

DESAFIO  
**4 DIAS**  
DE GUERRILHA

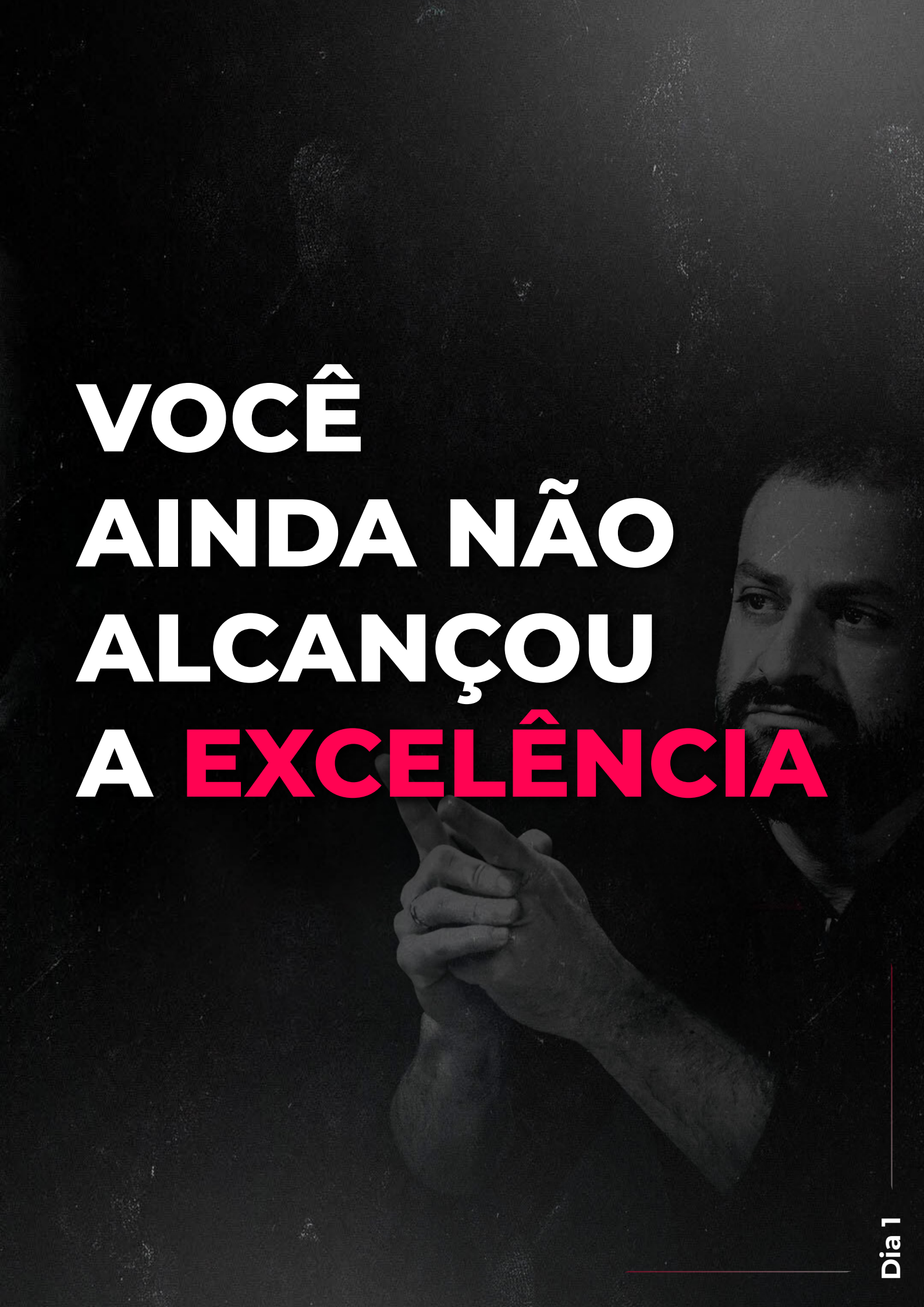
# NÃO DÁ PRA RECOMEÇAR DO ZERO!

DIA 01



ITALO MARSILI

 GUERRILHA  
WAY.



**VOCÊ  
AINDA NÃO  
ALCANÇOU  
A EXCELÊNCIA**

Disso nós já sabemos, e é por isso que você está aqui comigo hoje, neste Desafio.

Saber disso mostra que você não está à toa, mas tem, pelo menos, uma visão a respeito de sua própria vida. Colocá-la no papel é o nosso exercício de aquecimento. Escreva um parágrafo respondendo à pergunta:

**“COMO ESTÁ MINHA VIDA HOJE?”**

---

---

---

---

---

---

**MARQUE NO  
CALENDÁRIO:  
SEU PRIMEIRO  
DIA CONSISTENTE.**



# LIVE DE DESAFIO - DIA 1

*transmitida em 06 de setembro de 2021*

Pense sobre a resposta que você deu ao exercício anterior.

Você acha que, para chegar onde deseja (um casamento feliz, um emprego melhor, mais dinheiro), você precisa “recomeçar do zero”?

**SINTO INFORMAR:  
SOMENTE OS COVARDES  
ACREDITAM QUE PODEM  
RECOMEÇAR DO ZERO.**

Você, que está lendo este material agora, cometeu erros. Já machucou pessoas. Já as fez chorar de alegria. Você já tem uma vida e uma história, das quais não pode se livrar.

**NA VERDADE, O  
“RECOMEÇAR DO  
ZERO” NÃO  
PASSA DE FUGA,  
DE UMA  
DESCULPA  
PARA A  
PARALISIA.**

Afinal, se para melhorar de situação é preciso dar um giro de 180° na vida, então é muito mais fácil deixar a mudança para amanhã, ou depois de amanhã, quem sabe na segunda-feira...



**POIS SAIBA: UMA VIDA  
DIGNA E INTENSA É  
PARA TODO O MUNDO,  
E É PARA**

**HOJE.**



Como a grande maioria das pessoas anda bem mal das pernas, a verdade é que bastam 4 dias vivendo de modo consistente para que toda a nossa vida ganhe consistência.

Não dá pra recomeçar do zero, mas dá pra recomeçar hoje. A sua história te levou à proximidade, boa ou ruim, com este ou aquele familiar, com aquele grupo amigos, com este emprego e aquele chefe ou subordinado.

**O QUE TUDO ISSO TEM DE COMUM?**

**PESSOAS.**



# A GANGORRA DAS PESSOAS QUE IMPORTAM

Quando pensamos nas pessoas importantes para nós, freqüentemente entramos em uma contradição com nossos afetos. **As pessoas com as quais temos uma ligação forte em virtude dos deveres cotidianos não são, em geral, as pessoas com as quais temos intimidade.** Chega-se ao absurdo de trabalharmos, todos os dias, com a mesma pessoa, de a vermos sempre no escritório, mas não sabermos nem o nome dela.

Para entender como esse problema acontece na sua vida, é necessário que você mesmo faça o balanço. **Quais são as pessoas que estão ao seu lado pelas obrigações e quantas por afeto.**

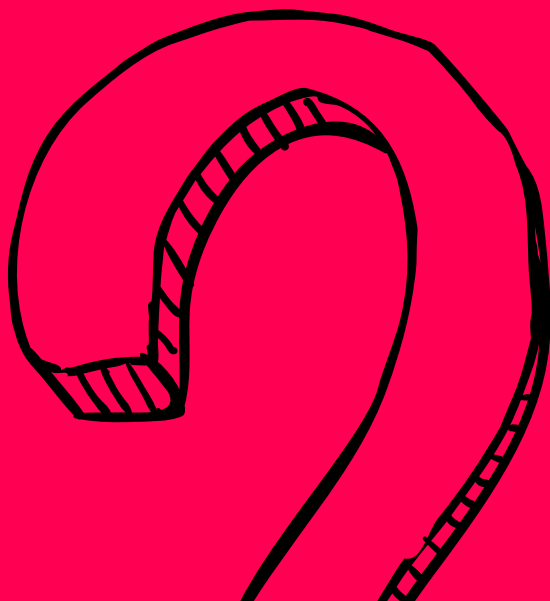
## O CRITÉRIO PARA FAZER ESSE BALANÇO: O TEMPO

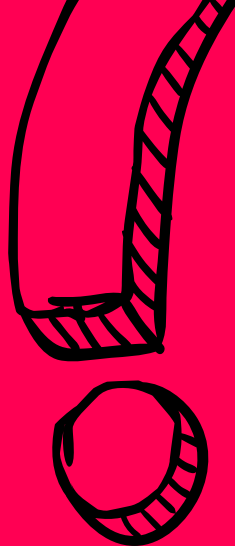
Abaixo, você terá uma tabela que relaciona as pessoas com quem você convive com o tempo que você passa com elas. Você deve copiar essa tabela em um papel (ou em uma folha de caderno) para que possam caber vários nomes.

NOME DA PESSOA	QUAL É MINHA RELAÇÃO COM ELA?	QUANTO TEMPO PASSO COM ELA?
Ex: Vânia	Minha esposa.	16h por dia, todos os dias

Só depois de feito esse levantamento, você poderá passar ao próximo exercício.

**EXISTO,  
MAS EXISTO  
PARA QUEM?**





Se eu lhe perguntasse: “você existe para quê?”, isso só serviria para gerar em você uma crise existencial. A pergunta que lhe tiraria dela é: “você existe para quem?”.

**PRECISAMOS DO OUTRO  
PARA, DE FATO, CUMPRIR  
NOSSOS DEVERES E  
SERMOS NÓS MESMOS.**

Por isso, cabe avaliar a tabela que você tem em mãos e definir prioridades. Algumas pessoas merecem o máximo de seu serviço, enquanto que, outras, por doloroso que seja, precisam sair de sua vida para que você possa amadurecer.

# UMA ANÁLISE ACERCA DE SUAS RELAÇÕES

Pense nas pessoas com as quais você passa mais tempo. Quanto às pessoas que são:

## **1 - FAMILIARES PRÓXIMOS (MÃE, IRMÃ, PAI, ESPOSA, FILHO).**

Você entrega tudo o que pode para fortalecer o outro nessa relação? As pessoas com as quais você se relaciona melhoram no cumprimento de seu dever? Você cumpre seu dever para com essas pessoas da forma mais generosa possível, com sorrisos abundantes?

## **2 - COLEGAS DE TRABALHO.**

Seus colegas de trabalho vêm em você um suporte, alguém com quem eles possam contar, ou de você eles só têm reclamações (justas, diga-se de passagem)? O que você poderia fazer para tornar a vida dessas pessoas mais leve?

## **3 - AMIGOS PRÓXIMOS, QUE COM- PARTILHAM OS MESMOS VALO- RES.**

Você é uma boa companhia para seus amigos? Fica realmente feliz quando recebe deles uma boa notícia? Seus comentários são apropriados? Quando estão tristes, eles podem contar com você para lembrá-los de todas as coisas boas que trazem consigo?

## 4 - AMIGOS QUE APENAS O SÃO PELOS AFETOS.

Tudo bem, você é amigo dessa pessoa por gostar dela e isso não é nenhum crime. Só que essa amizade faz bem a você? Quando você sai com essa pessoa, você volta para casa um pouco melhor ou pior? Você, nesse momento da vida, está em condições de ajudar essa pessoa com os seus dramas?

Fazendo um apanhado geral de suas relações, que nota (de zero a dez) você daria a elas? Considerando: **“zero - minhas relações vão me levar para o buraco; dez - minhas relações só podem me puxar para cima”**.



**3**

**COISAS  
PARA**

**MUDAR  
SEUS**

**RELACIO-  
NAMENTOS**





**Se você chegou até aqui, parabéns.**

Você já sabe que não pode dar reset na própria história. Além disso, você avaliou a posição em que você se encontra em sua vida e fez uma análise de suas relações com as pessoas que são, para você, as mais importantes.

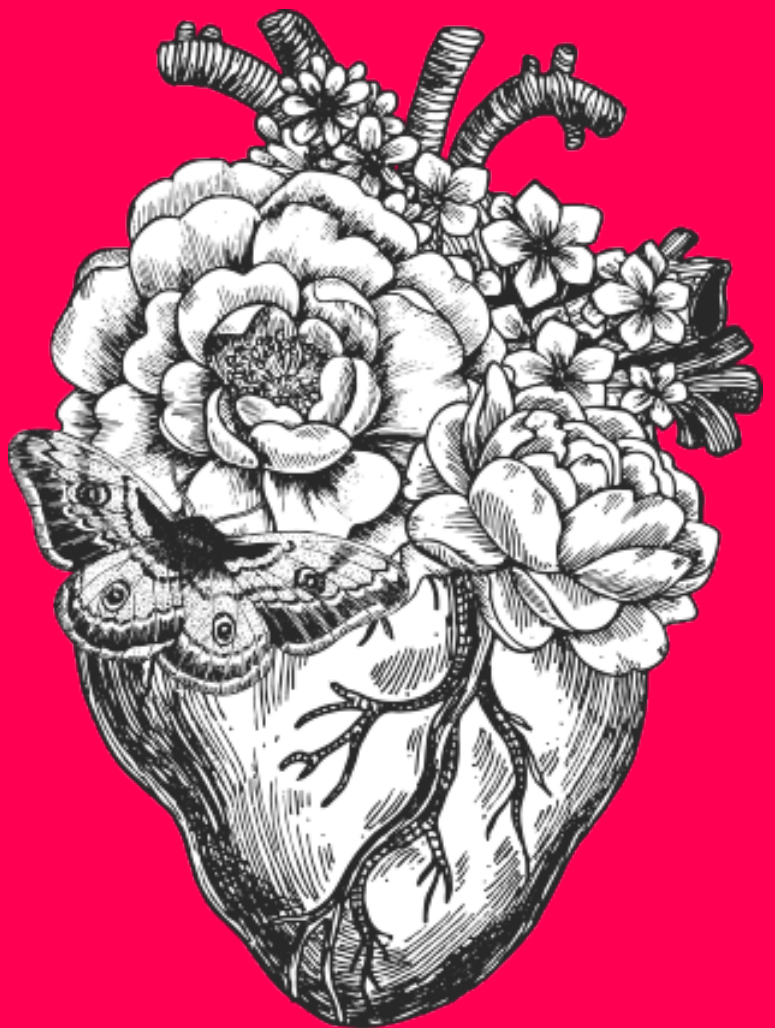
Se o resultado da análise foi mediano ou baixo, aqui vai o primeiro remédio para resolver esse problema. Na verdade, é um só remédio em dose tripla, e as doses são:

01 **NÃO RECLAMAR**

02 **NÃO FOFOCAR**

03 **FAZER UMA PRECE**

**TODA VEZ QUE VOCÊ  
RECLAMA, VOCÊ PERDE  
UMA OPORTUNIDADE  
DE DILATAR SEU  
CORAÇÃO PARA  
QUE NELE  
CAIBA  
MAIS  
AMOR.**



Por exemplo, sua mãe tem a mania de deixar a garrafa de Coca-Cola destampada. Você pode reclamar todas as vezes que ela fizer isso, ou você pode tampar a garrafa discretamente e ainda com um sorriso no rosto. **Na segunda hipótese, seu coração dilatou.**

Todas as vezes que você fofoca, você mina a possibilidade de amar alguém. Primeiro, porque você cria uma imagem da vítima de sua fofoca na sua própria cabeça e passa a odiar aquela imagem, achando que está odiando a pessoa. Segundo, porque você está cometendo uma falta grave de injustiça. **Você gostaria que estivessem fofocando os seus defeitos?**

Faça a prece, mesmo que você seja ateu, agnóstico ou qualquer outra coisa. **Seus pensamentos são, em geral, caóticos, e as palavras da prece têm a virtude de organizá-los.** Se está desconfiado dessa instrução, apenas faça, sem pensar muito.

**SE VOCÊ CONSEGUIR FAZER OS EXERCÍCIOS DESTA C.A., PARABÉNS.**

**VOCÊ VENCEU O PRIMEIRO DIA.**



**O DESAFIO ESTÁ SÓ COMEÇANDO!  
CONFIRA O CRONOGRAMA DOS PRÓ-  
XIMOS DIAS:**

~~Dia 1 | Segunda - 06/09 às 6h~~

**NÃO DÁ PARA RECOMEÇAR DO ZERO.**

**ASSISTA À LIVE**

**Dia 2 | Terça - 07/09 às 6h  
PLANEJE-SE PARA VENCER.**

**ATIVE O LEMBRETE**

**Dia 3 | Quarta - 08/09 às 6h  
EU SERVIREI!**

**ATIVE O LEMBRETE**

**Dia 4 | Quinta - 09/09 às 6h  
SE VOCÊ NÃO FEZ NADA ATÉ AQUI,  
FAÇA ISTO.**

**ATIVE O LEMBRETE**

DESAFIO  
**4 DIAS**  
DE GUERRILHA