

REDEFINA SUAS CRENÇAS,  
VENÇA A INSEGURANÇA E  
REESCREVA SEU FUTURO

# Big Trust

SUPERCONFIANÇA

SHADÉ ZAHRAI

com Fayçal Sekkouah

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

 Planeta

REDEFINA SUAS CRENÇAS,  
VENÇA A INSEGURANÇA E  
REESCREVA SEU FUTURO

# Big Trust

SHADÉ ZAHRAI

com Fayçal Sekkouah



*Tradução*  
Vitor Martins

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Shadé Zahrai e Philip Faysal Sekkouah, 2026

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Copyright da tradução © Vitor Martins, 2026

Todos os direitos reservados.

Título original: *Big Trust: Rewire Self-Doubt, Find Your Confidence, and Fuel Success*

*Preparação:* Cássia da Rosa e Oliveira

*Revisão:* Fernanda Guerriero Antunes e Flávia Yacubian

*Projeto gráfico e diagramação:* Renata Zucchini

*Capa:* Stephen Brayda

*Adaptação de capa:* Sandra Fava

*Imagem de capa:* © Rendix Alextian/Shutterstock

*Ilustrações de miolo:* Maya P. Lim | mayaplim.com

*Adaptação das ilustrações de miolo:* Filigrana Desenhos Gráficos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Zahrai, Shadé

Big Trust : redefine suas crenças, vença a insegurança e reescreva seu futuro. / Shadé Zahrai, Fayçal Sekkouah ; tradução de Vitor Martins. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.  
352 p.

ISBN 978-85-422-4172-3

Título original: Big Trust: Rewire Self-Doubt, Find Your Confidence, and Fuel Success

1. Desenvolvimento pessoal I. Título II. Sekkouah, Fayçal III. Martins, Vitor  
26-1090

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO Somos muito mais do que nossas inseguranças **11**

AUTOAVALIAÇÃO Seu Perfil de Insegurança **27**

## **A mente insegura**

CAPÍTULO 1 Quem está no comando? **43**

CAPÍTULO 2 Devo acreditar em tudo o que penso? **58**

CAPÍTULO 3 O que meu Perfil de Insegurança diz sobre mim? **70**

## **O primeiro Atributo: Aceitação**

CAPÍTULO 4 Eu sou o bastante? **85**

CAPÍTULO 5 Devo acreditar nas vozes da minha cabeça? **98**

CAPÍTULO 6 Por que estou me escondendo? **112**

CAPÍTULO 7 Eu preciso ser perfeita? **125**

CAPÍTULO 8 O dom de se esquecer de si mesmo **138**

## **O segundo Atributo: Agência**

CAPÍTULO 9 Consigo lidar com isso? **149**

CAPÍTULO 10 Eu sou uma impostora? **162**

CAPÍTULO 11 Por que todo mundo é melhor do que eu? **173**

CAPÍTULO 12 Então, eu só preciso ser mais confiante? **184**

CAPÍTULO 13 O dom da Autoridade Interna **196**

### **O terceiro Atributo: Autonomia**

CAPÍTULO 14	Minhas escolhas importam?	<b>205</b>
CAPÍTULO 15	Por que a vida não pode ser mais fácil?	<b>217</b>
CAPÍTULO 16	Por que isto está acontecendo comigo?	<b>228</b>
CAPÍTULO 17	O dom da esperança	<b>240</b>

### **O quarto Atributo: Adaptabilidade**

CAPÍTULO 18	Consigo gerenciar minhas emoções?	<b>249</b>
CAPÍTULO 19	Posso acreditar no que eu sinto?	<b>261</b>
CAPÍTULO 20	Posso mudar o que eu sinto?	<b>277</b>
CAPÍTULO 21	O dom da admiração	<b>290</b>

### **O caminho rumo à Big Trust**

CAPÍTULO 22	Transformando a autoconfiança na sua história	<b>299</b>
A BIG TRUST EM RELACIONAMENTOS E LIDERANÇA		<b>305</b>
AS FERRAMENTAS DA BIG TRUST		<b>311</b>
MEU SUPERAGRADECIMENTO		<b>319</b>
PRONTA PARA IR MAIS FUNDO?		<b>321</b>
NOTAS		<b>323</b>

## INTRODUÇÃO

# Somos muito mais do que nossas inseguranças

São 10 horas da noite. Estou deitada na cama, encarando o teto, os pensamentos acelerados como sempre ficam no momento exato em que eu deveria relaxar para dormir. Sei que não deveria pegar o celular, mas pego mesmo assim, tateando no escuro. Desativo o modo avião. Diminuo o brilho da tela.

Naquele dia, eu estava trabalhando num curso sobre como avançar mais rápido na carreira. Os tópicos ficaram ótimos na teoria, mas algo me parecia... estranho.

Por anos, compartilhei estruturas, estratégias e suprimentos motivacionais que alimentavam as pessoas e as ajudavam a tomar atitudes. Ainda assim, estava no meio do meu processo de trabalho com um grupo de profissionais já experientes em suas carreiras, e tinha a sensação insistente de que a minha abordagem não os estava impactando, que estava desconsiderando as frustrações e preocupações mais profundas deles.

De forma geral, eu sabia que eles não estavam apenas estagnados na carreira; estavam estagnados em *si mesmos*. E, sinceramente, eu também já me senti assim. Só trabalho, sem avanço nenhum. O esforço sem resultados. A sensação enlouquecedora de mergulhar de cabeça em alguma coisa e ainda sentir que não é o bastante.

Essa inquietação me lembrou de um dos primeiros momentos em que duvidei de mim mesma. Eu tinha 19 anos, estava numa aula de jurisprudência na Universidade Macquarie em Sydney, na Austrália, e tudo ali me parecia *errado*. Eu havia escolhido estudar Direito porque tinha boas notas e todos me disseram para “não as desperdiçar”. Meus pais, meus professores, meus avós imigrantes que saíram do Irã para construir uma vida no Ocidente;<sup>1</sup> todos tinham visões do meu futuro como “advogada” ou “doutora”. Para balancear as coisas, decidi juntar minha graduação em Direito com a de Psicologia, algo que de fato fazia sentido para mim. O comportamento humano sempre me fascinou.

Mas no meu primeiro dia na faculdade, quando me sentei na sala de aula, o Direito me pareceu estranho... como um erro. Não, senti que *eu* era o erro. Meus colegas de classe davam respostas enquanto eu tinha dificuldade para acompanhar, mal entendendo os jargões, muito menos os conceitos. Meu rosto começou a queimar. Inseguranças que eu nem tinha percebido, à espreita sob a superfície, ganharam vida com estrondo:

*Eu não pertencço a este lugar.  
Não sou inteligente o bastante.  
Nunca vou conseguir acompanhá-los.*

Quando a aula terminou, saí praticamente correndo para a sala da reitora. As palavras saíram de mim antes que eu pudesse contê-las: “Não entendi nada; quero largar o Direito”.

Esperava ser encorajada. Tranquilizada. Lembrada de que era apenas meu primeiro dia e que, em breve, eu iria me acostumar. Quem sabe até que era mais inteligente do que imaginava. Não admiti para mim mesma, mas queria que a reitora extraísse as minhas inseguranças, que “consertasse” as coisas para mim. Em vez disso, recebi silêncio. Então, ela me entregou um formulário de *desistência do curso*.

Foi um soco no estômago, como se ela visse alguém em quem não valia a pena acreditar.

Porém, não abandonei o curso. Saí da sala dela me sentindo humilhada, mas, curiosamente, resistente. Não queria que ela (nem

ninguém) me visse como alguém incapaz de aguentar o tranco. Então, eu me esforcei. Me dediquei mais. Fiquei acordada até mais tarde. Enfrentei os momentos de insegurança, convencida de que as conquistas iriam, eventualmente, silenciar as inseguranças.

Isso não aconteceu, é claro. (E, como aprendi desde então, muitos também tentam fazer o mesmo e também falham.)

Minhas inseguranças me seguiram da faculdade até minha atuação no direito societário, quando tudo era *muito* difícil para mim. Me seguiram durante minha carreira como bancária, quando pensei que uma mudança de área poderia deixar as inseguranças para trás.

Não funcionou.

Elas me assombravam em reuniões, silenciando ideias que eu queria compartilhar. Era a queimação ansiosa no meu estômago, o turbilhão de pensamentos que arruinavam meu sono, os questionamentos constantes que nunca abrandavam.

Mesmo quando surgiam oportunidades na minha vida, eu me justificava até desistir delas. *Não estou pronta. Ainda não é hora.* Dizia a mim mesma que estava sendo cautelosa e sábia. Mas, na verdade, era medo. Medo embrulhado em um monte de pensamentos. Medo disfarçado de prudência. E, ainda assim, eu me forçava, tentando afogar as inseguranças que se recusavam a ceder.

Naquela noite, deitada na cama tantos anos depois, com os olhos grudados no brilho fraco da tela do celular, essas memórias ressurgiram.

Então, a ficha caiu. E se eu tivesse passado todo aquele tempo fazendo a pergunta errada?

Talvez a questão não seja como ir mais rápido ou se esforçar mais. Talvez a verdadeira pergunta seja: *Por que estamos estagnados, para começo de conversa?*

Se eu pudesse compreender o que estava me atrasando, o que *realmente* estava no meu caminho, saberia como ajudar outras pessoas a superarem seus desafios de forma mais leve. Menos forçada. Em vez de sentir pânico ou pavor de faltar algo no meu trabalho, senti outra coisa. Alívio. Clareza. Possibilidade. Talvez houvesse *mesmo* outra forma, e eu estava pronta para descobri-la.

## A TENACIDADE DA INSEGURANÇA

Ao longo dos anos, aprendi, em âmbito pessoal, como superar as minhas inseguranças. Reconstruí minha carreira, um passo de cada vez, fortaleci minha confiança e conquistei etapas que antes acreditava serem inalcançáveis. Voltei para a faculdade, me qualifiquei como especialista de alto desempenho, estrategista comportamental, coach executiva e pesquisadora. Ajudar outras pessoas a descobrirem seu potencial transformou-se em carreira.

Mas me ocorreu que talvez minha perspectiva fosse limitada demais.

Por anos, meu trabalho (e minha própria jornada) foi extremamente focado nos marcadores *visíveis* do sucesso: conseguir uma promoção, bater a próxima meta da carreira, completar um grande objetivo de vida. Esses eram os resultados que as pessoas buscavam, as coisas que pareciam solucionar suas inseguranças. E eu as estava ajudando a chegarem lá. Ainda assim, mesmo quando clientes alcançavam seus objetivos, faltava algo. As inseguranças deles não sumiam (e nem as minhas). Muito pelo contrário: elas evoluíam, se transformando em novos medos, novas inseguranças, novas variantes de “você não é o bastante”.

Na calada da noite, digitei a pergunta no meu celular. Um pensamento simples e provocativo que enviei para uma lista de mais de cem psicólogos, coaches de performance e professores:

*“Se quisesse sabotar o sucesso e a felicidade de alguém, qual seria o jeito mais eficiente de fazer isso?”*

Pela manhã, já haviam surgido 48 respostas. Eram diretas, sem filtro e estranhamente semelhantes. Coisas como:

*“Faça a pessoa pensar demais até ficar paralisada com a indecisão.”*

*“Plante a sementinha da dúvida para que ela questione cada movimento que fizer.”*

*“Faça com que ela se compare com os outros e sinta que nunca é o suficiente.”*

*“Relembre-a constantemente das fraquezas dela, para que ela perca a fé em si mesma.”*

*“A convença de que é insignificante, assim ela se afasta cada vez mais do próprio potencial.”*

Palavras diferentes, mesma conclusão: para sabotar o potencial de alguém, cultive a dúvida. Não é preciso um plano grandioso e elaborado. Basta plantar uma sementinha de dúvida e ela vai criar raízes, vai se aprofundar ali. A mente da pessoa faz o resto.

Permita-me contar uma história que mostra como a insegurança se enraíza. No final de 2021, eu e meu marido Fayçal resgatamos uma cadelinha vira-lata. A batizamos de Bonbon: “doce” em francês, porque ela era um docinho. Além do mais, francês é a língua materna do Fayçal, então o nome pareceu ideal. Rapidamente, a Bonbon se tornou parte do nosso mundo. Assim como um ritual diário inesperado.

Toda caminhada pelo gramado perto de casa nos deixava cobertos de carrapichos. Aquelas sementinhas afiadas eram um incômodo e tanto. Ficavam emaranhados no pelo da Bonbon, nas minhas meias e até no meu cabelo. Todo dia, sem falta, nos sentávamos para removê-los, um por um.

No fim das contas, nós não fomos os únicos a enfrentar aquele problema.

Em 1941, um engenheiro suíço chamado George de Mestral fez uma trilha com seu cachorro e voltou para casa coberto de carrapichos também. Mas, em vez de só ficar irritado, ele ficou curioso. Usando um microscópio, descobriu que aquelas coisinhas minúsculas e irritantes tinham pequenos ganchos que agarravam em tudo o que tocavam. Seu momento “*eureka*” levou ao que hoje nós conhecemos como velcro.

O negócio sobre carrapichos é o seguinte: eles não só grudam. Eles se *agarram*. De forma implacável. Teimosa. Quase impossível. E a insegurança também é assim.

Começa pequena. Um pensamento passageiro, algo que poderia facilmente ser ignorado. Então, se engancha. Se emaranha nas nossas decisões, nossa confiança, e até mesmo no jeito como nos enxergamos. Se deixada com as rédeas soltas, a insegurança se torna parte do sistema operacional da mente. Sempre ativa em plano de

fundo, moldando nossas escolhas sem que percebamos. É aí que a insegurança se torna tóxica. Em vez de nos manter vigilante, ela nos faz questionar *tudo*.

Como meus clientes faziam.

Como eu fazia.

Como imagino que você faça também.

O erro não é ter inseguranças. O erro é achar que você precisa derrotá-las.

As inseguranças não são superadas com silenciamento, embora seja isso o que muitos acreditam (e muitos “especialistas” ensinam). Anulamos o poder das inseguranças notando, compreendendo e mudando a relação com elas. Nos desvencilhamos das inseguranças quando as enxergamos como elas são: uma tentativa equivocada de autoproteção. É aí que está a ironia: a insegurança não está tentando *sabotar*; está tentando *proteger*.

Quando orientada do jeito certo, ela pode ser útil. É como um amigo no banco do passageiro. O tipo “bom” de amigo se aproxima e diz: “Ei, o combustível está quase acabando, melhor acharmos um posto de gasolina logo”. O tipo “ruim” é aquele passageiro-motorista irritante que não cala a boca, insistindo para que se pegue a próxima saída quando o GPS claramente está certo. Quanto mais se dá ouvidos para aquela voz do passageiro, mais convincente ela parece. *Talvez eu esteja mesmo perdido. Talvez nem devesse estar dirigindo.*

A verdade é que o mundo em que vivemos hoje é criado nos mínimos detalhes para amplificar as inseguranças. Estamos mais expostos do que nunca: assistindo a uma curadoria de vidas “perfeitas” na internet, cambaleando sobre a linha tênue entre nossa vida pública e privada, bombardeados com mensagens sobre “conquistas”, e melhorando nossa performance sem parar. Não é à toa que a autoaceitação parece quase... impossível.

Ter mais sucesso não apaga a insegurança. Ter mais conhecimento não a silencia. E, apesar de todas as ferramentas modernas, sacadas psicológicas e “truques de vida” sem fim, a insegurança não está ficando mais fácil de lidar; está falando *mais alto*. E há um moti-

vo para isso. Duvidar de si mesmo não é algo que se possa bloquear ou ignorar. É algo que é preciso reconhecer. O que aprendi com a minha vida, com pesquisas e com centenas de pessoas com quem trabalhei é que, se compreendida corretamente, ouvida com clareza e transformada com sabedoria, a insegurança pode ser uma das suas maiores ferramentas para crescer.

## DA INSEGURANÇA À BIG TRUST

Sucesso e alta performance de verdade, que eu chamo de operar no seu “auge”, começa com autoconfiança. É a capacidade de estar presente por completo, manter a firmeza mesmo sob pressão e se resguardar quando for importante.

Duvidar de si, porém, é a maior kryptonita para essa confiança; é o que aniquila nossa fé em nós mesmos mais rápido do que tudo.

Para algumas pessoas, como Sadia, é o que impede de sequer tentar. Quando a conheci, ela estava realizando um trabalho de liderança havia anos, tocando projetos, tomando decisões e treinando seus colegas de trabalho, mas sem o título do cargo. Quando seu mentor a encorajou a pedir uma promoção, Sadia já deveria se sentir pronta. Em vez disso, ela hesitou. *E se eu tentar e não conseguir? Ou pior, e se eu conseguir e falhar?*

Perguntei a ela: “Se outra pessoa com a mesma experiência que você estivesse no seu lugar, o que diria a ela?”

Sem nem pensar, ela respondeu: “Que, com certeza, deveria tentar”.

Este é um dos jeitos como a insegurança funciona: ela distorce a realidade. Parece verdade, mas verdade e percepção nem sempre são a mesma coisa.

Ainda há a versão da insegurança que não nos detém, mas mantém em movimento. Era o caso do Ray. Em tese, ele era a definição do sucesso: o melhor da turma, uma série de promoções rápidas. Ainda assim, era infeliz. Tudo parecia mais difícil do que necessário, e nada lhe parecia satisfatório de verdade. Quando perguntei

qual ele acreditava ser o motivo daquilo, admitiu: “Sempre penso que a *próxima* vitória vai me trazer a satisfação que busco”. Por anos, Ray acreditou que quando chegasse a um determinado salário, conseguisse um determinado cargo ou se provasse para as pessoas certas, ele pararia de duvidar de si mesmo e se sentiria em paz. Mas aquela sensação não chegava nunca. Apenas se associava à *próxima* conquista.

“Não entendo”, ele confessou. “Eu fiz *tudo* o que deveria fazer. Por que me sinto assim?”

Sadia e Ray construíram carreiras com base em reações diferentes à insegurança – Sadia se segurava; Ray se esforçava ainda mais –, mas, no fim das contas, a verdade era a mesma: nenhum dos dois tinha autoconfiança.

Vejo isso o tempo todo com meus clientes do campo executivo. Eles são inteligentes e altamente capazes. Mas a pressão mental de suas inseguranças respinga em *tudo*. Eles se reviram na cama à noite, acordam exaustos e começam o dia seguinte à base de caféina e cigarro. Com o passar do tempo, a coisa de que duvidavam – seu valor, sua habilidade de contribuir – se torna uma profecia autor-realizável. Não porque sejam incapazes ou não tenham talento, mas porque a insegurança sugou a confiança e a energia necessárias para atingirem a melhor performance.

Mas quando atravessamos a insegurança de forma diferente, nos preparando para ela, e até mesmo a usando como ferramenta de autorreflexão e crescimento, as coisas mudam. Paramos de hesitar. Nos preocupamos menos. Controlamos a ansiedade. Dormimos melhor. Acordamos com mais clareza, calma e foco. E, de repente, estamos mais saudáveis, mais felizes e muito mais produtivos.

A autoconfiança cresce e serve de truque primordial. E, aos poucos, essa confiança se solidifica e vira algo ainda mais profundo: Big Trust. Ou seja, a habilidade de viver a vida livremente, sem se deixar levar pela insegurança. A própria pessoa se apoia quando é preciso.

Quando Sadia entendeu que seu medo não estava relacionado à incompetência, mas era movido por uma incapacidade de

confiar nas próprias habilidades, ela começou a fazer pequenos ajustes. Se apoiou nas forças em que *de fato* confiava, como sua habilidade de mentoria, sua capacidade de solucionar problemas e seu conhecimento aprofundado do trabalho que vinha fazendo havia anos. Ela tentou e conseguiu a promoção. Meses depois, me disse: “Ainda não sei tudo. Mas estou descobrindo que ninguém sabe”.

Ray, por outro lado, *sabia* que era competente, mas percebeu que seu senso de validação estava completamente atrelado às suas conquistas. Se ele não estivesse no topo da lista de vendas, superando suas metas trimestrais ou recebendo feedbacks positivos dos seus líderes, se sentia um inútil. Para construir autoconfiança, ele precisou separar sua identidade das suas conquistas. Em alguns dias, isso significava pausar e reconhecer seu progresso antes de seguir para o próximo objetivo. Em outros, bastava apenas se lembrar de que: *Sucesso não são só números. É impacto. Uma ideia na hora certa, ajudar um colega, conquistar confiança.* Ray começou a monitorar essas vitórias, e não apenas os resultados financeiros.

## MINHA OBSESSÃO EM DUVIDAR: DESENVOLVENDO UMA NOVA ESTRUTURA

Desde que me entendo por gente, sempre fui aquela que as pessoas buscavam para falar sobre suas dúvidas, medos e inseguranças. Começou cedo. No ensino fundamental, de alguma forma acabei me tornando guardiã não oficial de “segredos”. No ensino médio, eu já era a conselheira da turma (embora não soubesse o porquê, já que eu tinha a mesma experiência de vida que o restante). Como filha única de pais persas imigrantes, era comigo que minha mãe fazia suas confidências antes de os meus pais se divorciarem, quando eu tinha 15 anos.

Durante a faculdade e depois, no trabalho, acabei me vendo no papel já conhecido de ouvinte e auxiliadora; colegas de classe, de trabalho, e pessoas que eu mal conhecia me procuravam em busca

de conselhos. Era como se eu tivesse a frase “Posso ajudar?” tatuada na testa. E sinceramente? Eu amava.

Anos depois, transformei esse papel numa carreira. Fiz meu MBA, treinei para ser coach executiva e me tornei PhD em comportamento pessoal e organizacional (foi aí que boa parte deste livro nasceu). Minha obsessão é descobrir o que motiva as pessoas, e também o que as faz parar.

Em 2017, eu e Fayçal lançamos uma empresa global de desenvolvimento de lideranças, focada em ajudar as pessoas a superar bloqueios mentais. Essa missão se tornou um experimento contínuo: analisar as formas como a insegurança limita o potencial humano e, mais importante, entender como quebrar o ciclo.

Facilitando conversas corporativas de alto risco, orientando equipes e treinando milhares de líderes de gigantes da Fortune 500, como Microsoft, J.P. Morgan, Deloitte e LVMH, passei anos transformando ciência, psicologia e dados do mundo real em ferramentas práticas que funcionam. Ajudamos clientes a acessar mais criatividade, entusiasmo e alta performance.

Claro que não fiz isso sozinha. Fayçal traz a própria sabedoria, arduamente adquirida. Com habilidade afiada de chegar ao cerne de qualquer problema e um jeitinho de inserir otimismo em todo tipo de situação, ele foi o complemento perfeito para a minha obsessão intensa pelo comportamento humano. Empreendedor e investidor em série, ele lançou eletrônicos de consumo pioneiros no mundo, foi mentor no Branson Centre of Entrepreneurship e consultor no G20. Ele sabe o que significa correr riscos, encarar o medo e fazer as coisas acontecerem.

Juntos, começamos nossa empresa numa escala pequena. E então... o mundo mudou.

Quando a pandemia de covid-19 chegou, de repente o mundo inteiro mergulhou numa crise coletiva de insegurança. Carreiras, relacionamentos e futuros inteiros de repente se abalaram. Pessoas por toda parte questionaram suas decisões, duvidaram de si mesmas e se sentiram presas como nunca antes. Mudamos de abordagem rapidamente, seguindo para o treinamento virtual e compartilhando

vídeos educativos nas redes sociais. Para nossa surpresa, os vídeos viralizaram. Milhares de pessoas ao redor do mundo entraram em contato conosco. Todas as mensagens seguiam uma mesma linha de pensamento: as pessoas se sentindo engolidas pelas inseguranças, amplificadas pelo caos ao redor. Ninguém sabia como se livrar delas.

Percebi, então, que era hora de dissecar a insegurança de outra forma: considerando-a não apenas um ciclo mental de frustração, mas um padrão que poderíamos ativamente desconstruir e transformar. Quanto mais eu estudava o ato de duvidar de si mesmo – e, mais importante, começava a praticar novas técnicas com meus próprios medos e incertezas –, mais eu via como este trabalho é potente.

Esse projeto guiou diretamente minha pesquisa do PhD, quando descobri verdades fascinantes sobre nossa relação com a insegurança. Ao analisar dados e cruzá-los com anos de anotações de clientes, descobri que aqueles que mais duvidam de si mesmos tendem a ser hiperfixados na insegurança. Eles *se tornam* a insegurança: não apenas questionam suas habilidades ou valor, mas duvidam de *quem são* na essência. Isso molda a identidade e pode parecer uma crise total. Quanto mais as pessoas tentam se “curar”, mais amplificam suas inseguranças.

Através da minha pesquisa, também descobri que a insegurança não é apenas uma “massa” gigante e embolada de preocupação, medo, hesitação e estresse. É a combinação de quatro Atributos da Insegurança distintos e adaptáveis que moldam a autoconfiança e a identidade. Juntos, eles formam seu Perfil de Insegurança.

A parte mais empolgante é: esses Atributos não são traços fixos. Cada um é um padrão de pensamento e comportamento, repetido ao longo do tempo, às vezes sem nem mesmo percebermos. Assim, eles refletem nossos hábitos. Como qualquer hábito, podem ser mudados; se fortalecermos os hábitos *certos* alinhados com cada um dos quatro Atributos da Insegurança, não apenas reduzimos nossas inseguranças, mas mudamos fundamentalmente *quem somos*. É assim que a Big Trust é construída: não de imediato, mas um pequeno hábito de cada vez.

Estes são os quatro Atributos do Perfil de Insegurança:

1. **Aceitação** – Você acredita que é o suficiente?
2. **Agência** – Você confia nas suas capacidades e habilidades?
3. **Autonomia** – Você sente que consegue moldar seu caminho?
4. **Adaptabilidade** – Você consegue se manter firme emocionalmente quando a insegurança surge?



Coloque-se no lugar de George de Mestral, examinando com curiosidade os carrapichos e os pequenos fiapos em gancho com um microscópio. Separando a insegurança em “ganchos” – os quatro Atributos fundamentais, que são Aceitação, Agência, Autonomia e Adaptabilidade –, conseguimos apontar exatamente o que está enganchado e começar a nos soltar, um padrão de comportamento e um hábito de cada vez. É assim que construímos um senso de identidade mais forte e acessamos mais confiança, coragem e energia para as coisas que realmente importam.

## COMO APROVEITAR ESTE LIVRO AO MÁXIMO

Este livro é um guia para a vida real, embasado na ciência e feito para obter resultados. Não é apenas um livro para *pensar*; é um livro para *fazer*. Aqui você vai encontrar:

- **Ideias, inspiração e motivação para ajudar a interromper, questionar e reimaginar suas crenças.** As crenças sobre nós mesmos são moldadas por padrões repetitivos de pensamento. Mas esses pensamentos não são fatos, e podem mudar. Conforme ajustamos pensamentos e comportamentos, começamos a formar novos hábitos que reforçam a autoconfiança, em vez da insegurança. Através de histórias de clientes (cujos nomes e detalhes identificadores foram alterados por motivos de privacidade), cenários reais, pensamentos de figuras conhecidas e histórias da minha própria vida, demonstrei exatamente como a insegurança opera, e como as pessoas a superam. Depois de ver isso tudo, você será capaz de fazer o mesmo.
- **Orientação prática e específica para trabalhar os Atributos da Insegurança, silenciando as vozes que restringem e fortalecendo as qualidades que naturalmente se contrapõem a elas.** Com Aceitação, você vai se ancorar no seu valor. Com Agência, vai reconstruir confiança nas suas habilidades e no que é capaz de fazer. Com Autonomia, se sentirá mais empoderada e no controle das suas escolhas. E, com Adaptabilidade, poderá lidar com desafios e emoções sem desabar. Quando praticados com consistência, os Atributos propiciam mais confiança, coragem e energia para os momentos que importam *de verdade*.
- **As ferramentas da autoconfiança.** Você irá adquirir uma coleção de ferramentas para ajudar a construir autoconfiança, um pequeno passo de cada vez.



**AS PRÁTICAS** – São uma mistura de reflexões para fazer um balanço de onde está, técnicas simples para desafiar a insegurança no momento em que ela surgir e exercícios para ajudar a se desvencilhar da insegurança num nível mais profundo. Cada prática ajuda a reforçar formas de pensar e hábitos ligados ao Atributo que se está desenvolvendo. Um Atributo de Adaptabilidade emocional ajudará a compreender como as emoções amplificam a insegurança e oferecerá uma nova forma de se manter estabilizado, mesmo quando as coisas parecerem incertas.



*OS DONS* – Para cada um dos quatro Atributos, há um capítulo final que oferece ideias expansivas para ajudar a obter uma perspectiva mais ampla da sua vida. São pensamentos simples, sem “etapas”, que estão disponíveis para você a qualquer momento, em qualquer lugar. Eles irão ajudar a quebrar o feitiço da insegurança e podem reconectar você com um senso de identidade mais forte.

Uma ressalva: a insegurança não é igual para todos. Independentemente da forma que ela assuma, a insegurança é profundamente pessoal, influenciada pelo seu passado, sua personalidade e pelos desafios que estiver enfrentando no momento. Absorva o que fizer sentido, deixe para trás o que não fizer e permita que sua abordagem cresça com você. Porque a vida vai mudar. Novas questões vão surgir. E, quando surgirem, estas ferramentas estarão aqui, prontas para a ocasião.

## O QUE VEM POR AÍ

Em primeiro lugar, você irá começar com uma autoavaliação de doze perguntas para definirmos seu Perfil de Insegurança: quais são suas forças, seus desafios, e como tudo isso se encaixa.

Depois, iremos explorar as raízes mais profundas da insegurança: como nosso cérebro é programado para nos proteger, e como as crenças e histórias pessoais geralmente acabam nos impedindo de progredir.

Em seguida, mergulharemos a fundo em cada um dos quatro Atributos fundamentais, e num método para construir a Big Trust, um hábito de cada vez, com muitos exemplos de pessoas comuns, figuras conhecidas, e algumas das minhas experiências pessoais também. Já vi este modelo transformar por completo carreiras, relacionamentos e jeitos de pensar, e mal posso esperar para que você o experimente também!

Portanto, se já se sentiu travada, já duvidou do seu potencial, ou se perguntou como silenciar aquela voz que diz “*Você não vai conseguir*”, está no lugar certo.

Comece de onde está *agora*, não de onde acha que *deveria* estar, nem de onde alguém disse que você *podaria* estar.

Bem *aqui*.

Vamos começar.

