

101
REFLEXÕES
que vão
MUDAR
sua
FORMA DE
PENSAR

BRIANNA WIEST



101
REFLEXÕES
que vão
MUDAR
sua
FORMA DE
PENSAR

BRIANNA WIEST

TRADUÇÃO DE
Alexandre Raposo



Copyright © 2016 by Brianna Wiest

TÍTULO ORIGINAL

101 Essays That Will Change the Way You Think

REVISÃO

Júlia Ribeiro

Juliana Pitanga

Leticia Féres

ADAPTAÇÃO DE PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

DTPhoenix Editorial

DESIGN DE CAPA

Thought Catalog Books

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Julio Moreira | Equatorium Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

W651c Wiest, Brianna, 1992-

101 reflexões que vão mudar sua forma de pensar /
Brianna Wiest; tradução Alexandre Raposo. – 1. ed. – Rio
de Janeiro: Intrínseca, 2022.
384 p.; 21 cm.

Tradução de: 101 essays that will change the way
you think
ISBN 978-65-5560-527-3

1. Mudança (Psicologia). 2. Inteligência emocional.
3. Técnicas de autoajuda. I. Raposo, Alexandre. II. Título.

21-74674

CDD: 158.1

CDU: 159.947

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439

[2022]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

SUMÁRIO

Introdução — 13

*1 — Comportamentos subconscientes que impedem
você de ter a vida que deseja — 15*

2 — A psicologia da rotina diária — 19

*3 — 10 coisas que pessoas emocionalmente
inteligentes não fazem — 23*

*4 — Como as pessoas que deixamos de amar
voltam a ser estranhas — 27*

5 — 16 sinais de uma pessoa socialmente inteligente — 30

*6 — Sentimentos desconfortáveis que, na verdade,
indicam que você está no caminho certo — 35*

*7 — O que os sentimentos que você mais reprime
estão tentando lhe dizer — 39*

8 — Aquilo em você que não faz parte do seu “eu” — 43

*9 — 20 sinais de que você está se
saindo melhor do que pensa — 45*

*10 — Rompendo o seu “limite superior” e como as pessoas
se privam de alcançar a verdadeira felicidade — 49*

11 — A felicidade da excelência — 56

*12 — A lacuna do saber-fazer: por que evitamos
fazer o que é melhor para nós e como conquistar
a resistência de vez — 58*

*13 — 101 coisas melhores para pensar do que
seja lá o que estiver consumindo você — 61*

- 14 — *Expectativas que você deve abandonar aos vinte anos — 71*
- 15 — *Leia isto se você “não sabe o que está fazendo” da sua vida — 77*
- 16 — *8 perspectivas cognitivas que criam a maneira como você percebe a sua vida — 79*
- 17 — *O que as pessoas emocionalmente estruturadas não fazem — 83*
- 18 — *10 pontos-chave que não entendemos sobre a emoção — 86*
- 19 — *Pequenas coisas que estão afetando a maneira como você se sente em relação ao seu corpo sem você perceber — 90*
- 20 — *Metas que ajudam você a desfrutar o que você tem em vez de correr atrás do que não tem — 94*
- 21 — *102 maneiras de impedir que pensamentos irracionais arruinem a sua vida — 98*
- 22 — *O zen inerente da criatividade — 111*
- 23 — *Tudo está aqui para ajudar você: como pessoas intrinsecamente motivadas se tornam as melhores versões de si mesmas — 114*
- 24 — *Como saber se a única coisa no caminho da sua felicidade é você mesmo — 116*
- 25 — *A psicologia da ação e as três etapas para criar hábitos autônomos — 119*
- 26 — *A única pergunta a se fazer se você está cansado de lutar pelo amor de alguém — 122*

- 27 — *Esteja onde seus pés estão: mantras
que o lembrarão que a sua vida está
acontecendo neste momento — 124*
- 28 — *16 perguntas que mostrarão quem você é
(e o que deve fazer) — 126*
- 29 — *Como saber que você evoluiu
mais do que pensa — 128*
- 30 — *Sinais de que o único problema da sua vida é a
maneira como você a encara — 131*
- 31 — *Você discute com inteligência?
Da defesa à réplica, as 7 principais maneiras
como as pessoas brigam — 135*
- 32 — *Sinais de que seu colapso mental
é na verdade um avanço emocional — 137*
- 33 — *Como parar de se preocupar com a forma como
sua vida parece ser e se concentrar em como ela é — 140*
- 34 — *Por que você não deve procurar comodidade — 144*
- 35 — *Os 6 pilares da autoestima: não se
trata de como você se sente, mas sim do que
você pensa ser capaz — 147*
- 36 — *Por que você deve agradecer às pessoas que
mais o magoaram na vida — 150*
- 37 — *Tentar dar sentido à vida é o que está
impedindo você de avançar — 153*
- 38 — *Como desintoxicar a sua mente (sem precisar
sair completamente de cena) — 156*
- 39 — *12 sinais de que o único problema da sua vida
é pensar mais do que viver — 161*

- 40 — *Por que as pessoas lógicas têm uma vida melhor
(em uma época em que a “paixão” é um prêmio) — 164*
- 41 — *Coisas que você precisa saber sobre si mesmo
antes de ter a vida que deseja — 171*
- 42 — *Coisas que pessoas emocionalmente
saudáveis sabem fazer — 176*
- 43 — *Como avaliar uma boa vida — 180*
- 44 — *Existe uma voz que não usa palavras;
é assim que você a ouve — 183*
- 45 — *Experiências para as quais ainda
não temos palavras — 185*
- 46 — *Como se tornar o seu pior inimigo
(sem perceber) — 189*
- 47 — *Se víssemos almas em vez de corpos — 192*
- 48 — *16 razões pelas quais você ainda não tem o
amor que deseja — 194*
- 49 — *Como mudar a sua vida este ano (de verdade) — 200*
- 50 — *Como perdemos a cabeça
pelos deuses de outras pessoas — 203*
- 51 — *Como se desapegar da ideia de alguém — 208*
- 52 — *Por que nosso subconsciente adora criar
problemas para nós mesmos — 211*
- 53 — *Por que uma alma deseja um corpo? — 213*
- 54 — *A importância da tranquilidade: por que é
imperativo reservar tempo para não fazer nada — 216*

55 — *Por que você está tendo dificuldades em seus relacionamentos, de acordo com seu estilo de apego* — 220

56 — *16 maneiras pelas quais as emoções reprimidas estão aparecendo em sua vida* — 224

57 — *50 pessoas e o pensamento mais libertador que já tiveram* — 227

58 — *Você só tem vinte anos — não é tarde demais para recomeçar* — 235

59 — *17 ideias que você tem sobre a sua vida que só o estão atrasando* — 237

60 — *Como se tornar o tipo de pessoa que merece a vida dos sonhos* — 241

61 — *Coisas que esperamos dos outros (mas que quase nunca consideramos mudar em nós mesmos)* — 246

62 — *Você não precisa “se amar” para ser digno do amor de outra pessoa* — 250

63 — *30 perguntas que você precisa fazer a si mesmo se ainda não encontrou o relacionamento que deseja* — 252

64 — *O maior tabu em nossa cultura é a honestidade radical, e esse é o problema* — 256

65 — *7 razões pelas quais o sofrimento costuma ser crucial para o crescimento humano* — 260

66 — *Por que nos agarramos mais às coisas que não significam nada para nós* — 264

67 — *Seus vinte anos são muito curtos para estas coisas* — 266

68 — *Quanto mais satisfeito você estiver com uma decisão, menos precisará que outras pessoas estejam, e 11 outras coisas que pessoas realmente realizadas sabem* — 272

69 — *O que as pessoas que perderam um amor sabem* — 277

70 — *Simplicidade* — 281

71 — *18 pequenos lembretes para quem sente que não sabe o que está fazendo da vida* — 284

72 — *A arte da conscientização, ou como não se odiar* — 287

73 — *10 perguntas para quando você não souber o que fazer da vida* — 293

74 — *Não existe esse negócio de deixar ir; existe apenas aceitar o que já foi* — 296

75 — *Você é um livro de contos, não um romance* — 299

76 — *Sinais diários de que o mundo está passando por uma mudança de consciência* — 301

77 — *Por que valorizamos tanto o nosso sofrimento?* — 305

78 — *O que você encontra na solidão* — 307

79 — *Como criar uma geração de jovens sem problemas de ansiedade* — 309

80 — *Guia da inteligência emocional para idiotas: por que precisamos da dor* — 312

81 — *Todo relacionamento que você tem é com você mesmo* — 315

82 — *15 maneiras rápidas de aprofundar o seu relacionamento com qualquer pessoa* — 318

83 — *Permita-se ser mais feliz do que você acha que merece* — 321

84 — *Como pensar por si mesmo: um guia de 8 etapas* — 324

85 — *A razão muito importante pela qual escolhemos amar pessoas que não podem retribuir esse amor* — 327

86 — *Nem todo mundo o amará da maneira que você compreende* — 329

87 — *Como domar os seus demônios interiores* — 332

88 — *Por que rejeitamos o pensamento positivo* — 334

89 — *A filosofia da não resistência: a diferença entre “seguir a corrente” e se tornar um capacho* — 336

90 — *Você precisa ser gentil consigo mesmo até quando parece que não merece* — 338

91 — *Os 15 tipos mais comuns de pensamentos distorcidos* — 340

92 — *101 coisas mais importantes do que sua aparência* — 345

93 — *7 princípios zen (e como aplicá-los à vida moderna)* — 354

94 — *6 sinais de que você tem uma sensibilidade social saudável* — 358

95 — *O agora é tudo o que você tem* — 360

96 — *A arte de não pensar* — 363

97 — *A diferença entre como você se sente e como você pensa que se sente* — 366

98 — *O poder do pensamento negativo* — 369

99 — *O que você precisa fazer para acabar com a ansiedade na sua vida* — 372

100 — *Pare de perseguir a felicidade* — 377

*101 — O que você precisa saber se estiver
experimentando metanoia: uma mudança de mente,
coração, de si mesmo ou de seu modo de vida — 379*

INTRODUÇÃO

Em seu livro *Sapiens*, o dr. Yuval Noah Harari explica que, a certa altura, havia mais do que apenas *Homo sapiens* vagando pela Terra.¹ Na verdade, provavelmente havia até seis tipos diferentes de humanos: *Homo sapiens*, *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis*, *Homo erectus* etc.

Há uma razão para o *Homo sapiens* ainda existir e os outros não terem continuado a evolução: um córtex pré-frontal, que podemos inferir das estruturas esqueléticas. Essencialmente, tínhamos a capacidade de pensar de forma mais complexa e, portanto, conseguimos organizar, cultivar, ensinar, praticar, habituar e transmitir um mundo adequado para a nossa sobrevivência. Com a nossa imaginação, fomos capazes de construir a Terra como ela é hoje praticamente do nada.

De certa forma, a noção de que os pensamentos criam a realidade não é apenas uma boa ideia: é também um fato da evolução. Foi por meio da linguagem e do pensamento que criamos um mundo dentro da nossa mente e, na verdade, foi por meio da linguagem e do pensamento que evoluímos até a sociedade atual — para o melhor e o pior dela.

Quase todo grande mestre, artista, professor, inovador, inventor e quase toda pessoa feliz no geral pode atribuir ao seu sucesso o fato de terem tido uma atitude semelhante. Muitas das “melhores” pessoas do mundo compreenderam que, para mudar de vida, precisavam mudar a mente.

Essas são as mesmas pessoas que nos transmitiram um pouco da sabedoria popular mais antiga: acreditar é se tornar; a mente deve ser dominada; e o obstáculo é o caminho.² Muitas vezes, o desconforto mais intenso que sentimos é o que precede esse movimento

1 Harari, Yuval Noah. *Sapiens: uma breve história da humanidade*. Companhia das Letras, 2020.

2 Holiday, Ryan. *O obstáculo é o caminho*. Bicicleta Amarela, 2021.

e exige que pensemos de uma maneira que nunca havíamos concebido. Essa nova consciência cria possibilidades que jamais existiriam se não tivéssemos sido forçados a aprender algo novo. Por que nossos ancestrais desenvolveram a agricultura, a sociedade, a medicina e coisas semelhantes? Para sobreviver. Os elementos de nosso mundo um dia foram apenas soluções para os nossos medos.

Se você aprender conscientemente a considerar os “problemas” em sua vida aberturas para adotar uma maior compreensão e desenvolver uma maneira melhor de viver, sairá do labirinto do sofrimento e aprenderá o significado de prosperidade.

O pensamento é a base de todas as nossas ações. Mas, diferentemente do que se pode imaginar, aprender a pensar é também aprender a amar, compartilhar, coexistir, tolerar, doar, criar. Nosso dever mais importante é aproveitar o potencial com o qual nascemos — tanto para nós mesmos quanto para o mundo.

O que está nas entrelinhas de tudo o que escrevo é: “Essa ideia mudou a minha vida.” Porque o que muda a nossa vida são as ideias — e essa foi a primeira ideia que mudou a minha.

Brianna Wiest — julho de 2016

COMPORTAMENTOS SUBCONSCIENTES

que

IMPEDEM VOCÊ

de ter A VIDA

QUE DESEJA

Cada geração tem uma espécie de “monocultura”, um padrão de governo ou sistema de crenças entendido inconscientemente como “verdadeiro”.

É fácil identificar a “monocultura” da Alemanha na década de 1930 ou dos Estados Unidos em 1776. O que as pessoas naquela época e naqueles lugares aceitavam como “bom” e “verdadeiro” é evidente, mesmo que, na realidade, nem sempre tenha sido o caso.

A objetividade necessária para perceber os efeitos da “monocultura” atual é muito difícil de ser desenvolvida. Quando uma ideia é amplamente aceita como “verdadeira”, deixa de ser registrada como “cultural” ou “subjetiva”.

Grande parte de nossa inquietação é resultado de uma vida que não desejamos, apenas porque aceitamos, sem pensar, uma narrativa interna daquilo que é “normal” e “ideal”.

Os fundamentos de qualquer “monocultura” tendem a cercar aquilo pelo que deveríamos viver (nação, religião, nós mesmos etc.), e há uma série de maneiras pelas quais o nosso sistema atual nos leva a dar um tiro no pé quando tentamos avançar. Aqui temos oito das mais difundidas:

01 | Você acredita que, para melhorar de vida, é preciso decidir o que quer e depois correr atrás do objetivo, mas, na

realidade, você é psicologicamente incapaz³ de prever o que o fará feliz.

Seu cérebro só é capaz de perceber o que já conhece, então, quando você escolhe o que deseja para o futuro, na verdade está apenas recriando uma solução ou ideal do passado. Quando as coisas não tomam o rumo desejado, você só pensa que falhou porque não recriou algo que considerava desejável. Na verdade, é provável que tenha criado algo melhor, mas, por ser diferente, seu cérebro interpretou como algo “ruim”. (Moral da história: viver o momento presente não é um ideal sublime reservado para as pessoas zen e os iluminados; é a única maneira de viver uma vida que não seja repleta de ilusões. É a única coisa que seu cérebro pode compreender de verdade.)

02 | Você extrapola o momento presente porque acredita que o sucesso é um lugar que precisa ser “alcançado”. Então, está sempre tentando fazer uma rápida avaliação pontual de sua vida e ver se já pode ser feliz.

Você se convence de que qualquer momento representa sua vida como um todo. Por estarmos programados para acreditar que o sucesso é um lugar ao qual devemos chegar — onde as metas são cumpridas e as coisas são concluídas —, estamos sempre medindo os nossos momentos presentes por quão “finalizados” eles estão, quão bem a história soa, como outra pessoa julgaria aquela conversa banal. Nós nos pegamos pensando: “Será que isso é tudo o que existe?”, porque esquecemos que tudo é transitório e nenhuma instância pode resumir o todo. Não há um lugar para “chegar”. A única coisa para a qual você está correndo é a morte. O sucesso não está nas metas cumpridas, mas sim no quanto você cresce durante o processo.

3 Gilbert, Daniel. *Felicidade por acaso: como equilibrar as expectativas do futuro para alcançar uma vida feliz no presente*. Companhia das Letras, 2021.

03 | Você supõe que, quando se trata de seguir os seus “instintos mais profundos”, a felicidade é “boa” e o medo e a dor são “ruins”.

Quando você pensa em fazer algo que realmente ama e com o qual está envolvido, sente uma onda de medo e dor, principalmente porque isso significa se tornar vulnerável. Os sentimentos ruins nem sempre devem ser interpretados como impedimentos — também podem ser um sinal de que você está fazendo algo assustador e que vale a pena. Afinal, você se torna indiferente diante de algo que não quer fazer. Medo = interesse.

04 | Você cria problemas e crises desnecessárias em sua vida porque tem medo de vivê-la de verdade.

O hábito de gerar crises desnecessárias na vida é, na verdade, uma técnica de prevenção. Isso o distrai de ter que se tornar vulnerável ou de ser responsabilizado por tudo aquilo de que tem medo. Você nunca se preocupa pelo motivo que imagina — no centro do seu desejo de criar um problema está apenas o medo de ser quem você é e de viver a vida que deseja.

05 | Você acha que, para mudar as suas crenças, precisa adotar uma nova linha de pensamento, em vez de buscar experiências que tornem esse pensamento evidente.

Uma crença é o que você sabe ser verdadeiro porque a experiência tornou aquilo evidente. Se você quer mudar a sua vida, mude as suas crenças. Se você quiser mudar as suas crenças, saia e tenha experiências que tornem os novos pensamentos reais para você. Não o contrário.

06 | Você acha que “problemas” são obstáculos para alcançar o que deseja, quando na realidade são caminhos.

Marco Aurélio resumiu bem: “O impedimento para a ação a faz avançar. O que se interpõe no caminho torna-se o caminho.” Em resumo, encontrar um “problema” o obriga a agir para resolvê-lo. Inevitavelmente, essa ação o levará a pensar de outra maneira, se

comportar de outra maneira e escolher de outra maneira. O “problema” se torna um catalisador para você conquistar a vida que sempre desejou. Ele o tira de sua zona de conforto.

07 | Você acha que o seu passado o define e, pior, que é uma realidade imutável, quando, na verdade, sua percepção de passado muda com você.

Como a experiência é sempre multidimensional, há uma variedade de lembranças, vivências, sentimentos, “essências” que você pode escolher para lembrar... e o que você escolhe reflete seu estado mental atual. Muitas pessoas permitem que o passado as defina ou assombre simplesmente porque não evoluíram o suficiente para verem como ele não as impediu de alcançarem a vida que desejavam. Na verdade, ele as ajudou. Isso não significa ignorar ou encobrir experiências dolorosas ou traumáticas, mas ser capaz de lembrá-las com aceitação e situá-las no contexto de sua evolução pessoal.

08 | Você tenta mudar as pessoas, situações e coisas (ou apenas reclama ou fica chateado com elas), sem saber que raiva = autorreconhecimento. A maioria das reações emocionais negativas significa que você está identificando um aspecto dissociado de si mesmo.

Seus “eus sombrios” são aquelas partes de você que o convenceram em algum momento de que “não eram legais”, e então você as reprimiu e fez tudo ao seu alcance para não reconhecê-las. Mas isso não significa que você não goste dessas partes de si mesmo. Por isso, ver outra pessoa exibindo uma dessas características o deixa irritado, não porque não goste inerentemente daquilo, mas porque precisa lutar contra o seu desejo de integrá-las plenamente em sua consciência. O que você ama nos outros é o que ama em si mesmo. O que você odeia nos outros é aquilo que não consegue ver em si mesmo.

Com sensibilidade de poeta e de escritora engajada em auxiliar pessoas a evoluírem emocionalmente, Brianna Wiest traz um compilado de *insights* e breves análises perspicazes que nos lembrarão de nosso potencial inato para mudar a percepção das coisas e reescrever a própria narrativa de vida. A autora incita o leitor a fazer uma varredura mental, perceber pensamentos nocivos que o impedem de desenvolver a completude de seu potencial e abrir espaço para perspectivas mais positivas (e realistas).

As 101 reflexões reunidas nesta obra mostram que os sentimentos negativos são saudáveis e nem sempre devem ser interpretados como impedimentos — na verdade, podem ser um sinal de que estamos no caminho certo. E que está tudo bem às vezes se sentir perdido na vida. Aliás, este pode ser um sinal de que você está se reconectando com suas verdades e ficando os pés no momento presente.

Ao abordar temas que tocam as mais diversas áreas da vida, como os desafios dos relacionamentos pessoais, o desenvolvimento da inteligência emocional, a busca por uma vida com significado e o imperativo de viver no agora, *101 reflexões que vão mudar sua forma de pensar* apresenta ideias inspiradoras que possibilitam expandir a mente e ajudar o leitor a romper as barreiras mentais que o estão impedindo de viver experiências plenas na vida.

SAIBA MAIS

www.intrinseca.com.br/livro/1133