

**DO AUTOR DE COMO FAZER AMIGOS
E INFLUENCIAR PESSOAS**

**AUTOR COM
MAIS DE
50 MILHÕES
DE LIVROS
VENDIDOS**

DALE CARNEGIE

**COMO SER
BEM-SUCEDIDO
NO MUNDO
DE HOJE**

ÍNDICE

PREFÁCIO	11
----------------	----

PRIMEIRA PARTE

Pense em si de um modo positivo

CAPÍTULO 1	
Seja positivo nos pensamentos e nas ações	17
CAPÍTULO 2	
O caminho para a felicidade	21
CAPÍTULO 3	
Aprecie o que tem	29
CAPÍTULO 4	
Imagine-se como a pessoa que quer ser	37

SEGUNDA PARTE

Desenvolva qualidades de vencedor

CAPÍTULO 5	
Aprenda a compreender-se	45

CAPÍTULO 6	
Esteja disposto a trabalhar para se aperfeiçoar	49
CAPÍTULO 7	
Mantenha o corpo e a mente em forma	55
CAPÍTULO 8	
Seja confiante	63
CAPÍTULO 9	
Desenvolva a sua determinação	69
CAPÍTULO 10	
Procure oportunidades	77
CAPÍTULO 11	
Use o seu tempo com sensatez	85

TERCEIRA PARTE

Garanta ótimas interações

CAPÍTULO 12	
Cause uma impressão duradoura	103
CAPÍTULO 13	
Sorrir: a regra seguinte do sucesso	111
CAPÍTULO 14	
Desenvolva uma personalidade vencedora	115
CAPÍTULO 15	
Mostre que se interessa	133
CAPÍTULO 16	
Pense nas outras pessoas e proporcione-lhes aquilo que querem	139

CAPÍTULO 17	
Partilhe as suas ideias	147
CAPÍTULO 18	
A única maneira de vencer uma discussão é evitando-a	153
CAPÍTULO 19	
Garanta boas relações com as outras pessoas	163
CAPÍTULO 20	
Oiça: tente ver as coisas sob a perspetiva da outra pessoa	173
CAPÍTULO 21	
Inspire confiança nos outros	181

PREFÁCIO

Dale Carnegie, mais conhecido como autor da obra *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, melhorou a vida de milhões de indivíduos. Possuía aquela misteriosa capacidade de despertar talentos ocultos que, de outro modo, essas pessoas nunca teriam descoberto.

Este livro contém conselhos de Dale Carnegie sobre o sucesso, extraídos de programas de rádio desde a década de 1930. Apesar da época recuada, ficará espantado ao constatar o quanto este livro pode ser útil. A leitura de uma palavra pode mudar toda a sua vida ao revelar-lhe uma chave mágica para a felicidade e o sucesso que Carnegie levou a muitos milhares de pessoas.

A história de sucesso que é a vida de Dale Carnegie pode resumir-se numa das regras de ouro para o êxito: «Desperte na outra pessoa um desejo ardente.» Ao despertar nas pessoas com quem se cruzava um desejo ardente de seguirem a sua orientação para atingirem a felicidade e o sucesso, o nome de Dale Carnegie tornou-se sinónimo de autoajuda para os Americanos, que estavam a recuperar da Grande Depressão. Desde então, a sua obra mudou a vida de inúmeros indivíduos

em todo o mundo. Hoje, os seus ensinamentos continuam a ser a base de inúmeros programas e de transformações pessoais.

Carnegie descobriu, ainda muito jovem, o seu talento como orador e usou-o para empreender uma carreira de orador motivacional. Nascido em 1888 no seio de uma família de agricultores pobres em Maryville, no Missouri, Carnegie contava apenas com os seus próprios recursos para singrar na vida. Tendo descoberto que não podia vencer os outros com a sua destreza física, virou-se para a oratória. Impressionado com o discurso emocionante de professores muito apreciados e de humoristas que passavam pela sua comunidade, aderiu ao grupo de debate da escola, onde aperfeiçoou o talento para influenciar pessoas.

Com poucos recursos financeiros, Carnegie vivia em casa dos pais enquanto frequentava o State Teachers College, em Warrensburg, no Missouri. Entre as histórias da sua vida conta-se que treinava as apresentações orais enquanto ia e vinha das aulas a cavalo. Depois de acabar o curso, em 1908, passou vários anos a trabalhar como vendedor. Quando já tinha algumas poupanças, mudou-se para Nova Iorque para enveredar pela vida artística, mas descobriu que o palco, afinal, não lhe agradava.

A carreira de Carnegie como líder de autoajuda começou cerca de quatro anos depois de sair da faculdade. Recorrendo às suas capacidades oratórias, começou a dar aulas noturnas de oratória na YMCA. As suas aulas eram um êxito. Os alunos aprendiam não só a tornar-se oradores persuasivos, mas também a criar uma boa impressão nos outros e a serem homens de negócios confiantes. Apenas dois anos depois de ter começado a lecionar, abriu o Dale Carnegie Institute.

O primeiro livro de Carnegie, *Como falar em público e influenciar pessoas no mundo dos negócios*, foi publicado em 1913. À medida que aumentava o contacto com pessoas de sucesso, convenceu-se cada vez mais de que o sucesso profissional resulta, em grande medida, de boas capacidades de relacionamento e não tanto da formação académica, experiência ou competência técnica. As suas aulas e ensinamentos focavam-se no desenvolvimento eficaz das competências sociais, sobretudo no local de trabalho. A fim de criar um manual para os alunos, empreendeu anos de investigação, com a leitura exaustiva de obras sobre a vida e as atividades de grandes homens de negócios. O livro, *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, publicado em 1936, foi um êxito estrondoso. Foi traduzido em vinte e nove línguas e calcula-se que vendeu 15 milhões de exemplares.

O âmbito dos ensinamentos de Carnegie expandiu-se após o êxito do livro. O Dale Institute cresceu. Ao longo da sua vida, criou programas em 750 cidades dos Estados Unidos e em quinze países. Cerca de dez anos depois da publicação de *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, Carnegie lançou outro livro de autoajuda, *Como deixar de se preocupar e começar a viver*.

Carnegie morreu da doença de Hodgkin, a 1 de novembro de 1955, aos sessenta e seis anos. Apesar da explosão de livros de autoajuda nas últimas décadas, *Como fazer amigos e influenciar pessoas* continua a ser importante e útil. O Dale Carnegie Institute continuou a expandir-se depois da sua morte e é hoje uma empresa de formação empresarial extremamente respeitada, presente em muitos países.

Pouco depois da publicação de *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, Carnegie começou a apresentar um programa de rádio, com o mesmo nome do seu *best-seller*, que granjeou muita popularidade. Embora o que escreveu tenha ficado disponível desde que surgiu, as páginas que se seguem são retiradas de transcrições do seu programa e constituem uma fonte há muito esquecida da qual se podem aprender os seus princípios.

Além de divulgar as histórias das pessoas em cujas regras para o sucesso se inspirou, o programa de Carnegie mostrou como as aplicar na nossa vida. Os casos de estudo das pessoas que foram ao seu programa refletem o espírito e a mentalidade daquela época, que, sob muitos aspetos, eram diferentes dos nossos. Embora muito tenha mudado desde então, todos nós queremos ter uma vida feliz, plena e bem-sucedida. As chaves para alcançar essa felicidade e esse sucesso não são diferentes das que remontam há décadas.

Para apresentar os conselhos de Carnegie numa sequência lógica, o livro foi dividido em três partes. A Parte 1 aconselha os leitores a desenvolverem uma perspetiva positiva acerca da sua vida e sobre quem são. Depois de se ter criado uma perspetiva positiva, a Parte 2 aconselha os leitores a fortalecerem as suas melhores qualidades, como o autoconhecimento e a autoconfiança. A Parte 3 apresenta a sabedoria pela qual Carnegie ficou famoso: como estabelecer relações profícuas e gratificantes.

Que esta compilação seja tão útil para si hoje quanto as palavras de Carnegie o foram para os seus ouvintes, há muitos anos.

PRIMEIRA PARTE

Pense em si de um modo positivo

Independentemente das suas circunstâncias, todas as pessoas podem ser felizes e ter êxito na vida. A todos é possível acordarem de manhã sabendo que irão viver um dia alegre e produtivo. Isto pode parecer um disparate, mas é real.

Em primeiro lugar, no centro do relacionamento com os outros está a nossa relação connosco. Embora possa parecer simplista, adotar uma atitude positiva é o primeiro passo essencial para a nossa felicidade e o modo como nos apresentamos e somos encarados pelas pessoas que conhecemos.

Na primeira parte deste livro, Carnegie partilha o seu conhecimento sobre como pensarmos de um modo positivo sobre nós. Ele sabia que aceitarmo-nos como somos e o ânimo para nos tornarmos naquilo que queremos ser são a base sobre a qual construímos a vida que desejamos ter.

CAPÍTULO 1

Seja positivo nos pensamentos e nas ações

O poder do pensamento positivo para impactar a nossa vida não é, obviamente, uma ideia nova: já foi afirmado por muitos, desde os autores da Bíblia a Shakespeare, até aos nossos dias. É um preceito fundamental do budismo, cuja prática se baseia sobretudo no controlo dos nossos processos de pensamento. «A mente é tudo», disse Buda. «O que você pensa, você se torna.»

Podemos ter tendência para duvidar do poder da mente para moldar a nossa vida. Podemos querer atribuir o nosso sucesso ou felicidade às circunstâncias: «Tive maus professores e nunca aprendi a ler bem!», «O meu pai era violento, por isso só conheço o medo e a raiva.» Mesmo que as nossas circunstâncias sejam difíceis, a maneira como reagimos a elas é a base das nossas experiências e expectativas diárias. Se pensarmos: «Tenho uma grande capacidade de compreensão e consigo dominar temas de economia» ou «Sou uma pessoa confiante e afável», podemos, de facto, começar a ter êxito académico ou confiança.

O medo derrota, provavelmente, mais indivíduos do que qualquer outra dificuldade na vida. Muitas pessoas acreditam

que nasceram com medo. No entanto, experiências psicológicas provaram que um bebê nasce com medo de apenas duas coisas: barulhos fortes e a sensação de cair desamparado. Todos os outros medos são adquiridos e desenvolvidos pelas pessoas. Por isso, se é o leitor quem os cria, se quiser pode livrar-se deles.

Não pode? Que o impede? Ninguém, a não ser você. Onde estão os seus medos? Já parou para pensar nisso? Não existem senão na sua mente. Não podem existir noutro lado. E eu vou dizer-lhe como livrar-se deles.

Vou dar-lhe quatro sugestões que pode utilizar para vencer o complexo de inferioridade, acabar com o medo e ganhar coragem e autoconfiança.

QUATRO PASSOS PARA A AUTOCONFIANÇA

1. Deixe de se considerar tímido.
2. Aja como se fosse impossível falhar.
3. Interesse-se pelos outros.
4. Faça aquilo que tem medo de fazer.

Quer ser corajoso? Muito bem. *Primeiro*, seja corajoso. Comece agora. Saia de casa com o queixo levantado, a cabeça erguida e uma canção no coração.

Segundo, aja como se fosse impossível falhar. Um dos livros mais populares na década de 1930 era *Wake up and live*,¹ de Dorothea Brande, cujo lema era: «Aja como se fosse impossível falhar.» Lembre-se de que o mais importante em si

¹ Acorde e viva! (N. da T.)

são os seus pensamentos. Se pensar em medo, está destinado a ser medroso. Mas se os seus pensamentos forem de coragem e agir como se, de facto, tivesse coragem, gradualmente irá tornar-se corajoso.

Terceiro, pare de pensar em si. Interesse-se pelas outras pessoas. O medo surge porque se preocupa com aquilo que os outros pensam de si e a impressão que causa neles. Que dispare! Nove em cada dez vezes, a outra pessoa não está sequer a pensar em si. É exatamente como você: pensa nela própria.

Quarto, faça aquilo que tem medo de fazer e continue a fazê-lo até deixar atrás de si um rasto de experiências bem-sucedidas. Se trabalha na área das vendas, escolha o comprador que mais receia visitar. Vá visitá-lo amanhã. Quando entrar no gabinete dele, diga-lhe que há anos que receava visitá-lo. Se nesse momento estiver nervoso e a tremer, admita-o. Isso irá quebrar o gelo. Diga-lhe que é tão importante que, só de pensar em ir visitá-lo, fica com os joelhos a tremer. Ele irá considerar isso um elogio e fará com que goste de si e queira ajudá-lo.

Não estou a dar-lhe ideia novas. Estas são usadas e testadas há milhares de anos. Se começar a aplicar estes princípios, irão fazer milagres por si. Sei-o porque já o vi acontecer com milhares de pessoas.

Todos os pensamentos negativos, quer sejam gerados pelo medo, o ressentimento ou a raiva, são criados por nós. Se os criamos, certamente também podemos criar outra coisa para os substituir. É verdade que é muito mais fácil dar conselhos do que mudar, de facto, os pensamentos negativos a que nos habituámos. Mas tente-o de um modo consciente. Se tem

receio de convidar alguém para um encontro, tente dizer para si que está perfeitamente à vontade para convidar essa pessoa e convide-a mesmo. Se acha que não consegue correr um quilómetro — «Estou em baixo de forma; é muito difícil!» —, tente dizer a si mesmo que pode fazê-lo e ponha-se a caminho.

Irá ficar surpreendido com o modo como as ideias positivas que tem de si irão ser partilhadas pelos outros. Vai adorar aperceber-se do quanto é capaz, quanto pode divertir-se e como as suas experiências e sentimentos seguem plenamente os seus pensamentos.

CAPÍTULO 2

O caminho para a felicidade

O que mais deseja no mundo? É uma pergunta fácil de responder. Quer ser feliz. Todos queremos.

A solução para ser feliz, por mais simplista que pareça, é ter pensamentos felizes. A nossa experiência de cada acontecimento ou interação assenta por completo no modo como pensamos neles. Porque não pensar em algo de bom?

A escritora Grace Miller White sugere sete maneiras de sermos felizes. Chama-lhes os sete caminhos para a felicidade. Siga-os, e que pessoa feliz irá ser!

O primeiro caminho para a felicidade é sorrir. O sorriso é contagioso. Adquiria o hábito de sorrir logo que abre os olhos pela manhã. Sorria à noite, ao adormecer.

Veja o que alguns sorrisos fizeram por uma jovem. Mary dizia que era infeliz. «Como posso ser feliz», questionava, «se a minha mãe e as minhas irmãs estão sempre a morder-se umas às outras, a ver qual delas morde com mais força? E o meu irmão mais novo! Que grande chato!»

Embora Mary ainda fosse adolescente, parecia que tinha vinte e cinco anos porque andava sempre com a testa franzida. Grace perguntou-lhe: «Por acaso tens um sorriso algures por

detrás desses lindos dentes?» Ela contraiu um pouco os cantos da boca. Mary suspirou e disse que já não sorria. Não havia simplesmente razão para sorrir.

Grace disse-lhe então que devia começar a tentar fazer os outros felizes. Para isso, tinha um caminho a seguir: sorrir!

Grace encontrou-a cerca de um mês depois. E como estava diferente. Parecia oito anos mais nova. Brilhava, literalmente! Mary confessou: «Senhora White, disse-me para sorrir e foi o que fiz. E sabe uma coisa? Descobri que não se consegue sorrir para uma pessoa e discutir com ela ao mesmo tempo.»

É deveras espantosa a torrente de luz que alguns pequenos sorrisos podem desencadear. O magnata americano do aço, Charles M. Schwab, disse um dia que o seu sorriso valia um milhão de dólares e provavelmente estava a subestimar a realidade.

O segundo caminho para a felicidade é dar pelo prazer de dar. Uma mulher ansiava pela felicidade, mas quando lhe perguntaram se nunca tinha pensado em fazer os outros felizes, respondeu que não.

Grace disse à mulher que se focasse apenas numa ideia: devia pensar, pelo menos durante uma semana, naquilo que podia fazer pelos outros. A ideia não lhe agradou muito, mas concordou experimentar.

Primeiro, pô-la em prática com um homem que tinha fome. Levou-o a um restaurante e ofereceu-lhe uma refeição reconfortante. A seguir, viu um rapaz cego pacientemente à espera no passeio. Ajudou-o a atravessar a estrada. A mulher sentiu um novo conforto no seu coração. Eram apenas

pequenas coisas, mas operaram um verdadeiro milagre! Todos podemos descobrir uma nova felicidade apenas com alguns gestos amáveis todos os dias. Muitas vezes, há mais felicidade verdadeira em dar do que em receber.

O terceiro caminho para a felicidade é muito fácil e eficaz: procure as melhores qualidades em tudo e todos. Afinal, se olharmos apenas para o lado negativo de cada situação não podemos ser muito felizes, pois não?

A quarta regra é: seja feliz apesar das circunstâncias adversas. Podemos fazê-lo e é muito divertido. Grace contou o caso de uma mãe que tinha um filho muito amado. Era um jovem brilhante, um engenheiro com vários diplomas. Subitamente, contraiu poliomielite. A mãe podia ter envenenado a vida dele e a dela com preocupações e tristeza. Mas o que é que ela fez? Todos os dias, continuou a espalhar sorrisos pelo caminho, sem nunca chorar nem demonstrar desgosto. A sua luta heroica para ser feliz foi uma inspiração. «As circunstâncias podiam ser muito piores», disse um dia. «O meu filho ama-me profundamente. É tudo quanto peço.»

Se esta mãe dedicada conseguia ser feliz apesar dos infortúnios, de certeza que conseguiremos ser felizes com os nossos pequenos problemas. A nossa felicidade depende da nossa atitude mental. Abraham Lincoln costumava dizer: «As pessoas são, em geral, tão felizes quanto decidem ser.»

A quinta regra é: encha de amor a mente, o coração e as mãos. Ficará surpreendido ao descobrir como isso supera os pensamentos e experiências negativas. As pessoas passam a vida a criticar os outros, porém está tudo na sua mente. Se amar de corpo e alma, não pode sentir-se infeliz com isso.

Por exemplo, um dia um homem foi consultar Grace e sentia-se tão infeliz que chorou. Detestava o mundo e as pessoas. Quando parou de soluçar e ficou apenas ofegante, Grace perguntou-lhe: «Agora sente-se melhor, não sente?»

«Não, vou suicidar-me», respondeu.

Grace fez algo estranho. Ajudou o homem a elaborar uma lista das dez melhores maneiras de se suicidar. Depois, pediu-lhe que escolhesse uma — apenas uma — que não causasse problemas ou sofrimento a alguém. «Porque não deve magoar os outros», advertiu-o.

O homem ficou a olhar para o papel durante alguns minutos. A seguir, perguntou em voz baixa: «Não há uma maneira boa, pois não?»

«Claro que não», respondeu Grace. «Então, deixe-se disso! Viva! Agora, vou dizer-lhe o que fazer. Expulse o ódio e o azedume do seu coração. Sempre que um pensamento mau ou prejudicial o assaltar, pense de imediato em algo agradável, belo. Substitua os pensamentos de ódio por pensamentos de amor.»

Em menos de uma semana com esta nova forma de pensar, o homem arranjou um bom emprego com um bom salário. «Deixe-me dizer-lhe», contou ele, «quando entreguei à minha mulher o primeiro cheque do ordenado, foi uma cena magnífica».

A sexta regra: meta-se na sua vida. Remexer nos assuntos dos outros parece muito mais simples do que tratarmos da nossa vida, mas pode ter efeitos adversos. Grace conta a história de um homem muito elegante e inteligente, com uma personalidade atraente e boas maneiras, mas que não conseguia manter um emprego.

Dizia que o patrão devia sentir-se grato por tudo o que ele tinha feito.

«Sentir-se grato?», perguntou-lhe Grace. «O que fez por ele?»

«Oh, disse-lhe onde estava enganado e mais, falei-lhe de uma série de erros que estava a cometer. No dia seguinte, fui despedido!»

Não é de surpreender. Quanto mais Grace falava com ele, mais se apercebia de que o jovem bem-parecido se interessava pela vida de todos, menos da sua. «Trate da sua vida», disse-lhe ela. Ele experimentou e resultou às mil maravilhas.

Agora, a sétima e última regra para o caminho da felicidade: seja grato pelas coisas serem boas como são. Podem ser muito piores. Muitos de nós não temos metade da felicidade que podíamos ter, em grande parte porque nos concentramos em aspetos menores e sem importância que não nos agradam em vez de pensarmos nos milhares de coisas pelas quais devíamos estar profundamente gratos.

Uma noite, quando regressava a casa no comboio, sentia-me um pouco infeliz com algo. Não me lembro o quê; não era importante. Disse para mim: «Dale Carnegie, és um grande tolo. Pensa em todas as coisas pelas quais tens de estar grato. E aqui estás, infeliz por algo insignificante.»

Durante os dez minutos seguintes concentrei-me naquilo por que tinha de estar grato e, quando cheguei a casa, era um dos homens mais felizes de Forest Hills, em Nova Iorque. Se quer felicidade, concentre-se naquilo por que deve estar grato.

Estas regras resultam. Talvez exijam um pequeno esforço, mas a colheita de felicidade é abundante.

A nossa cultura e os meios de comunicação estão sempre a dizer-nos que a felicidade deriva do que os outros dizem ou fazem («Tudo ficaria bem se Michael voltasse a amar-me») ou de um acontecimento ou algo exterior («A malta ia achar-me fixe se tivesse uma moto»).

OS SETE CAMINHOS PARA O SUCESSO

1. Sorria.
2. Dê pelo prazer de dar.
3. Procure as melhores qualidades em tudo e em todos.
4. Seja feliz apesar das circunstâncias adversas.
5. Cultive o amor.
6. Meta-se na sua vida.
7. Seja grato pelas coisas serem boas como são.

Podemos pensar que seremos felizes quando tivermos uma promoção, mas assim que a conseguirmos iremos descobrir que os nossos sentimentos no dia a dia não são, na verdade, muito diferentes do que eram antes do novo cargo. O que mudou foi o que estava fora de nós, não dentro. Como as nossas condições interiores são as mesmas de antes, a nossa felicidade também é a mesma.

A felicidade não depende de condições exteriores. Não é o que tem, quem é, onde está ou o que faz que o torna feliz

ou infeliz; é o que pensa disso. «Não existe o bom ou o mau, o pensamento é que os torna assim», disse Shakespeare.

A nossa felicidade depende da nossa atitude interior. Somos nós que criamos a nossa sensação de bem-estar, de contentamento, a nossa paz de espírito. A ideia de que encontramos a felicidade dentro de nós não é nova. As religiões orientais há muito que afirmam que criamos a nossa própria felicidade, e os especialistas ocidentais contemporâneos concordam.

O mesmo é verdadeiro em relação à infelicidade. Se nos sentimos magoados quando alguém diz algo desagradável, é porque decidimos reagir desse modo. Porém, se pensarmos que essa declaração é sobretudo um reflexo da pessoa que a faz, conseguimos passar por isso sem nos sentirmos piores do que antes.

Somos nós que decidimos ter pensamentos afetuosos e felizes e, mais importante, colocar em prática essa decisão é que traz felicidade à nossa vida.

CAPÍTULO 3

Aprecie o que tem

Desejar incessantemente aquilo que não temos é uma receita para a infelicidade. Isto é verdadeiro, seja qual for o objeto do nosso desejo. Aplica-se até ao sucesso na carreira. Estarmos satisfeitos com quem somos e com o que temos é essencial para termos uma boa perspectiva da vida e, por outro lado, sermos uma presença radiante para aqueles com quem nos relacionamos.

O bem conhecido psicólogo Donald A. Laird publicou um livro intitulado *More zest for life*,² no qual apresenta três coisas que podem acabar com o gosto pela vida.

A primeira é a ambição em demasia. Conheci muitas pessoas demasiado ambiciosas. Conheço, por exemplo, uma famosa estrela de cinema. Poucas mulheres se inebriaram tanto com o sucesso. Ganhou milhões de dólares e foi aclamada em todo o mundo. Porém, disse-me que achava que as pessoas demasiado ambiciosas raramente são felizes. Porquê? Porque quanto mais obtêm, mais querem.

² Mais gosto pela vida. (N. da T.)

Seria de pensar que essa estrela famosa ficaria satisfeita com todos os seus êxitos notáveis. Ela devia ser a pessoa mais feliz do mundo, mas não é. A última vez que a vi disse-me que queria aprender francês, mas estava tão atarefada que não tinha tempo para aprender com calma e sem pressa. Teve de contratar um professor que andava no carro com ela de uma entrevista para outra. Disse-me também que gostava de dar longos passeios a pé e de equitação, mas raramente tinha tempo para o fazer.

A ambição é como a comida e o descanso. É algo muito bom, mas não se pode exagerar. Se é demasiado ambicioso, pode chegar a um ponto em que a ambição o impulsiona em vez de o conduzir.

Todas as pessoas procuram a felicidade, mas nem sempre a atingimos apenas pela ambição. Por exemplo, penso muitas vezes se ter atingido o objetivo que ambicionava trouxe a Abraham Lincoln a felicidade que ele esperava da vida. Quando era jovem, Lincoln lavrava com um arado de madeira e uma junta de bois. Tinha a certeza de que seria feliz se singrasse na política. Porém, quando chegou à Casa Branca sentiu-se tão abalado com a tragédia da Guerra Civil que disse que tinha sido mais feliz como trabalhador rural descalço, no Illinois, do que alguma vez o foi como presidente do Estados Unidos.

Até agora, apenas foram referidas pessoas que tiveram a sorte de concretizar as suas ambições. E aquelas que nunca alcançam as suas ambições? Na verdade, apenas uma em cada 50 mil pessoas conseguem ser famosas ou ricas. Isto significa, como é evidente, que se as restantes 49 999 anseiam pela

fama e a fortuna estão condenadas à decepção. E não conseguir alcançar aquilo com que se sonhou pode fazer-nos sentir inferiores. Se não cuidar dos seus pensamentos, essas desilusões podem acarretar amargura e a infelicidade duradoura da frustração.

Embora seja necessário termos alguma ambição, devemos ser razoáveis. Não tentemos realizar o impossível. Não ambicionemos muito. Não devemos pedir a lua. Os nossos objetivos na vida devem ser servir os outros, uma família feliz e uma existência confortável — não a riqueza, a fama ou o poder. Como disse Sócrates há dois mil e quinhentos anos: «Se não podemos ter o que queremos, devemos querer o que temos.» O filósofo chinês Mêncio, nascido 372 anos antes de Cristo, disse: «Para alimentar o coração, nada há melhor do que ter poucos desejos.»

Sou de todo a favor da ambição, mas se não concretizarmos as nossas ambições, não devemos deixar que isso nos estrague o prazer de viver. Nunca devemos esquecer que a ambição, por si só, não é, de modo algum, uma garantia de felicidade.

O Dr. Laird também salienta que muitas pessoas não conseguem desfrutar a existência como merecem devido ao sentimento de culpa. Segundo um inquérito realizado pela Universidade de Syracuse, uma em cada cinco pessoas tem sentimento de culpa.

Não há dúvidas sobre isto: toda a nossa personalidade pode ficar distorcida — quase doente — quando corroída pela culpa. Muitas pessoas revelam pouco discernimento ao permitirem que o sentimento de culpa lhes arruíne a vida.

É evidente que todos cometemos erros. Contudo, devemos aprender com eles e depois esquecê-los. Certa vez, Ralph Waldo Emerson escreveu o seguinte à filha:

Termina cada dia e dá-o por concluído. É um conselho a teres em mente, por uma questão de comportamento e para uma vida sensata. Fizeste o que podias; alguns erros e disparates certamente se intrometeram; esquece-os logo que possas. Amanhã é um novo dia; debes começá-lo bem e serenamente, com uma boa disposição que não possa ser sobrecarregada com os antigos disparates. Este dia existe para tudo o que é bom e justo. É demasiado importante, com as suas esperanças e convites, para perderes um momento com os podres do dia anterior.

A terceira coisa que o Dr. Lair disse que podia roubar-nos a felicidade na vida é, na minha perspetiva, um dos nossos piores inimigos. É o medo! Como é que alguém pode esperar obter qualquer verdadeiro prazer da vida se estiver atormentado e assolado pelo medo?

Conforme referido, não nascemos com medos. São praticamente todos adquiridos. Mas ao longo da vida tornamo-nos receosos por todo o género de coisas. Tememos o fracasso, a pobreza, que se riam de nós, a velhice, a mudança e as novidades que pode trazer, as realidades e os outros. Tememos o futuro e o desconhecido. Tememos ficar sozinhos, perder o emprego, aceitar responsabilidades e assim por diante. Somos intimidados e derrotados pelo medo — fobias

deprimentes e mórbidas que nos roubam a verdadeira felicidade. Esquecemo-nos de que a maioria dos medos são de todo desnecessários — são produto da imaginação, medos falsos e disparatados que resultam apenas de pensamentos desordenados. Devemos encarar a vida com franqueza e coragem. Só deste modo podemos esperar atingir a verdadeira felicidade que todos desejamos.

A primeira coisa que uma pessoa deve fazer para vencer o medo e obter mais prazer da vida é adquirir autoconfiança. Ao longo das décadas em que orientei cursos para falar em público e desenvolver a personalidade, vi como a vida de homens e mulheres se alterou por completo quando adquiriram autoconfiança.

Se queremos chegar a algum lado na vida, a autoconfiança é absolutamente essencial. Afinal, se não acreditarmos em nós ninguém irá acreditar. No entanto, de acordo com alguns especialistas, mais de metade dos adultos são gravemente prejudicados pela falta de autoconfiança.

A autoconfiança pode ser desenvolvida de várias maneiras. Primeira, pratique falar em público; fale perante uma audiência sempre que puder. Em pouco tempo, isso irá fazer mais do que qualquer outra coisa que conheço para desenvolver a autoconfiança. Quando perder o medo da multidão, irá perder o medo dos indivíduos.

A segunda consiste em ter pensamentos de confiança. É certo que não pode evitar que os pensamentos de medo se insinuem na sua mente, mas pode impedir que aí permaneçam. Tal como Dorothea Brande refere no seu livro *Wake up and live!*: «Aja como se fosse impossível falhar.»

**UMA VIDA PLENA, FELIZ
E BEM-SUCEDIDA ESTÁ AO ALCANCE
DE QUALQUER UM.**

**E O PRIMEIRO PASSO É SIMPLES:
COMECE POR DESENVOLVER
UMA BOA RELAÇÃO CONSIGO MESMO.**

É comum pensarmos que as pessoas que parecem mais felizes têm motivos para tal: mais dinheiro, menos preocupações, mais amigos ou um emprego com melhores condições. Porém, isso não é necessariamente verdade. Independentemente das circunstâncias de cada um, todos podem atingir a felicidade.

Neste livro, Dale Carnegie, mestre do desenvolvimento pessoal, oferece conselhos práticos e intemporais para enfrentar os desafios do mundo atual com serenidade e confiança. Tudo começa em nós: ao cultivarmos uma relação saudável connosco, desenvolvendo o pensamento positivo, mudaremos por completo o modo como encaramos as dificuldades e as inquietações.

Com recurso a casos de estudo, Dale Carnegie propõe 21 passos simples para desenvolvermos relações frutíferas e gratificantes — connosco próprios ou com quem nos rodeia — e alcançarmos a vida que desejamos.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

editoraobjectiva

penguinlivros

ISBN: 978-989-583-554-6



9 789895 835546