

DR. RICHARD BANDLER

TENHA A VIDA  
QUE DESEJA

Tradução de  
André Morgado

alma  
dos  
livros

# ÍNDICE

APRESENTAÇÃO, POR PAUL MCKENNA .....	9
PREFÁCIO .....	11
INTRODUÇÃO .....	13
INVENTÁRIO .....	23
O poder do inconsciente: a via rápida para a mudança .....	23
As características do pensamento: as submodalidades .....	25
Administre o seu próprio cérebro: mude a neuroquímica .....	28
Construir novas crenças: a estrutura da certeza .....	31
Cronologia: como codificar o tempo mentalmente .....	38

## PRIMEIRA PARTE

### SUPERAR

1. Superar sugestões negativas .....	45
2. Superar medos e fobias .....	51
3. Superar más memórias .....	62
4. Superar o luto .....	69
5. Superar maus relacionamentos .....	73
6. Superar más decisões .....	79

## SEGUNDA PARTE

### ENFRENTAR

1. Enfrentar hábitos e compulsões .....	93
2. Enfrentar a recuperação .....	104
3. Enfrentar a resignação .....	109
4. Enfrentar os grandes eventos da vida .....	113
5. Enfrentar exames e entrevistas de emprego .....	116
6. Enfrentar obrigações .....	120

## TERCEIRA PARTE

### CONSEGUIR

1. Conseguir divertir-se .....	131
2. Conseguir amar .....	134
3. Conseguir conhecer pessoas .....	139
4. Conseguir cumprir deveres importantes .....	144
5. Conseguir fazer exercício .....	151
6. Conseguir ser mais organizado .....	155
7. Conseguir fazer mais dinheiro .....	158
8. Conseguir tomar grandes decisões .....	162
CONCLUSÃO .....	167
POSFÁCIO .....	171
GLOSSÁRIOS .....	175
RECURSOS RECOMENDADOS .....	179

## APRESENTAÇÃO, POR PAUL McKENNA

Há alguns anos, era caro comprar um telemóvel, que se apresentava difícil de usar e do tamanho de um tijolo. Agora, os telefones cabem na palma da sua mão e servem não só para fazer chamadas, mas também para ler *e-mails*, surfar na Net, e até mesmo para ver TV.

Da mesma maneira, a obra do Dr. Richard Bandler transformou a nossa compreensão acerca da verdadeira capacidade da mente humana. Na minha opinião mais sincera, ele é o maior génio criativo da transformação pessoal da atualidade.

Como prova disso, não precisa de ir além da programação neuro-linguística (PNL), a área que ele desenvolveu desde há quarenta anos. Antes à margem da psicologia convencional, a PNL é hoje estudada, ensinada e praticada em todo o planeta.

Por exemplo, os psicólogos profissionais costumavam lutar para tratar da fobia de um paciente num período de seis meses. Agora, apenas por aplicarem as técnicas desenvolvidas pelo Richard, muitas fobias podem ser completamente eliminadas em menos de uma hora, e medos mais pequenos, do dia a dia, podem ser erradicados ao fim de alguns minutos, ou até mesmo segundos.

Melhor ainda, a «tecnologia psicológica» do Richard pode ser usada para eliminar um campo muito alargado de problemas com rapidez e facilidade, e ajudar toda a gente a viver com maior felicidade e bem-estar no seu dia a dia.

Este livro é uma maravilhosa destilação de muitas das melhores técnicas do Richard. Pode usá-las para resolver os seus problemas, pouco importa quão esmagadores eles sejam, e assim libertar o seu verdadeiro potencial.

Ao longo dos anos, tive a oportunidade de testemunhar como o Dr. Bandler ajudou dezenas de milhares de pessoas a transformar as suas vidas. Agora, neste livro, a oportunidade é sua.

Como depressa irá descobrir, seja qual for o seu setor de atividade ou os problemas que tiver, esta obra poderá ajudá-lo a superá-los e a enfrentá-los, bem como a conseguir o que deseja!

**Paul McKenna**

## PREFÁCIO

**D**urante quatro décadas, criei tecnologias comportamentais. Quando comecei a fazê-lo, no início dos anos 70, os terapeutas e profissionais da área da psicologia lutavam entre si para saber quem tinha a abordagem mais correta. A discussão parecia-me fútil. Mais de cinquenta escolas com diferentes teorias e aplicações falharam em produzir um único resultado consistente. Eu nasci na primeira idade da ciência da informação e sou matemático e cientista de profissão. Por isso, tomei um caminho diferente da psicologia.

Não andei à procura do que «correu mal» ou dos «porquês». Não fui atrás de curas. Procurei *o que funcionava*, não importava como. Se alguns bons terapeutas «arranjavam» alguém, eu olhava para o que eles de facto faziam. Quando as pessoas ultrapassavam os problemas por si mesmas, eu procurava saber o que tinha acontecido. O resultado é o que agora se chama programação neurolinguística – ou seja, uma série de lições que ensinam o que outros usaram e funcionou.

Devo começar por agradecer aos psiquiatras que me ajudaram inicialmente, pois providenciaram-me acesso aos clientes para que pudesse testar o meu trabalho. Deram-me informação sobre esses raros clínicos – como Virginia Satir e Milton H. Erickson – que obtiveram resultados.

Quero também agradecer aos corajosos clientes que me deixaram ensinar-lhes o que havia descoberto. Por exemplo, procurei saber como é que mais de cem pessoas superaram os seus medos e estudei o que era comum a todas elas. Depois, ensinei esse processo. Ao longo

de décadas, afinei e afinei os procedimentos, e hoje acredito que estes podem ajudar qualquer pessoa que queira mudar de vida.

Se se sente assombrado pelo passado, atolado no medo ou apenas incapaz de pôr o seu motor mental a funcionar a tempo, este guia irá oferecer-lhe várias maneiras de meter a vida em ordem. Se passou muito tempo em terapia e gastou demasiado dinheiro a tentar por si mesmo, este livro é para si. Se quiser tomar controlo da sua vida, ele irá ajudá-lo com eficácia. Mas seja meticoloso. Faça todos os exercícios e tome notas cuidadosas acerca da informação lida. Isso fará a diferença.

Dividi este livro em três partes.

A primeira chama-se «Superar».

A segunda, «Enfrentar».

A terceira denomina-se «Conseguir».

**Richard Bandler**

## INTRODUÇÃO

**E**ste livro foi pensado para ser um guia para o seu comportamento. Um guia que o ajude a fazer mudanças e a evitar a terapia, contribuindo para que aprenda a mudar mais rapidamente, sem passar por um lento e longo processo. Uma das coisas que descobri no meu trabalho é que as pessoas adquirem problemas muito depressa. Basta que alguma coisa corra mal num avião para alguém desenvolver uma fobia a esse tipo de aparelhos. Depois de um acidente grave, as pessoas podem ficar com fobia de conduzir. Basta haver uma infestação de abelhas para que se ganhe fobia a elas. Se as pessoas podem aprender a ter medo num tão curto espaço de tempo, não há motivo para que precisem de um período longo para assimilarem qualquer outra coisa, pelo que a minha política foi sempre a de usar uma outra abordagem para descobrir uma maneira rápida de fazer as coisas.

Em que consiste, concretamente, esta minha abordagem diferente? Quando os psicólogos querem estudar um determinado transtorno mental, como a fobia, por exemplo, juntam um grupo de fóbicos e tentam perceber porque é que eles têm esse problema – de facto, procuram saber qual a origem da sua fobia. Tentam levar a cabo experiências, como fazer com que eles enfrentem as suas dificuldades, procurando ajudá-los a ultrapassar esse medo. É usada a abordagem psicoanalítica de viajar para trás no tempo, revivendo dramas e procurando um significado profundo, oculto, íntimo. Esta ideia baseia-se no conceito de que a *compreensão produz mudança*.

Isto parecia uma ideia maravilhosa! Se de alguma forma pudéssemos compreender os nossos problemas, eles limitavam-se a desaparecer. Sigmund Freud deu início ao conceito que, na altura, se tratava de uma grande inovação, tendo sido testado de várias maneiras durante o último século. A hipótese era que, ao se compreender a psique, se produzia a mudança. A ideia de que era possível ajudar uma pessoa a mudar verbalmente em vez de fisicamente constituía uma visão prometedora em si mesma. Contudo, a ideia de conseguirmos ter uma visão dos nossos problemas simplesmente não funciona.

Ao longo dos anos, as pessoas usaram abordagens psicológicas e físicas. Tentaram coisas como o condicionamento operante, em que tentavam regular as pessoas ao recompensar o bom comportamento e reforçar negativamente o mau. Pegavam nos fumadores, davam-lhes um cigarro e faziam-lhes a vida negra. O problema é que a maior parte das pessoas que fumam durante algum tempo sabe que isso não é bom para a sua saúde. Podem até saber porque começaram a fumar – para parecerem fixes em frente dos amigos, para superarem um hábito nervoso ou para não comerem tanto –, mas, mesmo que saibam porque o fazem, isso não as leva a parar.

Muitas pessoas sabem também porque têm medos. Tive uma cliente que compreendia muito bem as suas fobias. Em menina, tinha sido atacada, não por uma pessoa, mas por um grupo. Foi severamente espancada, violada, e desenvolveu um medo de outras pessoas. Tinha medo de sair. De facto, tinha medo de quase tudo. Foi seguida por um psiquiatra, que a tratou com terapia e medicamentos. Devo admitir que tomar Valium a fez ficar mais relaxada. No entanto, tomar narcóticos também torna os consumidores de heroína mais relaxados, mas isso não os ajuda a lidar com o verdadeiro problema.

O verdadeiro problema é que eles desenvolveram o hábito de ter medo quando não precisam de o ter. Aprenderam a comportar-se de uma certa maneira, que, em si mesma, é destrutiva. Destrói a qualidade de vida. Destrói a liberdade. Destrói a oportunidade de viver numa sociedade livre.

Essa rapariga em particular não vivia num sítio aterrador onde caem bombas todos os dias ou soldados violam as pessoas. Ela não

estava a ser atacada nem o fora durante mais de vinte e cinco anos. Contudo, todos os dias, acordava com medo. Todas as noites, deitava-se com medo. Tinha medo de conhecer pessoas, medo de namorar, medo de amar, medo de trabalhar, medo de tudo.

Quando veio ter comigo, depois de muitos anos de terapia, foi por acaso. Inscreveu-se num curso com mais de quinhentos participantes. No palco, as pessoas tinham uma caixa onde deixavam notas com perguntas, e ela, literalmente, escreveu o que lhe acontecera. Referiu que compreendia porque tinha um problema, mas que, ainda assim, não parecia conseguir ultrapassá-lo.

Depois de ter falado com ela em privado, trouxe-a ao palco e expliquei-lhe a verdade, que eu não precisava de compreender como é que ela se tinha tornado assim. Precisava era de perceber o que a mantinha dessa forma. Era bem óbvio o motivo pelo qual ela era assim: algo de mau lhe acontecera e continuava a atormentá-la, e tudo no mundo desencadeava essa memória.

Isso não tinha por base o que lhe acontecera, mas sim o que ela fez com isso. Tinha por base o facto de, ao acordar, ela se perguntar «O que pode correr mal?», sendo que, em todas as vezes, surgia a mesma resposta. Ela imaginava uma memória, do tamanho da vida, em que via a coisa má que lhe aconteceu a repetir-se uma e outra vez.

Só precisei de uns vinte minutos para fazer com que parasse com isso, porque eu não necessitava de descobrir porque é que ela tinha fobias: tinha apenas de a fazer parar. Melhor ainda, tinha de a pôr a fazer algo mais importante: desenvolver o hábito de se sentir feliz.

Se senti medo na maior parte da sua vida, talvez não tenha tido bons exemplos daquilo que significa ser-se «feliz». Nesse caso, é possível construir a partir daí. Foi o que eu fiz. É necessário dar às pessoas um sentimento muito forte de relaxamento, uma sensação de bem-estar muito forte, que sirva de guia para o comportamento delas. É preciso fazer isso para que, no futuro, quando acordem, comecem por perguntar: «Como me posso divertir hoje? Quanta liberdade posso encontrar? Como posso fazer mais do que aquilo que já fiz?»

Quando as pessoas começam a fazer boas perguntas, elaboram boas imagens dentro das suas cabeças. Se elaboram boas imagens, então têm bons sentimentos. E depois sentem-se mais entusiasmadas com a vida. Esta rapariga é um excelente exemplo de como se pode passar de quase não ter vida a ter uma vida rica, preenchida, em que as coisas ficam melhores de uma ponta à outra.

Para que consiga dar a volta à sua vida, é necessário que conheça de onde vêm todas estas ideias, para que possa descobrir se são eficazes. Quando comecei, pedia aos psiquiatras que nomeassem um dos problemas mais difíceis que enfrentaram, e eles respondiam-me que eram as fobias. Por isso, a minha abordagem começou por tentar perceber como podia ajudar as pessoas a ultrapassar fobias e acabou por funcionar bem noutros problemas.

Quando me dediquei às fobias, não estudei as pessoas que as *tinham*. Estudei quem as *ultrapassava*. Encontrei várias pessoas que, sem qualquer terapia, conseguiram fazê-lo. Derrotaram os seus medos. Comecei a entrevistá-las metodicamente, usando as ferramentas que desenvolvi ao escrever o meu primeiro livro, *The Structure of Magic: Volume One*. Nessa obra, descobrimos alguns dos segredos dos terapeutas mais bem-sucedidos da altura, e criámos um modelo das suas competências. Este ficou conhecido como o metamodelo.

O metamodelo é uma forma de fazer perguntas para descobrir como é que as pessoas, a dado momento, processam informação. Não diz respeito à forma como a processaram no passado ou mesmo como a irão processar no futuro, mas sim a como o fazem agora. *Como manifestam elas o seu medo? Fazem-no como se fosse uma atividade? Como é que o fazem repetidamente enquanto atividade? Melhor ainda, como superaram o seu medo? Que passos percorreram para superar a fobia após estarem paralisadas durante anos?*

Algumas das pessoas com quem falei não conseguiam entrar em elevadores. Algumas tinham fobia a abelhas. Uma das pessoas tinha fobia a cães e várias outras tinham fobia de conduzir. Havia pessoas com medo de alturas e de espaços abertos. Fui mesmo entrevistar algumas com agorafobia, o medo de sair de casa, e, de repente, essa patologia foi ultrapassada e já podiam ir a qualquer lado.

Todas estas pessoas, conforme as histórias que me contavam, partilhavam algumas coisas entre elas. Uma delas era que tinham chegado a um ponto em que estavam tão fartas que pararam de pensar no que as assustava e começaram a olhar para si mesmas a ter medo e a considerar: «Isto é mesmo uma parvoíce». Elementos como este, que todas partilhavam, permitiram-me desenvolver a primeira «cura da fobia». Porém, na verdade, não se tratava de uma «cura», mas sim de uma «lição».

Foi nessa época que o psiquiatra com quem trabalhava me enviou muitas pessoas com vários tipos de fobias, para que eu pudesse testar o trabalho que tinha desenvolvido. Peguei no processo mental das pessoas que ultrapassaram as fobias com êxito e tratei da *instalação*. É muito simples, este é o processo de ensinar as pessoas a pensar de maneira diferente. Pensar não é um processo passivo, a não ser que se faça passivamente. Pensar deve ser sempre um processo ativo, em que a pessoa tem de o fazer de maneira a obter os resultados pretendidos.

Esta abordagem revelou-se aplicável a quase todos os outros problemas que as pessoas tinham. Se conseguir ajudá-las a pensar de forma ativa e diferente, então poderá mudar as suas vidas. Se tentar motivar-se enquanto pensa no quanto algo é difícil, então será difícil. Digo sempre às pessoas o seguinte: «Se estiver à procura de dificuldades, irá sempre encontrá-las». Se perguntar «O que pode correr mal?», então é provável que alguma coisa, de facto, corra mal. Por outro lado, se perguntar «O que pode funcionar?», então irá encontrar algo que funcione; neste caso, foi o que fiz.

Desde 1974 ainda não tive um único indivíduo que chegasse com uma fobia genuína e saísse com ela. Muitas pessoas perguntam-me qual a quantidade de resistência que tive de enfrentar ao longo dos últimos trinta e cinco anos, mas isso nunca foi significativo. Por uma simples razão: *o que eu fazia funcionava!*

Quando sabemos *como* as pessoas pensam, podemos ensiná-las a mudar a maneira como o fazem. O processo que aprendi com estas pessoas era algo que podia ser recapitulado não apenas por mim, mas

também por outros. Eu podia ensiná-las numa curta lição de vinte e tal minutos. Fi-lo vezes sem conta.

Fiz vídeos no início dos anos 80 em que pegava em três pessoas: uma com ataques de pânico, outra com uma fobia terrível de deixar Huntington, na Virgínia Ocidental, e uma outra com medo de figuras de autoridade. Todas as fobias desapareceram. Foram todas tratadas de maneiras ligeiramente diferentes, mas a cada uma delas ensinei uma lição sobre como pensar no seu medo de uma nova forma.

Quando pensa de uma nova maneira, consegue fazer e sentir coisas novas. Todo este livro é sobre diferentes maneiras de pensar. Pense nele como um conjunto de lições para uma vida futura. Este é apenas um exemplo das coisas que importam quando as pessoas querem criar mudanças nas suas vidas. Podemos pegar no processo que é comum a um grupo de pessoas que fizeram algo com sucesso e refiná-lo para algo que possa ser ensinado a um indivíduo.

Também o fizemos com coisas simples, como a ortografia. Quando as pessoas são boas em ortografia, na verdade isso deve-se ao facto de construírem imagens com as palavras. Lembram-se de imagens e depois confirmam-nas com os seus sentimentos, para terem a certeza de que estão corretas. Portanto, desenvolvemos um programa educacional em que ensinámos os miúdos a olhar para as palavras e a ver em cada letra uma cor diferente.

Depois de olharem para as palavras, pedimos-lhes que fechassem os olhos e esboçassem uma imagem mental das mesmas; depois, começámos a fazer perguntas como: «De que cor era a terceira letra? De que cor era a última?» A única maneira de responder a estas perguntas é recordar verdadeiramente a imagem da palavra e confirmá-la com os sentimentos. De seguida, mostrávamos-lhes a palavra grafada incorretamente e eles sentiam-se mal com aquilo. Mostrávamos-lhes depois a correta, e então sentiam-se bem. Mentalmente, começaram a desenvolver um processo que funcionava.

Quando se vê uma palavra, podemos codificar a sua imagem. Para nos lembrarmos das coisas, primeiro temos de codificar a memória. Se ensinarmos apropriadamente as crianças a codificar a ortografia

das palavras, então elas serão capazes de a descodificar. O mesmo é verdade para todas as tarefas que envolvam a memória.

Portanto, o sistema educacional era afetado pelo meu trabalho, que se espalhava por toda a parte. Se consultar *online* o trabalho *Meta for Education* de Kate Benson, irá descobrir todo o tipo de informações para professores.

Existem hoje muitas obras sobre programação neurolinguística no campo da educação. Há livros sobre aplicações de PNL para desportistas. Descobrimos estratégias de golfe que nos dizem como os golfistas são bons quando entram num estado alterado e ajustam visualmente o seu corpo. Os lutadores profissionais e os jogadores de futebol americano também usam a PNL para melhorar o seu desempenho. Todas as pessoas podem aprender a fazer melhor as coisas.

Cada tarefa tem uma componente mental atrás dela. Muito daquilo a que chamamos talento acontece quando as pessoas tropeçam facilmente nessas estratégias. Decerto, não é possível bater um bom conjunto de genes. Se tiver dois metros, é fácil ser um bom jogador de basquetebol. Se gosta da modalidade, é mais fácil praticá-la. Se gosta de tocar guitarra, é mais fácil fazê-lo, mas, se não tiver a capacidade mental de um grande músico, pode começar por ajustar-se e desenvolver essa habilidade. Não é Deus que nos confere o talento. Este é parcialmente dado por Ele; a outra parte é acedida pelos seres humanos, desde que sejam capazes de se ensinar uns aos outros.

As lições não são apenas sobre aquilo que aprendemos. Devem ser sobre *como* aprendemos. Não basta mostrar palavras a uma criança e pedir-lhe que se lembre delas. É necessário mostrar-lhe *como* se pode lembrar delas. Não basta dizer a um fóbico que não tenha medo, é necessário que o ensinemos a dissipá-lo.

Durante quase quatro décadas, estudei e repassei tudo sobre pessoas com todo o tipo de problemas. Trabalhei com pessoas que eram esquizofrénicas e que tinham aprendido com outras que não o eram, que conseguiam fazer especificamente algo de que alguém com esquizofrenia era incapaz.

Um dos meus casos mais famosos foi-me trazido há vários anos por um psiquiatra. Tratava-se de uma senhora que não conseguia

diferenciar as fantasias das memórias. Sempre que tinha uma consulta com o psiquiatra, chorava e lamentava-se de ter matado os pais. Ele então fazia-os entrar e ela conversava amavelmente com eles; porém, quando saíam, afirmava que os matara.

O motivo pelo qual ela fantasiava não é importante. O facto é que não conseguia saber que memórias eram reais. Portanto, virei-me para o psiquiatra e perguntei-lhe como é que ele sabia quais das suas memórias eram reais e quais eram mentiras. Pedi para que ambos inventassem uma memória mesmo ali. Ambos formularam uma fantasia sobre a maneira como tinham chegado ao meu gabinete, utilizando todos os pormenores necessários. Depois, perguntei a ambos como é que tinham ali chegado.

O psiquiatra respondeu-me com calma. A paciente gritava e gemia, dizendo que tinha sido de uma maneira, depois de outra, e assim sucessivamente. Não conseguia diferenciá-las. Por fim, quando perguntei ao psiquiatra como é que ele sabia diferenciá-las, ele disse-me que as suas fantasias tinham uma margem negra nos lados, e as memórias não. Esta era uma maneira muito precisa de saber quais as imagens que tinham sido criadas e quais as lembradas. Tenho a certeza de que ele não sentia dificuldade em distinguir a fantasia da realidade.

Hipnotizei esta senhora, conduzindo-a a um estado alterado profundo, e fiz com que ela levantasse o braço e revivesse as fantasias que tinha inventado, colocando-lhes as margens negras à volta. Teve de o fazer com tudo, desde matar os pais a todas as outras fantasias, incluindo a que me elaborara naquele gabinete. Eu disse-lhe que o seu cérebro tinha recodificado toda esta informação, que ela podia baixar a mão. Quando abriu os olhos, perguntei-lhe se matara os pais, e respondeu-me calmamente que não.

Esta abordagem é sobre ser-se capaz de ensinar as pessoas por oposição a *tratá-las*. A verdade é que, depois de tantos anos a dar às pessoas uma visão, a mudança não acontecia; a lição a reter é que a visão era uma grande ideia, mas simplesmente não funcionava. O comunismo era uma boa ideia, mas, na prática, não resultava.

Quando as ideias não funcionam, temos de as deitar fora, porque, quando algo não resulta, simplesmente não resulta. Portanto, o que

tentei fazer ao longo dos anos foi descobrir quais as coisas que funcionam com os seres humanos, coisas simples, coisas que se ensinam. Algumas ensinam-se melhor num estado desperto e, no caso de outras, é preferível fazê-lo com recurso a um transe hipnótico. Para mim, pouco importa como se faz, apenas me interessa que as pessoas cheguem aonde querem. Para mim, importa que tenham liberdade para viver, para serem felizes e para não perderem tempo com maus hábitos. Acredito que, na verdade, a maior parte dos problemas que permanecem são apenas manifestações que se devem ao facto de se prosseguir com o mesmo mau hábito constantemente.

Pessoas com distúrbio obsessivo-compulsivo têm o mau hábito de construir rituais para tentar afastar a ansiedade. Cada um deles pode dar-lhes um pouco mais de conforto, mas, no fim, elas continuam a gerar mais medo.

Quanto mais conforto é necessário construir, mais medo é preciso ter. Trata-se de um círculo vicioso, e a maior parte da estupidez funciona assim. Não falo de estupidez no mau sentido. Se descobrir alguma coisa que seja estúpida e se rir dela, e depois parar e construir algo mais eficiente, a vida tornar-se-á melhor. Acredito firmemente que pode aprender a superar os seus problemas.

Durante trinta e cinco anos, as pessoas entraram miseráveis no meu consultório e saíram com maior liberdade. Saíram a caminhar mais felizes e continuam a fazê-lo dessa forma. As pessoas diziam sempre: «Bom, o tratamento resultou, mas se a fobia voltar em seis meses?» É simples, só precisa de mais vinte minutos, para a superar de novo.

A verdade é que ela só regressará se voltar a fazer as mesmas coisas que fazia antes e pensar nas mesmas coisas em que pensava antes. De outro modo, manter-se-á longe para sempre. De facto, algo maravilhoso irá acontecer. Terá mais tempo para gozar a vida.

Todo o tempo que passou a sentir-se mal, podia estar a sentir-se bem. Isso não significa que não aconteçam coisas más. As pessoas morrem. Coisas horríveis acontecem. Por vezes, as pessoas sofrem acidentes de viação ou endividam-se. Há acontecimentos horríveis que justificam que se sinta mal, mas são coisas acerca das quais vale

a pena fazer alguma coisa, para que possa seguir com a sua vida o mais rapidamente possível e tornar-se a melhor pessoa que puder ser. Pode olhar para o dia de ontem e dizer que hoje é uma pessoa melhor, mesmo que só um pouco, mas seguirá ainda na boa direção.

Este livro é sobre como pode conseguir isso. A sua estrutura é muito simples. Primeiro, fiz um inventário, que irá explicar o fundamental e ajudá-lo a arrumar as ferramentas que tem à sua disposição.

Depois, discutirei muitas das dificuldades que pode encontrar na sua vida. Irá aprender a enfrentar problemas como medos, memórias e más relações. Descobrirá como pode ultrapassar coisas como maus hábitos, recuperações e os momentos em que quer desistir. Reconhecerá as coisas que fazem com que a vida valha a pena, como o divertimento, o amor, o sexo e as grandes decisões que é necessário tomar.

Ao longo do livro, irei partilhar certas histórias e conhecimentos que adquiri ao trabalhar cada um dos problemas e desafios que enfrentei. Descobrirá também muitas técnicas e dicas, apresentadas como um guia passo a passo, para que, à medida que for lendo, possa ir mudando instantaneamente. De novo, é essencial que siga os passos e o faça exaustivamente.

Quando escrevi o livro *The Structure of Magic*, não recebi muitos comentários. Contudo, após publicar a obra *Frogs into Princes*, que apresenta soluções para as pessoas se livrarem de medos e ansiedades, chegou-me um postal do Grand Canyon.

Alguém escreveu-me um postal que dizia simplesmente isto: «Estou à beira do Grand Canyon. Tive fobia a alturas durante muitos anos. Gastei muito dinheiro em terapia. Mas, por apenas 8\$95, os meus problemas desapareceram. Obrigado». Quando decidi escrever este guia, para que as pessoas pudessem superar os seus próprios problemas, o que eu tinha em mente era algo que que vos permitisse escrever-me um postal daquele tipo.