

ÁLEX ROVIRA e
FRANCESC MIRALLES



Homo Solver

Aprende a resolver os 15 problemas
mais importantes da tua vida

 nascente

Índice

INTRODUÇÃO — A aventura humana	11
PARTE 1 — Descoberta pessoal	
1 IDENTIDADE. O desafio de definir quem és e qual é a tua missão na vida	16
2 DESEJO. O desafio de descobrir o que desejas verdadeiramente e como permitires-te a alcançá-lo	38
3 AUTOESTIMA. O desafio de superar a necessidade de validação dos outros	58
PARTE 2 — Relações e equilíbrio pessoal	
4 RELAÇÕES. O desafio de conviver de forma saudável com os outros, sendo gentil com o mundo sem deixares de o ser contigo próprio	74
5 AMOR. O desafio de compreender e gerir o amor	92
6 EQUILÍBRIO. O desafio de encontrar a justa medida entre o trabalho e a vida pessoal	108

PARTE 3 — Gestão pessoal

- 7 TEMPO.** O desafio de gerir o tempo com critério na era da multitarefa e dos multiestímulos 124
- 8 RESOLUÇÃO.** O desafio de aprender a resolver novos problemas e estímulos constantemente 142
- 9 APRENDIZAGEM.** O desafio de aprender continuamente para não ficares para trás 156

PARTE 4 — Resiliência e aceitação

- 10 CORAGEM.** O desafio de superar os diferentes medos que nos assaltarão ao longo da vida 172
- 11 TEMPERANÇA.** O desafio de aceitar que as coisas nem sempre saem como desejaríamos 186
- 12 ESTOICISMO.** O desafio de distinguir aquilo que podes mudar do que não podes 198

PARTE 5 — Sabedoria e transcendência

- 13 SERENIDADE.** O desafio de manter a serenidade num mundo em constante mudança 216
- 14 ILUMINAÇÃO.** O desafio de viver o resto da vida com desapego, sabedoria e sentido de humor 226
- 15 PLENITUDE.** O desafio de te despedires da vida e dos teus entes queridos com paz, alegria e gratidão 236

EPIÍLOGO 247

AGRADECIMENTOS 253

**Os problemas não desaparecerão
por magia. Se não os resolvermos,
acabarão por se transformar num obstáculo
ao nosso crescimento e desenvolvimento.**

M. Scott Peck

INTRODUÇÃO



A aventura humana

As grandes histórias que nos fascinam no cinema ou na literatura estão sempre associadas a personagens que enfrentam, com talento e valentia, grandes dificuldades. Sem conflito não há aventura. Quem se interessaria pela existência tranquila de uma família que não vive sobressaltos ou pelo relato de uma viagem em que tudo corre como previsto?

Não existe emoção nem aprendizagem em algo assim. No entanto, fascina-nos saber como Shackleton, depois de ter partido para uma expedição na Antártida e ficar preso com o *Endurance*, levou a cabo um feito insólito para salvar a vida dos seus homens.

Quando o barco encalhou no gelo do mar Weddell, e depois de tentarem tudo para conseguir chegar ao continente, os tripulantes viram-se obrigados a enfrentar uma viagem em botes salva-vidas e a pé nunca antes realizada. Sob um clima gélido, haveriam de percorrer 1400 quilómetros num território indómito até conseguirem chegar ao local habitado mais próximo.

Antes de iniciar esta aventura temerária, Shackleton escrevera no seu diário:

Após longos meses de ansiedade e tensão, de momentos em que a esperança aflorava e outros em que o futuro se nos apresentava negro, vemo-nos obrigados a abandonar o barco, que está destruído e sem hipótese de ser reparado.

Estamos vivos e bem, e temos mantimentos e equipamento para alcançar o nosso objetivo.

O nosso objetivo é chegar a terra com todos os membros da expedição.

É duro escrever o que sinto.

Numa travessia pela Antártida considerada impossível, chegaram a deixar-se cair, rolando montanha abaixo, para superarem a difícil geografia da região.

Contra todas as expectativas, conseguiram chegar todos com vida à civilização. Além da liderança de Shackleton, o segredo daquela expedição foi que os 28 homens acreditaram que «o impossível» era possível.

É muito improvável que, ao longo da nossa existência, tenhamos de enfrentar um desafio como o do *Endurance*. No entanto, todos enfrentaremos, num momento ou noutro da nossa vida, problemas existenciais, económicos, mentais, de saúde, de relação com os outros ou até espirituais.

E o fracasso ou o êxito da nossa expedição pela vida dependerá da forma como resolvermos esses desafios.

Por outras palavras: viver é enfrentar uma sucessão de problemas. A maneira como os enfrentamos e resolvemos determinará a nossa existência, o nosso êxito e a satisfação que possamos sentir na vida.

Há muito que os grandes pensadores se fazem esta pergunta: o que é a inteligência? Alguns respondem que é o domínio de uma ou mais competências, como propõe a teoria das Inteligências Múltiplas. Michio Kaku, um físico de origem japonesa, afirma, por sua vez, que «a essência da inteligência está na capacidade de ver o futuro», ou seja, de ser um visionário.

Nós entendemos que a *inteligência* é a capacidade de resolver problemas na aventura humana que nos coube viver. Quando enfrentamos um desafio que às vezes parece irresolúvel e encontramos uma solução, estamos a ativar a nossa inteligência.

Neste sentido, dada a atual complexidade do mundo, precisamos de transcender o *Homo sapiens*, o ser humano que sabe, e elevá-lo a *Homo Solver*, aquele que resolve. Porque não basta conhecer as dificuldades do mundo e da própria vida; o que marcará a diferença é o modo como as resolvemos.

**Obrigado por
nos acompanhares
nesta aventura
apaixonante!**

Àlex Rovira e Francesc Miralles

PARTE

1

Descoberta pessoal

1

IDENTIDADE

O desafio de definir quem és
e qual é a tua missão na vida.

2

DESEJO

O desafio de descobrir o que desejas verdadeiramente
e como permitires-te a alcançá-lo.

3

AUTOESTIMA

O desafio de superar a necessidade
de validação dos outros.

1

Identidade

O desafio de definir quem és
e qual é a tua missão na vida.

**O derradeiro mistério
somos nós próprios.**

Oscar Wilde

Começamos por abordar, como primeiro problema, uma questão que está verdadeiramente no centro de tudo: quem sou eu?

Não ser capaz de responder a esta pergunta causa-nos inúmeras dificuldades na vida. Se não sabes quem és, talvez também não conheças os teus dons nem as tuas prioridades. Sermos um desconhecido para nós próprios pode levar-nos a confundirmo-nos com os outros, a assumir papéis e responsabilidades que não são nossas, a deixarmo-nos levar pela visão e expectativas que os outros têm de nós.

Corres o risco de te definires e comportares de acordo com um rótulo que os outros te atribuem. Uma vida que vale a pena é uma vida baseada na autenticidade, e isso implica necessariamente tornares-te amigo de ti próprio, reconheceres-te como ser único e genuíno que és.

Por tudo isto, o primeiro desafio que tens de superar na vida é *saber quem és* para poderes viver de acordo com o teu próprio roteiro e clarificares a tua missão no mundo. Para teres um propósito.

Se ainda não chegaste aqui, não te preocupes. Algumas das mentes mais brilhantes de sempre tiveram o mesmo problema. Vamos dar um salto ao passado para percebermos que esta é uma aspiração tão antiga quanto a humanidade.

UMA QUESTÃO FUNDAMENTAL

Galileu Galilei é um dos expoentes máximos do Renascimento. Além de ter sido astrónomo, engenheiro, matemático, físico e diplomata, interessou-se pela arte em todas as suas formas. Há quem o considere o pai da Astronomia moderna, mas ele também teve grande influência na Física e em outros ramos da ciência.

Além dos seus dons e inteligência, tentemos imaginar tudo o que teve de aprender, as intermináveis horas de estudo, reflexão, debate, leitura e escrita a que dedicou a sua vida. Conta-se que, ainda estudante, descobriu a lei do isocronismo do pêndulo, uma das bases da Mecânica. Trata-se de uma lei que, ainda hoje, muitas pessoas não conseguem compreender.

Contudo, apesar de se ter confrontado com uma infinidade de números e fórmulas, a todo o tipo de perguntas sem resposta, o estudo dos grandes pensadores que o precederam, como Pitágoras, o que mais nos chama a atenção é o facto de ter afirmado que:

*A maior sabedoria que existe
é a de conhecer-se a si próprio.*

Dois milénios antes, Sócrates já havia formulado algo semelhante: «Conhecer-te a ti mesmo é o início da sabedoria.» Para ele, tal como para Platão ou Aristóteles, que também dedicaram grande parte do seu pensamento a explorar o conceito de «eu», esses «eu» correspondiam à alma, a essência que define a verdadeira natureza e identidade de uma pessoa.

Voltando a Galileu, este grande estudioso do Céu e da Terra considerava que o grande desafio é conhecer-se a si próprio...

Mas quem sou eu? Muitos pensadores do mundo antigo dedicaram a sua vida a procurar desvendar este grande mistério.

Trata-se, pois, de uma questão de primeira ordem. E foi por isso que escolhemos esta pergunta como desafio inicial do *Homo Solver*, porque nos abre a porta a um campo infinito de possibilidades que, de outra forma, permaneceriam ocultas.

A citação com que abrimos este primeiro capítulo pertence a um autor moderno, Oscar Wilde, detentor de um talento extraordinário para os chamados *one-liners*, aforismos de uma só linha nos quais condensava a sua sabedoria. A frase em questão integra a longa epístola *De Profundis*, que o autor irlandês escreveu na prisão, entre janeiro e março de 1897, para onde tinha sido levado por causa da sua homossexualidade. O texto viria a ser publicado pelo seu testamenteiro literário cinco anos após a sua morte.

Analisemos um pouco mais esta reflexão, que nos parece o epílogo perfeito da história de Galileu:

*O derradeiro mistério somos nós próprios.
Depois de termos pesado o Sol
e medido os passos da Lua e delineado
minuciosamente o mapa dos sete céus, estrela
a estrela, restamos ainda nós próprios.*

Como entrar neste mistério? Usando uma ferramenta que, aparentemente, é exclusiva do ser humano.

O PODER DA AUTOCONSCIÊNCIA

Ao contrário de muitos outros animais, o ser humano possui consciência. Através do simples teste do espelho, porém muito revelador, descobriu-se que outras espécies, como o elefante, o golfinho, o chimpanzé ou mesmo a pega-rabuda, conseguem reconhecer-se.

Ainda assim, o seu nível de autoconsciência é presumivelmente mais rudimentar do que o nosso. Para um ser humano, ter consciência de si não se limita a saber que existe. Implica também reconhecer o que sente e o que pensa, para que possa alcançar uma maior compreensão dos seus atos, viver melhor o presente e planejar o futuro.

Quanto maior for a tua autoconsciência, maior é o teu poder para mudar, alterar, transformar... aspetos de ti que não te agradam, que te fazem sofrer ou te impedem de avançar na direção que desejas — o que não é coisa pouca.

Sabias que o ser humano é o único animal capaz de falar consigo próprio? Dizia o poeta Antonio Machado que «quem fala sozinho espera um dia falar com Deus»; mas não é preciso ser-se místico para valorizar esse diálogo interior. O que é pensar, se não conversar consigo próprio? Da qualidade dessas conversas depende a qualidade da nossa vida.

Um diálogo interior saudável permite-nos perceber aquilo que queremos e o que precisamos para o alcançar, além de nos permitir avaliar o que estamos a fazer para, assim, podermos melhorar. Idealmente, deve ser um estímulo e um regulador da ação.

Um mau diálogo interno, de que falaremos noutras partes deste livro, é aquele que nos enreda num carrossel de pensamentos repetitivos e inúteis, que alimenta o ressentimento e procura

culpados fora de nós, que nos ancora à dor do passado ou nos paralisa através do medo do futuro.

O objetivo de frequentar um MBSR*, por exemplo, não é silenciar a mente — algo praticamente impossível —, mas observar o que acontece nela, porque isso irá ajudar-nos a criar uma distância saudável em relação ao carrossel de pensamentos, sem reter nem rejeitar nenhum, apenas compreendendo que não somos aquilo que nos passa pela mente.

Assim, conhecer-se a si próprio acalma a mente e ajuda-nos a aceitar as nossas imperfeições, o que nos leva a compreender e a tolerar muito melhor as imperfeições dos outros. E, com isso, poupamo-nos a muitos atritos e sofrimento desnecessário.

VIAGEM AO CENTRO DE SI MESMO

Além da prática de *mindfulness*, ou de qualquer outro tipo de meditação, a arte, em todas as suas variantes, é uma excelente forma de nos conhecermos, sem excluir o que permanece na parte submersa do icebergue da consciência.

Sugerimos-te algumas possibilidades:

- Escreve episódios da tua própria vida para te compreenderes melhor ou mantém um diário de emoções que te permitam reconhecer e gerir melhor aquilo que sentes no dia a dia.

* *Mindfulness Based Stress Reduction* (Programa de Redução de Stress Baseada em *Mindfulness*).

- Se não gostas muito de escrever, podes experimentar aquilo que em *coaching* se chama a *linha da vida*. Começa por traçar uma linha horizontal com uma cruz no meio que corresponde ao teu «aqui e agora». À esquerda, localiza os grandes acontecimentos do teu passado; à direita, os objetivos que gostarias de alcançar no futuro, colocando mais próximo do presente os projetos imediatos e, depois, os planos a médio e longo prazo.
- Uma variante desta representação gráfica da vida é a chamada *técnica da árvore*: nas raízes, coloca os principais acontecimentos do passado; no tronco, aquilo que define o teu presente; e, nos ramos, os frutos futuros.
- Investiga os teus sonhos. Através de um diário onírico podes resgatar reminiscências do passado e desejos inconscientes, e também verificar que temas e símbolos se repetem. Tudo isto vai aumentar o teu grau de autoconhecimento.

Este tipo de viagens ao centro de nós mesmos, parafraseando o romance de Jules Verne, não só nos oferece um retrato de quem somos, como também nos dá pistas sobre quem podemos ser no futuro. Por outras palavras, ajuda-nos a clarificar o nosso propósito.

Sobre isto, Mark Twain formulou a célebre afirmação:

*Os dois dias mais importantes da tua vida
são o dia em que nasceste
e o dia em que descobres porquê.*

MOTIVOS PARA NOS CONHECERMOS MELHOR

Tal como o melhor mecânico de um carro é aquele que melhor conhece cada peça do motor e de outras partes do veículo, trabalhar o «quem sou eu» irá ajudar-te de muitas e diversas maneiras no teu caminho pela vida.

Além de te permitir tornares-te mais amigo de ti próprio e clarificares os teus propósitos, o autoconhecimento é um convite permanente à superação. O escritor Aldous Huxley expressou-o assim:

*Existe apenas uma pequena parte do universo
que podes seguramente melhorar,
e essa parte és tu próprio.*

Trata-se de um pensamento influenciado, sem dúvida, pela filosofia estoica, à qual dedicaremos um capítulo inteiro mais à frente.

Conheceres-te melhor permite-te antecipar os teus erros e eliminar de vez os teus ciclos repetitivos, como no filme *O Feitiço do Tempo*. Ou seja, deixar de repetir continuamente os mesmos erros porque finalmente percebes o padrão e consegues desligar o piloto automático.

Entenderes-te a ti próprio ajuda-te, por sua vez, a compreenderes melhor os outros, pois, no fundo, os desejos e motivações, tal como as armadilhas da infelicidade, são comuns a todos os seres humanos. Como se de vasos comunicantes se tratasse, quando percebes o que se passa contigo, percebes também o que acontece à tua volta.

EXPLORAR A SOMBRA

Uma das frases mais citadas de Carl Gustav Jung é esta: «Enquanto não tornares consciente o inconsciente, ele vai conduzir a tua vida e chamar-lhe-ás destino.»

Este psiquiatra e psicoterapeuta suíço desenvolveu o conceito de *sombra*, que representa aquilo que não aceitamos em nós e que, conseqüentemente, projetamos nos outros.

Alguém de natureza avarenta, por exemplo, pode não ter aceitado essa condição do seu carácter, mas, em contrapartida, vê-la-á nos outros com maior facilidade. Por isso, em geral, aquilo que nos incomoda sobremaneira no outro é um reflexo da nossa sombra, de algo que carregamos em nós.

Como a sombra faz parte da identidade, perceber essa parte não aceite é outra forma de autoconhecimento. Deixamos aqui algumas perguntas que te podem ajudar a explorar neste sentido:

- Que comportamentos dos outros te irritam especialmente?
- Que aspetos de ti próprio te fazem sentir mal?
- Que hábitos ou atitudes te impedem de avançar?
- De que forma te boicotas?
- Que crenças falsas identificas em ti?

Sobre esta questão das crenças falsas, que é determinante para a tua vida, há três dimensões:

- 1 As minhas crenças limitantes sobre mim.
- 2 As minhas crenças limitantes sobre os outros.
- 3 As minhas crenças limitantes sobre a vida.

O primeiro ponto é especialmente relevante, já que te impede de fazer coisas e de viver em paz. Só quando fores capaz de fazer

coisas que te permitam viver em paz é que estarás em harmonia com a tua missão.

**Sempre que fazes algo
que te liga à paz interior
e que implica servir os outros,
aproximas-te da tua missão de vida.**

MELHORAR O AUTOCONCEITO

Antoni Bolinches, nosso amigo e mestre em psicoterapia, com quem gravamos o podcast *Ojalá lo hubiera sabido antes*, insiste na importância de distinguir autoconceito de autoestima. Em poucas palavras, autoconceito é a imagem ou percepção mental que temos sobre nós próprios. Ambos são conceitos diferentes, mas complementares: o autoconceito inclui a imagem física, a percepção que temos sobre as nossas capacidades intelectuais e as nossas conquistas (o que pensamos que somos); a autoestima representa a avaliação emocional que fazemos desse autoconceito (como nos sentimos em relação ao que acreditamos ser).

Vamos moldando o nosso autoconceito com as experiências vividas e o *feedback* que obtemos daqueles que nos rodeiam desde crianças, mas também na nossa vida presente. As interações com as pessoas com quem nos relacionamos é fundamental neste processo.

O *efeito Pigmalião* mostra-nos que a visão e as expectativas que os outros têm sobre nós definem aquilo que somos quase como, na física quântica, o observador determina o observado.

Vejamos dois exemplos opostos:

- ① Uma criança a quem os pais e professores dizem que é um «desastre» e que faz tudo mal, longe de se sentir motivada, confirmará essa visão com um comportamento condizente com o que esperam dela. Assim, as expectativas negativas acabam por se tornar um oráculo.
- ② Um chefe que expressa admiração pelo desempenho de um trabalhador e o felicita regularmente consegue com isso que ele «se sinta motivado», para não defraudar aquela opinião, e aumente ainda mais o seu nível de compromisso e excelência.

Além das expectativas que os outros possam projetar sobre nós, temos três formas simples de melhorar o nosso autoconceito:

- ① *Ser mais seletivos com as pessoas com quem nos relacionamos.* Para que o efeito Pigmalião opere de forma positiva, devemos evitar, na medida do possível, o convívio com quem nos transmite uma visão limitante sobre as nossas potencialidades. Aproximarmo-nos de pessoas com mentalidade positiva, que nos fazem sentir poderosos ou, no mínimo, que não emitem juízos pessimistas sobre o que desejamos fazer, melhora o nosso autoconceito.
- ② *Trabalhar o desapego em relação às opiniões externas.* Haverá sempre algumas pessoas que não nos compreendem, que desaprovam todos os nossos comportamentos ou que, inclusive, nos menosprezam. A vacina contra estes vírus que minam o autoconceito é simplesmente deixar de dar crédito às opiniões dessas pessoas, assumindo a total responsabilidade de nos validarmos a nós próprios.

- 3 *Limitar o consumo de redes sociais.* São um campo fértil para a comparação e a frustração. O êxito aparente dos outros, avaliado por aquilo que publicam nas plataformas ou pelos seguidores que têm, pode fazer-nos sentir inferiores se, com aquilo que publicamos, conseguimos poucos «gosto» ou poucos comentários. Como disse o editor Jordi Nadal, «o *like* é uma droga dura».

A verdadeira identidade transcende as expectativas sociais e as validações externas. Nesse sentido, o *Homo Solver* deve ser capaz de distinguir a voz interior — construída a partir da ação — dos cantos de sereia que as expectativas sociais representam.

**A identidade é a coragem
de ser diferente, fazendo.**

A autenticidade não teme a singularidade e exige que nos libertemos de tudo aquilo que não nos pertence, como veremos mais à frente.

O MÉTODO MIGUEL ÂNGELO

Analisadas todas estas condicionantes, regressemos à identidade e à pergunta que resume o primeiro desafio do *Homo Solver*: «Quem sou eu?»

Ao longo da vida, carregamos os rótulos que nos vão atribuindo. Para descobrirmos quem somos, podemos seguir o método

de Miguel Ângelo, o grande escultor renascentista, que disse, quando questionado sobre a beleza e o realismo extremo das suas obras em mármore, que a forma já existia dentro do bloco de pedra e que ele apenas se limitava a retirar o que estava a mais.

Acontece o mesmo com a identidade, que é o processo ativo de nos desprendermos de tudo aquilo que não nos pertence.

**É através do que não somos
que chegamos àquilo
que somos.**

Neste sentido, descobrir quem somos é retirar a máscara, libertarmo-nos das falsas identidades que construímos.

Se a pergunta «quem sou eu?» te inquieta, podes aplicar o método Miguel Ângelo e questionar-te: quem não sou ou o que não sou?

Quantas mais respostas conseguires dar a esta pergunta, mais perto estarás de completar a escultura de quem és. Por eliminação, o teu verdadeiro eu vai ganhando forma.

Na verdade, nas oficinas de escrita é comum usar-se uma estratégia semelhante quando o escritor ou escritora sente um bloqueio em relação ao enredo. Pode não saber o que vai acontecer ao protagonista, mas pode questionar-se ao contrário: «O que é que não lhe vai acontecer?» A partir daí, escreve uma lista com as primeiras coisas que lhe vêm à cabeça, mesmo que sejam ideias absurdas.

Voltando à técnica do escultor renascentista, quando eliminas tudo o que sobra, o que resta és tu.

TRÊS EXERCÍCIOS PARA O AUTOCONHECIMENTO

A terapeuta Elisenda Pascual dizia que o bom de estarmos perdidos é que podemos encontrar-nos. Além de tudo o que já vimos neste capítulo, veremos a seguir três exercícios práticos, relacionados entre si, que te vão ajudar nessa missão.

1 – PASSADO

Descreve três momentos da tua vida em que te tenhas sentido completamente ou profundamente tu. Não nos referimos apenas a momentos importantes, como o nascimento dos teus filhos. Podem ser momentos mais subtis, por exemplo, uma manhã em que te tenhas sentido em comunhão com a natureza. Em todo o caso, o importante é refletires sobre essas três experiências:

- O que tiveram esses momentos em comum?
- Que valores pessoais se manifestaram neles?
- Sentiste-te mais tu próprio porque te conectaste com uma paz profunda ou estavas a fazer um serviço ao outro e conectaste-te compassivamente com o seu sofrimento?
- Porque é que estes momentos te fizeram sentir mais «tu» do que nunca?

Quando fluis com os teus valores, fiel às verdadeiras prioridades que orientam a tua vida, adquires uma sensação mais profunda de que és tu. Para isso, este exercício de análise do passado, além daquele que já fizemos com a linha da vida, pode ajudar-te.

2 – PRESENTE

Descreve os papéis que desempenhas neste momento da tua vida. Por exemplo:

- O meu papel como progenitor é o de um pai compreensivo / que define limites / que não entente o seu filho / ...
- Como parceiro/a sou alguém que cuida / que se mostra independente / que por vezes se sente entediado/a / que sente uma profunda admiração / que está enamorado/a / ...
- Como amigo/a, sou aquele que escuta / que ajuda / ...

Escreve os papéis que desempenhas como pai, mãe, parceiro/a, amigo/a, trabalhador/a... e identifica aqueles que julgas que te definem melhor e os que são máscaras que colocas em ti próprio para satisfazer as expectativas dos outros.

De todos estes papéis, em quais te sentes mais fiel a ti próprio? E em quais te sentes menos fiel?

É muito importante que o consigas descobrir. Na nossa Escuela de Transformación Vital, chegamos sempre à conclusão de que *expressamos mais amor quando somos mais fiéis a nós próprios*. No extremo oposto, o sentimento de raiva, inveja, culpa ou angústia reflete uma falta de fidelidade. Portanto, há uma correlação forte entre as emoções.

3 – FUTURO

O que gostarias que dissessem de ti um dia, quando já tiveres partido? Escreve o teu epitáfio ideal em duas linhas, no máximo. Se escreveres «tentou aliviar o sofrimento dos outros», por exemplo, isso reflete uma identidade de terapeuta ou de serviço à humanidade.

Nesta linha, o livro *Ikigai — Guia Prático*, de Francesc Miralles e Héctor García, propõe um exercício prático que consiste numa carta escrita por cada um para si próprio. Transcreve-a na íntegra e depois completa-a:

MENSAGEM PARA MIM PRÓPRIO NO FIM DA MINHA VIDA

Querido/a _____,
esta mensagem tardou em chegar-te porque precisaste de toda a tua vida para levar a cabo tudo aquilo que te propuseste.

Hoje podes olhar para trás e ver que conseguiste.

Felicidades! Nunca duvidei de ti.

Conseguiste ser _____

_____ tal como te havias proposto.

Entre as coisas que alcançaste e que te enchem de orgulho,
destacam-se _____

e também _____

Contudo, o teu maior feito foi, sem dúvida, _____

O teu trabalho foi muito importante para _____

e para outras pessoas que seguiram o teu exemplo.

Por isso, felicito-te por tudo o que trouxeste ao mundo e por
teres conseguido deixá-lo um lugar muito melhor.

Com carinho,

HOMO SOLVER NÃO É APENAS UM LIVRO, É UM APELO À AÇÃO.

Vivemos numa era de mudanças vertiginosas, incerteza e desafios constantes. Saber deixou de ser suficiente: o que realmente faz a diferença é a capacidade de resolver problemas com inteligência, clareza e determinação.

A premissa desta obra revolucionária propõe um salto evolutivo: deixarmos de ser *Homo Sapiens* (o que sabe) para nos tornarmos *Homo Solver* (o que resolve).

COMO ENFRENTAR OS GRANDES DESAFIOS DA VIDA?

Não basta conhecer as dificuldades do mundo ou os obstáculos da própria vida; o que fará a diferença será a forma como lhes damos resposta.

Ao longo do livro, os autores analisam quinze desafios fundamentais com que todos, mais cedo ou mais tarde, se confrontarão. O que torna *Homo Solver* particularmente cativante é o facto de não se limitar ao plano teórico, sendo útil desde a primeira página.

Cada capítulo conjuga reflexões inspiradoras com instrumentos práticos, exemplos reais e propostas concretas, permitindo aplicar os ensinamentos no quotidiano. Não se trata apenas de compreender os problemas, mas de desenvolver a capacidade de os resolver.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

   penguinlivros

ISBN: 978-989-589-790-2



9 789895 697902