

BESTSELLER N.º 1 DO NEW YORK TIMES

WILLIAM H. MCRAVEN

MAIS DE 4 MILHÕES DE EXEMPLARES VENDIDOS EM TODO O MUNDO

Faz
a Tua
Cama

Pequenos hábitos que podem
mudar a tua vida... e talvez o mundo

ARENA

*Aos meus três filhos: Bill, John e Kelly.
Nenhum pai poderia sentir mais orgulho dos seus filhos
do que eu. Todos os momentos da minha vida foram
melhores graças à vossa existência.*

*E à minha mulher e melhor amiga, Georgeann,
que tornou possíveis todos os meus sonhos.
Onde estaria eu sem ti?*

ÍNDICE

PREFÁCIO.....	9
CAPÍTULO UM: <i>Começa o Teu Dia Concluindo Uma Tarefa.....</i>	13
CAPÍTULO DOIS: <i>Não Podes Fazer Tudo Sozinho.....</i>	23
CAPÍTULO TRÊS: <i>O Que Importa É o Tamanho do Teu Coração.....</i>	35
CAPÍTULO QUATRO: <i>A Vida Não É Justa — Segue em Frente!</i>	47
CAPÍTULO CINCO: <i>O Fracasso Pode Tornar-te Mais Forte</i>	57
CAPÍTULO SEIS: <i>É Preciso Que Sejas Ousado</i>	71
CAPÍTULO SETE: <i>Enfrenta os Agressores.....</i>	81

CAPÍTULO OITO:	
<i>Ergue-te à Altura da Ocasão</i>	91
CAPÍTULO NOVE:	
<i>Oferece Esperança aos Outros</i>	101
CAPÍTULO DEZ:	
<i>Jamais Desistas!</i>	113
DISCURSO NA UNIVERSIDADE DO TEXAS	125
AGRADECIMENTOS	143

PREFÁCIO

A 21 de maio de 2014, tive a honra de fazer o discurso da cerimónia de formatura do curso de finalistas da Universidade do Texas, em Austin. Embora a universidade fosse a minha *alma mater*, preocupava-me que um oficial das Forças Armadas, cuja carreira havia sido definida pela guerra, pudesse não ser bem recebido por uma audiência composta por estudantes. Porém, para minha grande surpresa, os finalistas acolheram bem o discurso. Ao que parece, as dez lições adquiridas durante o meu treino nos SEALs¹, que constituíam a base das minhas observações, tinham um cunho universal. Eram regras simples que se prendiam com a superação das provas de treino nos SEALs, mas que eram igualmente importantes no que tocava a lidar

¹ SEALs ou Navy SEALs: nome popular da força de operações especiais da Marinha dos Estados Unidos. Os seus elementos são treinados para operar no mar (*sea*), no ar (*air*) e em terra (*land*). A Marinha portuguesa também integra uma força de operações especiais: o Destacamento de Ações Especiais — DAE.

com os desafios da vida, independentemente de quem fôssemos.

Nos últimos três anos tenho sido interpelado na rua por pessoas excelentes, que me contam as suas histórias: como não deixaram de enfrentar os tubarões, como não tocaram o sino ou como fazer a cama todas as manhãs as ajudou a ultrapassar os momentos mais difíceis. Todas queriam saber mais sobre de que modo as dez lições tinham moldado a minha vida e sobre as pessoas que me haviam inspirado durante a minha carreira.

Este pequeno livro é uma tentativa de fazer isso mesmo. Cada capítulo fornece um pouco mais de contexto às lições individuais, e também acrescenta uma pequena história sobre algumas das pessoas que me inspiraram com as suas características como a disciplina, a perseverança, a honra e a coragem. Espero que gostes dele!

CAPÍTULO UM

Começa o Teu Dia Concluindo Uma Tarefa

Se pretendes mudar o mundo...
começa por fazer a tua cama.



A caserna do campo de treino dos SEALs é indescritível, com três andares, localizada na praia de Coronado, na Califórnia, a apenas 100 metros do oceano Pacífico. Não existe ar condicionado no edifício e, à noite, com as janelas abertas, é possível ouvir a maré a subir e as ondas a rebentar na areia.

As camaratas são espartanas. Na ala dos oficiais, onde me acomodei com outros três colegas de curso, havia quatro camas, um armário para pendurar as fardas e nada mais. Nas manhãs em que ficava no campo, saltava da minha cama e começava imediatamente a fazê-la. Era a minha primeira tarefa do dia. Eram dias que eu sabia que seriam preenchidos por inspeções ao fardamento, longas sessões de natação, corridas ainda mais longas, percursos de obstáculos e intimidação constante por parte dos instrutores.

— Atenção! — gritou o líder do curso, o segundo-tenente Dan'l Steward, quando o instrutor entrou na sala. Em pé, aos pés da cama, bati com os calcanhares

e endireitei-me enquanto um segundo-sargento se aproximava da minha posição. O instrutor, sisudo e inexpressivo, começou por verificar a goma do chapéu da minha farda verde, de modo a certificar-se de que a «capa» de oito lados estava firme e com o formato correto. Os olhos dele perscrutaram, de alto a baixo, cada centímetro da minha farda. Estariam os vincos da camisa e das calças alinhados? Estaria a fivela do cinto a brilhar com o mesmo resplendor de um espelho? Estariam as minhas botas suficientemente polidas para que ele pudesse ver nelas o reflexo dos seus dedos? Satisfeito por eu corresponder aos mais elevados padrões expectáveis de um candidato a SEAL, avançou para a inspeção à cama.

A cama era tão simples como o quarto, apenas uma armação de ferro e um colchão de solteiro. Havia um lençol de baixo a cobrir o colchão e sobre este outro lençol. Um cobertor de lã cinzento, bem entalado debaixo do colchão, proporcionava calor às noites frias de San Diego. Um segundo cobertor estava habilmente dobrado em forma de retângulo aos pés da cama. Uma única almofada, feita pela Lighthouse for the Blind², estava centrada na parte de cima da cama e cruzava-se com o cobertor ao fundo, a um ângulo de 90 graus. Era esse o padrão. Qualquer desvio a esse exato requisito seria motivo para entrarmos na água e a seguir rebolarmos na praia até

² Organização sem fins lucrativos, com sede em São Francisco, na Califórnia, que presta apoio a cegos e amblíopes.

ficarmos cobertos de areia molhada dos pés à cabeça — exercício a que era dado o nome de «croquete de areia».

Mantendo-me imóvel, pude ver o instrutor pelo canto do olho. Observava, como se enfadado, a minha cama. Ao inclinar-se, verificou as dobras dos cantos e a seguir examinou o cobertor e a almofada, para garantir que estavam alinhados corretamente. De seguida, levando a mão ao bolso, tirou uma moeda de 25 cêntimos e atirou-a ao ar várias vezes, de modo a garantir que eu sabia que se aproximava o teste final. Ao atirar a moeda ao ar uma última vez, ela subiu bem alto e caiu sobre o colchão com um ligeiro ressalto. Saltou a vários centímetros da cama, suficientemente alto para o instrutor a apanhar com a mão.

Aproximando-se para me encarar, o instrutor olhou-me nos olhos e abanou a cabeça. Não proferiu qualquer palavra. Fazer a minha cama corretamente não era motivo para receber um louvor. Era o que se esperava de mim. Era a minha primeira tarefa do dia e fazê-la bem era importante. Revelava a minha disciplina. Mostrava a minha atenção ao detalhe e, no final do dia, funcionaria como um apontamento de que tinha feito algo bem, algo de que me orgulhar, independentemente de quão pequena fosse a tarefa.

Ao longo da minha vida na Marinha, fazer a cama era a única constante com a qual podia contar todos os dias. Quando era um jovem subtenente a bordo do USS *Grayback*, um submarino de operações especiais, eu estava destacado na enfermaria de bordo, onde as camas

se encontravam empilhadas quatro de cada vez. O velho e amargo médico que dirigia a enfermaria insistia em que eu fizesse a minha cama todas as manhãs. Comentava frequentemente que se as camas não estivessem feitas, e o quarto não estivesse limpo, como poderiam os marinheiros esperar os melhores cuidados médicos? Como viria a descobrir mais tarde, esse sentimento de ordem e limpeza aplicava-se a todos os aspetos da vida militar.

Trinta anos mais tarde, as Torres Gémeas vieram abaixo, em Nova Iorque. O Pentágono foi atacado e vários americanos corajosos morreram a bordo de um avião sobre a Pensilvânia.

Aquando dos ataques, estava em casa a recuperar de um grave acidente de paraquedas. Tinha sido levada uma cama de hospital para o meu alojamento fornecido pelo governo e passava a maior parte do dia deitado de costas para recuperar. Como qualquer SEAL, ansiava por estar na batalha com os meus parceiros de combate.

Quando fiquei suficientemente bem para me levantar sozinho da cama, a primeira coisa que fiz foi puxar os lençóis para cima, endireitar a almofada e certificar-me de que a cama de hospital estava apresentável para todos aqueles que entravam naquele espaço. Era a minha forma de mostrar que havia ultrapassado a lesão e que estava a prosseguir com a minha vida.

Decorridas quatro semanas desde o 11 de Setembro, fui transferido para a Casa Branca, onde passei os dois anos

seguintes no recém-formado Departamento de Combate ao Terrorismo. Em outubro de 2003, estava na nossa sede improvisada no aeródromo de Bagdade, no Iraque. Nos primeiros meses, dormimos nas camas de campanha do Exército; e, mesmo assim, todas as manhãs, depois de acordar, enrolava o meu saco-cama, colocava a almofada na cabeceira da cama e preparava-me para o dia.

Em dezembro de 2003, as forças dos EUA capturaram Saddam Hussein. Ele foi confinado a uma pequena sala. Também dormiu numa cama de campanha, mas com o luxo de lençóis e um cobertor. Eu tinha de visitar Saddam uma vez por dia, para garantir que os meus soldados estavam a cuidar dele adequadamente. Apercebi-me, com alguma graça, de que Saddam não fazia a cama. As cobertas estavam sempre amarfanhadas aos pés da cama e ele raramente parecia disposto a endireitá-las.

Durante os dez anos que se seguiram, tive a honra de trabalhar com alguns dos melhores homens e mulheres que esta nação alguma vez viu — de generais a civis, de almirantes a recrutas, de embaixadores a datilógrafos. Os americanos destacados no estrangeiro, em apoio ao esforço de guerra, foram voluntariamente, sacrificando muito para proteger esta grande nação.

Todos entendiam que a vida é difícil e que, às vezes, não há muito que possamos fazer para alterar o rumo desse dia. Na batalha, os soldados morrem, as famílias sofrem, os dias são longos e cheios de momentos de ansiedade. Procuramos algo que nos ofereça consolo, que

consiga motivar-nos a começar o dia, que possa ser motivo de orgulho num mundo frequentemente feio. Todavia, não se trata apenas do combate, é a vida diária que necessita dessa mesma estrutura. Nada há que consiga substituir a força e o conforto da fé, mas por vezes o simples ato de fazer a cama pode dar-nos o impulso de que precisamos para começar o dia, e proporcionar-nos a satisfação de terminá-lo bem.

Se pretendes mudar a tua vida, e talvez o mundo, começa por fazer a tua cama!

O EXTRAORDINÁRIO BESTSELLER INTERNACIONAL DESTINADO A TORNAR O MUNDO UM LUGAR MELHOR

A 21 de maio de 2014, o almirante William H. McRaven discursou, na cerimónia de encerramento do ano escolar, perante os finalistas da Universidade do Texas. Tendo como mote a divisa da universidade — «O que aqui começa muda o mundo» —, McRaven partilhou os dez princípios que aprendeu durante os vários anos em que serviu na Marinha. O seu discurso tornou-se viral nas redes sociais, alcançando perto de 100 milhões de visualizações.

Perante o impacto daquele momento, o almirante McRaven decidiu transformar o seu discurso em livro. Aqui ele descreve com humildade, histórias da sua vida e das vidas daqueles que conheceu durante o serviço militar. Histórias que nos ensinam como lidar com as nossas contrariedades e como tomar decisões difíceis, respeitando os mesmos princípios de determinação, honra e compaixão. Todos estes valores ultrapassam o contexto profissional: são inspiradores e podem ser utilizados para mudar uma vida, várias vidas, tornando o mundo um lugar melhor.

«Um livro para inspirar os seus filhos e netos
a serem tudo o que são capazes de ser.»

The Wall Street Journal



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN: 978-989-583-584-3



9 789895 835843