de sentir com clareza e responder com eficácia a nós mesmos, uns aos outros e ao trabalho em nossas organizações. Utilizar apenas uma parte do nosso poder de processamento equivale a andar pelo mundo com uma mão amarrada nas costas, o que chamo de “largura de banda estreita”. Pensamos, pensamos, pensamos e muito raramente percebemos, sentimos ou intuimos.

É como Otto Scharmer e Katrin Kaufer, pesquisadores do MIT, escrevem em *Liderar a partir do futuro que emerge*: “Aprender a tolerar a ‘mente que não sabe’ ou apenas ficar parado, mantendo na consciência o todo, sem a obrigação de saber o que quer que seja. Este é o verdadeiro trabalho interior de redirecionamento – e quase o oposto do condicionamento da maioria dos administradores. A deficiência crônica de muitas tentativas planejadas de mudança é a adesão cega ao ‘plano’, o que reproduz a mesma mentalidade inconsciente. Operar a partir de uma intenção maior coloca em jogo forças que jamais poderíamos explorar se apenas tentássemos impor nossa vontade a uma situação”.¹

No entanto, ainda que, como dizem os autores, isso seja o oposto do nosso condicionamento, todos nós temos momentos em que viven-

ciamos a nós mesmos e ao mundo de uma forma mais aberta. Lembre-se de como, depois de uma ótima massagem, seus ombros parecem baixar cinco centímetros. Você se sente instantaneamente mais solto, mais relaxado. Só então percebe que estava andando com os ombros erguidos, perto das orelhas, duros e tensos. No entanto, esse estado parecia muito normal, especialmente quando todos os outros também estão perambulando assim por aí.

Ou pense em uma ocasião em que você tenha participado de uma ótima aula de yoga ou de alongamento. Talvez você tenha saído dela e, pelo menos por um curto período, a realidade tenha parecido diferente – mais vívida e elétrica. Você se sentiu mais vivo, mais conectado a si mesmo e a tudo ao seu redor. Pode até ter se perguntado por que esse sentimento é a exceção, por que a realidade “normal” da qual você participa é, na verdade, uma versão tão diminuída da vida.

Em termos de desenvolvimento, esses são os cruciais momentos de alteração *sujeito-objeto*.² Ombros tensos, percepção embotada e o predomínio do fazer sobre o ser são tão imiscuídos ao pano de fundo da vida que temos pouca perspectiva sobre eles. Todos esses estados são apenas uma parte da vida, uma parte de nós (o sujeito). No entanto, chegamos a, em certos momentos, reconhecer esses estados como *objetos* na consciência, o que significa que podemos observá-los. Podemos testemunhar sua distinção e refletir sobre suas implicações. Em termos de desenvolvimento, a transcendência sujeito-objeto é um passo crucial e transformador. Vejo sua importância repetidas vezes em meu trabalho individual com clientes e também com grupos: uma vez que uma nova experiência de conexão consigo mesmo e com o outro ocorre, nossa perspectiva muda irrevogavelmente. Um novo horizonte se abre e, embora a prática sustentada costume ser necessária para desmantelar velhos hábitos de “ausência”, um caminho totalmente novo é disponibilizado.

Este livro trata de escolher trilhar esse caminho.

REALOCAÇÃO DO EU

À medida que aprendemos a praticar a atenção plena, combinando habilmente sentimento e percepção com lógica e razão, começamos a retirar nossa identidade da periferia de nós mesmos e a operar desde um manancial mais profundo, em um eixo central mais profundo. Mudamos e ampliamos o lócus de nossa consciência para torná-la mais inclusiva, mais completa. Migramos de uma identidade de “eu, pensador” para “eu, presença que pensa, sente e percebe”.

Isso muda tudo.

Podemos pensar em ser e fazer como duas formas de movimento, ou círculos: quando o pensamento racional governa, tendemos a percorrer uma trajetória para a frente. À medida que ganhamos impulso nessa direção, movemo-nos para cima e para fora de nós mesmos – para longe do contato com nossos corpos, literalmente – em direção a um local mais periférico e descorporificado, quase todo no nível da cabeça ou próximo a ela. Trata-se de um “círculo para a frente”.

Por um equívoco, entendemos isso como a maneira normal de nos relacionarmos com o mundo, quando, na verdade, ela é o fundamento de uma largura de banda estreita. Mas, à medida que começamos a trazer o ser à tona, sentimos que estamos nos movendo para trás e “para baixo”, como se estivéssemos despencando de volta ao corpo, e tudo muda. Sentimo-nos mais corporificados, mais enraizados no eu. Trata-se de um “círculo reverso”, sendo a base de uma largura de banda muito mais ampla. Com essa realocação sutil, mas crucial, pensamos com mais clareza, ao mesmo tempo que conseguimos acessar mais e mais de nossos recursos inatos, indo ao mundo muito mais alertas e despertos. (Continuaremos a explorar o poder desse processo nos próximos capítulos.)

Quando estamos no modo dar-conta-do-trabalho, absorvemos o que é dito pelos outros de forma rápida e automática, analisamos suas palavras e a elas reagimos, tudo sem muito sentimento ou percepção consciente.

Temos pouco espaço interior ou receptividade real. Mas a verdadeira escuta tem tudo a ver com *acolher* o outro, o que requer estar aberto e disponível para *escutar* o que ele diz, *perceber* a perspectiva dele, *sentir* sua paisagem emocional interior e *permitir* que suas palavras e sentimentos cheguem a nós. Quando ouvimos dessa forma, nossas ações – nosso fazer – nascem de um lugar muito mais responsivo e bem-informado.

O aspecto mais poderoso desse tipo de escuta é que ela não toma mais tempo do que a escuta mecânica. Pelo contrário: na verdade, a escuta mais profunda economiza tempo, já que nossas respostas são mais precisas e afinadas. Além disso, enriquece nossas conexões e permite que pensemos juntos, colaborando em nossas ações com maior clareza, discernimento e inovação.

PRÁTICA – DO CÍRCULO PARA A FRENTE AO CÍRCULO REVERSO

Muitos dos meus clientes acham a corporificação dessa metáfora um recurso vívido e extremamente eficaz.

Comece criando literalmente um círculo para a frente – sinta-se movendo-se para cima e para longe da parte inferior do seu corpo, depois para a frente e para fora, em direção ao mundo. Observe como sua respiração se torna mais superficial e você começa a perder a sensação de estar sentado, de suas pernas e pés. A largura de banda da sua percepção se torna mais estreita.

Nesse momento, faça uma pausa e respire fundo algumas vezes.

Use a expiração para começar a se mover para dentro e para baixo. A cada expiração, sinta a liberação da tensão e acomode-se na cadeira. Sinta mais suas pernas, seus pés e o contato com o chão. Permita que sua visão se suavize.

Agora você está vivenciando a vida do “círculo reverso”, uma base para o ser. Observe como é possível começar a se sentir mais disponível

para o mundo ao seu redor, mais pronto para ouvir. Conforme a prática avança, pode ser que você também perceba sua mente se tornando mais clara e receptiva.

Quanto mais você praticar – principalmente antes de e durante qualquer reunião da qual você participe, seja como participante, seja como líder –, mais sentirá esse efeito transformador.

A mensagem é simples: quando você perceber que está no “círculo para a frente”, saia dele.

A prática de realocação para abarcar o princípio do ser traz um profundo senso de acomodação interior, uma sensação de voltar para casa. À medida que isso gradualmente se torna “o novo normal”, parece óbvio para nós que é assim que deveríamos ser e que a subjugação do ser pelo fazer é não apenas custosa em termos de nossa eficiência pessoal, mas uma aberração perigosa em nossa tomada de decisão coletiva.

Vamos explorar as modalidades em mais detalhes.

PRESENÇA DE PERFORMANCE DE PICO

LÍDER QUE CURA

FAZER

Lado esquerdo do cérebro

Proativo

Racional

Analítico

Forma

YIN

SER

Lado direito do cérebro

Receptivo, reflexivo

Intuitivo

Empático, sensorial

Espaço

YANG

Estágios de integração

1. **LADO ESQUERDO/DIREITO DO CÉREBRO.** Os hemisférios cerebrais esquerdo e direito nos fazem perceber a realidade de maneiras diferentes: o esquerdo concentra-se em detalhes, enquanto o direito concentra-se no todo. O esquerdo ensina análises racionais, focando, com sofisticação ilimitada, partes distintas de um sistema. O hemisfério direito ensina um relacionamento direto com o corpo físico e com a realidade externa representada pelos sentidos, possibilitando assim um relacionamento *sensível* com o mundo ao nosso redor.
2. **PROATIVO/RECEPTIVO, REFLEXIVO.** Ser proativo de um modo eficaz e eficiente é uma capacidade operacional basilar, enquanto a capacidade de fazer uma pausa, absorver e refletir sem buscar soluções rápidas é a fonte de um equilíbrio essencial. Às vezes, precisamos dar uma caminhada metafórica (ou literal) na natureza, ou uma caminhada às margens de um lago. Se a proatividade é nosso impulso primordial, é fácil não se dar conta de *insights* e soluções mais sutis, que surgem a partir de uma forma mais profunda de escuta e reflexão.
3. **RACIONAL/INTUITIVO.** A racionalidade é uma capacidade incrível, mas, se opera às custas da intuição, ficamos cegos para um campo informacional mais completo, cuja riqueza e extensão a mente racional sequer imagina. Em seu livro *The Metaphoric Mind: A Celebration of Consciousness* [A mente metafórica: uma celebração da consciência], Bob Samples nos diz: “Albert Einstein chamou a mente intuitiva ou metafórica de ‘presente sagrado’. E acrescentou que a mente racional era uma serva fiel. É paradoxal que, no contexto da vida moderna, tenhamos começado a adorar o servo e profanar o divino”.³

- 4. ANALÍTICO/EMPÁTICO, SENSORIAL.** A habilidade de analisar um sistema por meio de suas partes é uma ferramenta inestimável, mas igualmente preciosa é a habilidade de sentir e perceber a nós mesmos e ao nosso entorno. Analisar sem sentir e perceber outras pessoas e situações significa que estamos usando menos da metade de nossa capacidade de processamento.
- 5. FORMA/ESPAÇO.** A tradição mística judaica ensina que, quando abrimos um livro, há letras pretas *e também* uma página branca. Na modalidade do “fazer”, concentramo-nos apenas nas letras pretas. Com uma integração de nível superior, aprendemos a perceber tanto as letras quanto a página, um enorme incremento em nosso sistema operacional – o tabuleiro do jogo cresce muito. A página branca é o terreno da criatividade, o campo interior no qual as ideias “chegam até nós”. Quando perdemos o acesso à página branca, ficamos condenados a uma perspectiva parcial e incompleta. (Exploro esses conceitos em mais detalhes no Capítulo 5.)
- 6. YIN/YANG.** No Oriente, as modalidades de ser e fazer são há muito reconhecidas como yin e yang, metades complementares que compõem princípios centrais no coração da vida. O antigo e bem conhecido símbolo do Tai chi representa a integração de ambas as modalidades, demonstrando a polaridade, bem como a harmonia e o equilíbrio: o funcionamento saudável do corpo, do coração, da mente e do espírito.

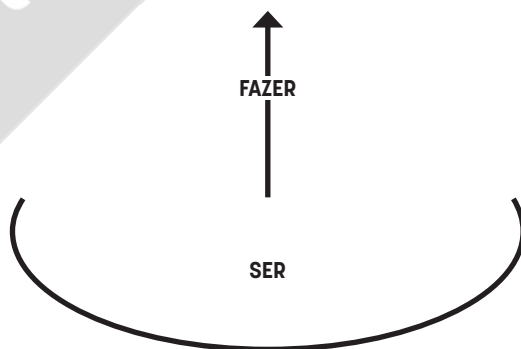


LIDERANÇA COMO UM TRABALHO DE CURA

O líder que cura conserta a desconexão entre o ser e o fazer, dissolvendo a fragmentação e a luta polarizada ao reunir ou integrar as duas modalidades. Isso ocorre primeiro dentro de nós mesmos e, depois, nas pessoas que lideramos. Por meio desse processo, chegamos a uma unidade e coerência mais profundas, tanto interna quanto externamente. Ao colocar mente, corpo e coração em tudo o que fazemos, acessamos respostas muito mais avançadas para problemas, desafios e oportunidades e nos tornamos capazes de acessar e operar a partir de um campo muito maior de possibilidades.

Certa vez, um participante de um treinamento de liderança me perguntou: “Então, quanto tempo tenho que gastar sendo e quanto tempo tenho que gastar fazendo?”. Rimos juntos porque ficou imediatamente claro de onde vinha a pergunta.

Unindo as modalidades, alcançamos o desempenho ideal. Todo fazer surge do recurso interior do ser. A integração se parece com o diagrama a seguir: uma “tigela” de ser, da qual surge todo fazer – lento ou rápido, simples ou complexo. Desaparece a sufocante dicotomia cognição *versus* emoção, ou racionalidade *versus* intuição, e as modalidades complementares passam a operar em conjunto e no mais alto nível.



O “ser” fornece uma base equilibrada, a partir da qual podemos responder em vez de simplesmente reagir. O líder que cura utiliza por completo o lado esquerdo de seu cérebro, ou a modalidade do fazer, enquanto maximiza as funções de sentir e perceber. Ao se realocar no ser, o líder que cura torna-se capaz de envolver ricas capacidades emocionais, intuitivas e sensoriais, amplificando assim seu poder de processamento. Nosso fazer pode ser rápido, lento, sutil, direto, gentil, feroz – *o que for necessário*, a partir da nossa sintonia com a pessoa, o ambiente ou o desafio que enfrentamos.

O líder que cura cultiva a unidade entre ação e reflexão, proatividade e receptividade, e competências analíticas e intuitivas. Ele responde (em vez de reagir) a si mesmo e aos outros a partir de uma base integrada: *estou aqui e estou disponível*. É essa coerência interna que cria uma presença de liderança vital e profunda, transmitindo-a ao ambiente.

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

- » Como as modalidades do fazer e do ser operam na sua vida e na sua liderança?
- » Quando e como você vivencia a integração dessas modalidades – a tigela do ser, da qual todo fazer emerge?
- » Quais são os portais que permitem alcançar um senso interior do ser (por exemplo, atividades, lugares, pessoas, formas de arte)? Será que você não está precisando priorizá-los mais?

PERSPECTIVAS ACADÊMICAS E NEUROCIENTÍFICAS

Como vemos no conceito de yin e yang, a noção de que todos nós expressamos duas polaridades complementares tem sido parte de muitas tradições antigas. No mundo moderno, pesquisadores das neurociências e de outros campos começaram a olhar atentamente para os efeitos da meditação e da atenção plena no cérebro. Descobriu-se, por exemplo, que essas práticas promovem foco e atenção e resultam em muitos outros benefícios, como redução da ansiedade e depressão.⁴

De fato, é mensurável a alteração que a meditação e a atenção plena promovem na frequência das ondas cerebrais, fazendo os praticantes passarem das ondas beta – presentes na consciência desperta comum, relacionada à conclusão de tarefas rotineiras – para estados mais profundos, das ondas alfa, teta e delta. Esta última não apenas melhora o relaxamento focado e os chamados estados de *flow*,* mas também o aprendizado, a memória e a intuição, bem como a regeneração e a recuperação.⁵

O Dr. Iain McGilchrist explorou amplamente os hemisférios esquerdo e direito do cérebro. Embora ambos sejam necessários para qualquer atividade, ele afirma que cada um colabora de forma única. Ele descreve o hemisfério esquerdo como a sede de uma atenção focada e estreita, enquanto o direito permite um foco mais amplo e sustentado, dando apoio à vigilância e ao estado de alerta.⁶ Em sua obra mais conhecida, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World* [O mestre e seu emissário: a divisão do cérebro e a origem do mundo ocidental], McGilchrist oferece

* Conceito proposto na década de 1970 pelo psicólogo Mihály Csíkszentmihályi, “estado de *flow*” refere-se a um estado psicológico de total absorção em uma atividade, comumente associado à percepção de dissolução do tempo e espaço. (N.T.)

observações fascinantes. “A relação entre os dois hemisférios não parece ser simétrica”, ele escreve, “na medida em que, em última análise, o hemisfério esquerdo é dependente – pode-se quase dizer parasitário – do direito, embora não pareça ter ciência desse fato.”⁷

Sintetizando muitos anos de pesquisa, McGilchrist conclui que, como o hemisfério direito tem uma relação direta com o corpo físico e o mundo externo ao nosso redor, ele é um mediador de tudo o que fazemos. O lado direito do cérebro sente o mundo mais amplo e passa informações para o outro hemisfério analisar. O lado esquerdo então oferece sua análise para que, a partir de uma percepção mais ampla e holística, possamos determinar a melhor forma de responder.

McGilchrist compara o predomínio do lado esquerdo do cérebro a um velho conto de um rei sábio que, como exigido por sua tradição, fazia uma caminhada anual por todo o reino. Mas, conforme o reino crescia, o rei já não conseguia mais fazer a caminhada sozinho; ele então convocou e treinou um emissário para auxiliá-lo, fazendo observações, análises e relatos. No entanto, o emissário acabou se tornando confiante demais e decidiu partir sozinho, usurpando seu governante. Da mesma forma, o lado esquerdo do cérebro subjugou o direito para reinar sobre nós e sobre tudo o que fazemos, mas com uma perspectiva muito limitada. A desconexão resultante, na qual o lado esquerdo não consegue compartilhar suas análises com o direito, é um pilar central da cultura de ausência em que nos encontramos. McGilchrist continua: “De fato, [o lado esquerdo] está cheio de uma autoconfiança alarmante. Minha esperança é que a consciência da situação possa nos permitir mudar de curso antes que seja tarde demais”.

Esse desequilíbrio fundamental entre o fazer e o ser gera uma realidade perigosamente mecanicista e fragmentada, de desconexão e vacuidade, diante da qual é normal precisarmos de enormes quantidades de poder, dinheiro e posses para encobrir a dor da falta de pertencimento, o desconforto da desconexão.

O líder que cura cultiva ativamente a integração entre o ser e o fazer, reunindo cérebro, mente, corpo e coração em um todo único e coerente. Esse tipo de líder corporifica um sistema operacional interno profundamente enraizado no ser, de modo que seu fazer emerge como uma responsividade altamente sintonizada com as necessidades do ambiente, adequada ao propósito de se guiar entre as complexidades e os desafios cada vez maiores de nosso tempo.

RELATO DE UM CLIENTE CEO

Sempre me considerei muito bom em ler as pessoas em uma sala, em descobrir o que elas estão sentindo naquele momento. Agora, reconheço como minha abordagem era um processo estritamente mental ou cognitivo e, portanto, incompleto. Desde essa revelação, aprendi a sentir mais profundamente o que as pessoas precisam, em vez de fazer uma análise consciente.

Às vezes, os sinais que recebo sobre o que está acontecendo ou sobre o que é necessário em uma situação não fazem sentido para mim, mas, à medida que os escuto, descubro – talvez um ou dois dias depois – que minha abordagem era exatamente a necessária, mesmo que eu não tivesse clareza sobre os motivos naquele momento. Como resultado, tenho mais facilidade em me conectar com as pessoas, em sentir o que elas precisam e intuir a melhor forma de seguir em frente para criarmos, enquanto organização, uma jornada coliderada.

Quando você está processando as coisas do pescoço para cima, trabalha para “descobrir tudo”, como se tudo fosse uma peça de quebra-cabeça ou uma jogada de xadrez. Você precisa fazer as coisas funcionarem, então fica de olho em todas as variáveis, mas na verdade acaba perdendo muita coisa. Existe em seu corpo e em seu espírito uma inteligência profunda que você pode aprender a acessar.

Parte fundamental da minha função hoje é simplesmente estar aberto a todos os sinais e mensagens – incluindo os mais sutis – que podem me ajudar a me conectar com as necessidades de todos os membros da minha equipe e com a sociedade mais ampla que estamos trabalhando para servir.

A PRÁTICA

Criar uma integração estável entre o ser e o fazer requer prática. É um caminho que exige maestria, e ao longo dele você descobrirá que, assim como inúmeros outros praticantes, começará a enfrentar seus dias com muito mais eficiência e precisão e, em muitos deles, alcançará muito mais, em muito menos tempo e com maior facilidade.

A FERRAMENTA MAIS SIMPLES E PODEROSA QUE TEMOS É NOSSA ATENÇÃO.

Aprender a usar nossa atenção de forma consciente e deliberada é a porta de entrada pela qual podemos nos realocar no ser. O próprio ato de prestar atenção nos atrai, naturalmente e sem esforço, de volta a um centro profundo em nós mesmos, despertando o lado direito do cérebro e iniciando o restauro do equilíbrio.

A boa notícia é que a atenção é como um músculo: quanto mais você a usa, mais forte ela fica. Uma notícia ainda melhor é que muitas culturas passaram milhares de anos desenvolvendo práticas, como a meditação e a atenção plena, que comprovadamente ajudam a aumentar e fortalecer as capacidades de consciência e atenção. Hoje, essas técnicas são usadas com eficácia em prisões e escolas para alunos com problemas comportamentais, incluindo questões de violência.

Muitas organizações ao redor do mundo agora estão adotando essas práticas para seus membros. (Eu exploro esse assunto mais a fundo no Capítulo 5.)

O exercício simples descrito nas próximas páginas leva apenas alguns minutos e o ajudará a começar a prestar atenção ao seu corpo e ao ambiente ao seu redor. A sugestão no final da prática é uma porta de entrada essencial para acessar e estabilizar a presença do seu líder que cura interior. Por mais simples que pareça, o desafio é fazer da prática um novo hábito. Pode ser útil estabelecer lembretes simples: bilhetes no escritório; alarmes no celular ou computador; talvez um objeto guardado no bolso.

Planeta ESTRATÉGIA