

REINVENTA
a tua
VIDA

O teu dia é a tua vida em ponto pequeno

MÁRIO CAETANO

info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt
© 2020

Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Título: *Reinventar a Tua Vida*

Autor: Mário Caetano

Revisão: Sónia Estrela

Paginação e *Design*: Diana Jorge Trigo

Capa: Diana Jorge Trigo/Alma dos Livros

Imagem de capa: The Design Creators

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal: 474588/20

1.ª edição: novembro de 2020

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.

AVISO:

A informação constante neste livro destina-se
apenas a fins de informação geral. Qualquer aplicação
do material estabelecido nas páginas a seguir é do critério
do leitor e é sua única responsabilidade.

*Para os meus pais,
que me deram o presente da vida
e sem saberem,
me ajudaram a reinventar a vida vezes sem conta.
E para as minhas 3 filhas,
a quem dei o presente da vida
e sem saberem
me ajudaram a reinventar a vida vezes sem conta.*

INTRODUÇÃO

*«O bem supremo é como a água,
que alimenta todas as coisas, sem procurar fazê-lo.
Ela flui para os locais baixos que os homens abominam.
Assim, é como o Tao.»*

Excerto do 8.º verso do *Tao Te Ching*, de Lao Tzu

Em criança adorava sentir-me livre, e uma das formas de sentir essa liberdade era através da corrida — sim, adorava correr. Corria no intervalo do recreio, corria quando ia à mercearia, corria quando ia para casa dos meus avós, e até no corredor de casa.

Hoje, continuo a adorar sentir-me livre e, por isso, corro. Já não em todo o lado. Adoro correr nos trilhos das montanhas e, quando o faço, deparo com situações inesperadas — por vezes preciso de escalar grandes pedregulhos, outras vezes preciso de ultrapassar grandes buracos,

outras ainda preciso de continuar a correr quando a vontade é desistir, porque o calor é muito, porque a sede aperta ou porque, entretanto, escureceu e preciso de luz para ver o caminho. Desistir, por vezes, é o mais fácil, mas de longe é o melhor.

Correr na montanha não me liberta somente. Ensina-me importantes lições sobre a vida e sobre como persistir quando nada funciona à minha volta. E, mais do que nunca, é agora que precisamos de encontrar novas soluções para continuarmos a crescer e, acima de tudo, a pertencer a um novo mundo que já nasceu.

Essas soluções não estão lá fora. Começam cá dentro. É por dentro que quero partilhar contigo 3 princípios que trago para o meu dia:

1 Elimina as desculpas.

Quando as coisas não funcionam, inventamos desculpas para não continuarem a funcionar. «Não tenho tempo», «não tenho dinheiro», «não tenho força», «não tenho confiança», «não tenho pessoas que me apoiem». De uma forma muito clara, tudo isto são desculpas que já utilizei e que as pessoas, muitas vezes, utilizam nas suas vidas para não encontrarem soluções. Deixa as desculpas de lado e foca-te na solução.

2 Larga o papel de refém.

Quando as coisas abanam à nossa volta, começamos a perguntar — porque é que isto acontece só a mim? Porque é que as pessoas me fazem sempre isto? Porque é que não consigo? Assumir o papel de refém sabe bem no momento, mas não resolve. Portanto, sai daí, tens toda

a capacidade para o fazer. Assume a responsabilidade das escolhas na tua vida.

3 Relativiza a situação, e diverte-te.

Sim, não leves as coisas demasiado a sério. Existem experiências e momentos de vida dramáticos em que as pessoas conseguiram sair do buraco onde se encontravam, porque não levaram a situação demasiado a sério. Já aconteceu comigo, em termos de sobrevivência financeira, e aconteceu com outras pessoas de forma mais dramática como, por exemplo, o caso de Maria Belón. Tive o privilégio de testemunhar ao vivo o exemplo desta espanhola que se perdeu de toda a sua família na Tailândia, no *tsunami* de 2004, e que deu origem ao filme *Impossível*. O que ela fez para reencontrar e recuperar a família no meio do caos foi impressionante e, por mais incrível que pareça, uma das formas que ela utilizou para se reerguer foi...relativizar e divertir-se com a situação.

Estes 3 princípios funcionam na minha vida, e na vida dos milhares de pessoas com quem tive o privilégio de me cruzar, e quero que saibas uma coisa — independentemente da situação em que estejas, admiro-te, porque sei que bem dentro de ti tens, agora, toda a coragem de que precisas para reinventares a tua vida.

Uma coisa te prometo – se te entregares às páginas deste livro, vais obter rapidamente a clareza de que precisas para transformares a tua vida.

Agora, vamos ao trabalho. Juntos.

Mário

Capítulo Um

PORQUE PRECISAMOS DE NOS REINVENTAR

A *t-shirt* vermelha caída por fora dos calções pretos dava-me um ar de desportista na manhã fria e invernosa daquele dia 1 de janeiro de 2007. Estava pronto para a minha corrida matinal e tinha aprendido uns meses antes, na certificação internacional em *coaching*, que quando partilhamos um objetivo com mais pessoas, aumentamos a possibilidade de ele se concretizar, pois aumentamos o compromisso connosco através dos outros. Neste caso, comprometi-me com mais de 400 pessoas que correria a minha primeira meia-maratona alguns meses depois.

Acabado de ser promovido a diretor regional de uma multinacional, tinha começado nesse mesmo dia um novo ciclo para mim na empresa em que trabalhava havia 10 anos, mas mal sabia eu que o ciclo que tinha iniciado estava prestes a terminar.

Em março desse mesmo ano, e enquanto corria sobre a ponte 25 de Abril, em Lisboa, rodeado por milhares de

peças vestidas de forma tão colorida, lembrava-me do compromisso que me tinha feito chegar até ali e de uma história que anos mais tarde se iria repetir várias vezes — o poder alavancador das pessoas que nos rodeiam.

Seis meses após ter sido promovido e ter alcançado uma posição de sonho dentro da empresa, tinha também alcançado outras coisas:

Uma enorme tensão no peito resultante do stresse diário, uma falta de paz interior quando deitava a cabeça na almofada para adormecer, níveis de cansaço e desgaste crescentes, uma ausência de realização e preenchimento interior, e a sensação constante, e inexplicável, de que me faltava sempre alguma coisa na vida. Tinha tudo, mas faltava-me algo.

Estava precisamente a terminar um ciclo, e prestes a iniciar outro, através de uma mudança que iria revelar-se tão profunda quanto o significado da palavra reinvenção.

Foi em junho desse mesmo ano que viajei para um grande evento de desenvolvimento pessoal. Acompanhado pela minha esposa, grávida de sete meses da nossa segunda filha, aterrámos em Londres, num voo marcado por 7 horas de atraso e muito calor à mistura. Dormimos 2 horas no hotel e dirigimo-nos ao *ExCEL Centre*, onde, no meio de 10 000 pessoas, aguardámos pela entrada para viver o primeiro de quatro dias que iriam impulsionar uma série de decisões que me fariam reinventar por completo a minha vida.

Findo o evento, e de regresso ao hotel, já pela madrugada dentro e com a iluminação do quarto a meia luz, refletia sobre todas as decisões tomadas em tão pouco tempo.

Com o caderno de apontamentos aberto sobre a cama, escrevi as seguintes perguntas:

Como posso sentir-me mais preenchido no meu caminho?

Como posso sentir-me verdadeiramente realizado com aquilo que faço?

Como posso descobrir e viver do meu propósito de vida?

Como posso criar um negócio que ajude verdadeiramente as pessoas e crie impacto positivo nas suas vidas?

Como posso encontrar o meu caminho?

Nessa noite, **TOMEI UMA DECISÃO** que mudou totalmente a minha vida e me fez entrar num caminho jamais imaginado. Estava pronto para voltar para casa.

Após ter regressado da minha viagem, e de ter voltado à rotina diária, procurava dentro de mim a coragem para comunicar ao meu diretor a decisão que tinha tomado. Não era nada fácil chegar ao pé dele e dizer-lhe, olhos nos olhos, que agradecia tudo o que ele tinha feito por mim, mas estava na hora de encontrar o meu caminho. Não era nada fácil abandonar um local que tanto me tinha dado. Não era nada fácil largar uma rotina instalada durante anos e avançar para algo desconhecido.

As razões para o fazer eram as mais nobres possíveis:

Precisava de voltar a sentir-me entusiasmado com aquilo que fazia. Precisava de estar em contacto com a minha essência. Precisava de fazer algo que me preenchesse e com que me sentisse feliz. Precisava de me sentir em paz.

Passaram-se dias, semanas, e a decisão continuava por comunicar. Porque o medo era maior do que a minha coragem, e porque os pensamentos continuavam a chegar-me à cabeça e a roubar-me aquilo que mais queria: a minha paz de espírito.

Pensamentos que ocupavam todo o espaço existente. Pensamentos que me dividiam interiormente. Pensamentos que se repetiam vezes sem conta, e que assumiam vozes dentro de mim. Vozes que me diziam:

Tens um trabalho seguro, porquê mudar?

Que história é essa de encontrares o teu caminho?

*Do que é que vais à procura? O que é que te falta?
E se não conseguires?*

E se falhares? Como é que vais sustentar a tua família?

A paz de espírito de que mais precisava parecia estar mais longe, e no espaço deixado vago por ela, crescia agora a frustração.