

Iza Rocha

**NÃO DEIXE
SEU CAFÉ ESFRIAR**



Iza Rocha
© 2003

*Não Deixe
Seu Café Esfriar*

Copyright by Iza Rocha
FBN Prot. nº 9817/03

Capa: Luís Afonso

Esta edição está sendo distribuída através de download grátis.
Mesmo assim, respeite os direitos autorais.

Nenhuma parte desta publicação pode ser armazenada, fotocopiada,
reproduzida por meios mecânicos, eletrônicos ou outros quaisquer
sem autorização prévia da Autora.

Todos os direitos desta edição reservados à Autora

Contatos com a Autora:
iza@auto-ajuda-te.com

Você pode obter mais cópias deste livro em:

<http://www.auto-ajuda-te.com/cafe.htm>

Editado no Brasil

Ao Renato
por acreditar em mim

Ao Rafael
por ser meu filho

A meus pais
por me ensinarem

A meus irmãos
pela amizade

Aos que ficaram quando parti
aos que partiram quando fiquei

A Deus
pela vida que me dá a cada dia,
pelos dons e talentos que deu a cada um de nós

Por todos vocês,
com quem diariamente aprendo muitas coisas
entre elas, como posso ajudar outros a se ajudarem

Índice

Dedicatória	3
Agradecimentos.....	5
Prefácio	6
Que tal um Cafezinho? – Introdução	9
A Metáfora.....	10
A Escolha do Café.....	12
O Cafeeiro	15
A Terra.....	17
A Escolha da Água.....	20
Presente Perfeito	22
Felizes para Sempre?	25
Preparar o Café	29
Servir o Café	33
A Declaração de Propósito de Vida.....	36
Motivação – Por que Preparar este Café?.....	38
Foco	43
Princípio da Contribuição	44
Faça seu Café!	45
Apreciar o Café.....	55
Índice dos Exercícios.....	56
Contatos.....	57

Agradecimentos

Ao Renato, marido, amigo, companheiro, apoio incondicional a todos os projetos malucos que eu invento, inclusive este livro. Não fosse pela insistência incansável do meu fã número 1, este "Café" provavelmente não teria passado de mais um projeto maluco.

À minha mãe e meu pai, meus irmãos e cunhados que mesmo quando não entendiam absolutamente o que eu fazia tantas horas em frente a este computador, ainda encorajaram, animaram e ajudaram a ter Fé.

Ao Luis, amigo que ficou quando eu parti; nem por isso perdemos um do outro. Além de carinho e amizade sempre, a sua ajuda concreta na finalização deste livro foi e continua sendo valiosa e insubstituível. É bom ter gente como tu por perto!

A cada um dos visitantes dos sites que diariamente me escrevem mensagens significativas, que pensando estarem pedindo ajuda, estão na verdade ensinando-me como ajudá-las a se ajudarem.

A Você, que escolheu este livro. Que ele possa mostrar-lhe que o caminho para a sua realização existe e está ao seu alcance.

PREFÁCIO

Quando fui convidado para escrever o prefácio de **“Não deixe seu café esfriar”** confesso que fiquei muito lisonjeado, mas também com um pouco de medo, pois apesar de ser um ávido leitor, poucas vezes tive contato com um livro de linguagem tão simples e com tal profundidade de conteúdo. Os exercícios no decorrer do livro, por exemplo, são extremamente didáticos, práticos e simples, mas nem por isso perdem em qualidade além de apresentar uma profundidade fantástica, pois para fazê-los você terá de estar muito bem preparada/o, demonstrando um profundo conhecimento das suas reais metas e com certeza no final você descobrirá coisas que você não queria: obstáculos que você mesmo está criando contra seus próprios objetivos, auto sabotagens inconscientes... Enfim, vão tirar-lhe da inércia do dia-a-dia da vida, especialmente as/os que esperam por um milagre que mudará suas vidas a qualquer instante, sem terem que se comprometer com isso. Ao meu ver, nós somos os donos das nossas próprias ações, logo, responsáveis pelos resultados – sejam eles bons ou ruins e devemos arcar com as conseqüências dos mesmos. A vida é sua! Você têm a obrigação de comandá-la.

Por isso lhe pergunto: como está sua vida hoje? Você alcançou seus sonhos de 5 , 10 anos atrás? Ela está como você imaginava naquela época? Se a resposta for SIM, meus parabéns! você deve se sentir realizado. Mas se a resposta for NÃO, eu lhe pergunto: o que você está esperando? Que as coisas caiam do céu? Ou mais 5 ou 10 anos para se lamentar? Movimente-se, reavalie seus planos, mude, saia da zona de conforto. ARRISQUE, VOLTE A SONHAR E VIVER!

Você realmente se conhece? Você realmente sabe quais são suas qualidades e defeitos, ou se deixou rotular pela opinião dos outros e agora está gastando energia tentando manter as aparências? Cuidado com as pessoas – elas geralmente tem a falsa ilusão de que têm o poder de julgar, rotular e consertar-lhe, sem que você tenha dado permissão. Lembre-se do ditado “... quem cala consente...”, por isso rebele-se e reassuma as rédeas da sua personalidade, não

aceite desculpas, não deixe que seus medos e incertezas lhe paralisem, nem permita que qualquer outra pessoa lhe impeça de fazer o que você acredita ser certo. Não tenha receio de errar, siga seu coração e lembre-se de que vencer muitas vezes é bem diferente do que ganhar. Na maioria das vezes o que nos impede de realizar alguma coisa somos nós mesmos. Não estou querendo amenizar a vida ou os problemas dizendo que tudo é fácil, mas com certeza é bem mais simples do que imaginamos.

Se você focar nas suas fraquezas, e todos nós as temos, é óbvio que você só encontrará fraquezas, por isso, aprenda a controlá-las antes que elas controlem você. Não estou dizendo para esquecer suas fraquezas, mas simplesmente que saiba administrá-las, pois são as suas qualidades que destacam você na vida. Sendo assim, seria mais prudente e inteligente determinar como estratégia de vida sempre desenvolver suas qualidades e controlar suas fraquezas, ou melhor, ainda, reverter suas fraquezas em qualidades, mas para isso devemos possuir uma boa dose de autoconfiança e praticar muito, muito mesmo.

Mudar não é difícil, difícil é começar. Por isso você pode fazê-lo devagar e com muita calma. Acostume-se a mudar, perca o medo de sair da zona de conforto, do desconhecido. Seu cérebro, aos poucos, se habituará a estas mudanças e não mais soará aquele alarme de alerta interno quando você estiver fazendo algo de diferente; lentamente você sentirá a felicidade nas mudanças e então não as verá mais com temor. Siga seu coração, muitas vezes é única coisa que realmente faz sentindo, as pessoas que souberam ouvir seu coração e seguiram seus instintos sempre foram bem sucedidas. Mas isso você não aprende em livros, cursos ou qualquer outro lugar que esteja fora de você.

Não tenha vergonha ou medo de sonhar, apesar de toda a resistência ou incompreensão que mundo pareça ter, pois – lembre – foram os sonhadores que construíram boa parte deste mundo em que você vive hoje. Pior do que enfrentar os mesquinhos opositores a seus sonhos, é enfrentar o seu próprio desânimo e desistir de um sonho.

Lembro-me de uma vez ter ouvido alguém dizer que cada vez que alguém desiste de um sonho uma estrela no céu se apaga .

Não desanime e acredite nos seus sonhos.

Será que você já parou para pensar o quanto está realmente comprometido consigo mesma/o, isto é, com seus desejos, sonhos, objetivos, etc...? Parece meio paranóico escrever isso, mas será que você não se tornou o seu maior obstáculo? É claro que outras pessoas e situações cotidianas fora do nosso controle contribuem para concretizar estes obstáculos, mas você compactuou com eles a partir do momento que passou a acreditar mais nos outros do que em você mesmo. Não está na hora de retomar o controle?

Siga seus sonhos, mesmo que para isso você tenha que mudar o mundo, mas lembre-se de antes avaliar se não seria na realidade você que deveria mudar. Você já percebeu quantas vezes por dia julgamos as atitudes e ações das outras pessoas, mas em nenhum momento temos a coragem de fazer isso com o mesmo vigor e severidade conosco mesmos? Talvez se o fizéssemos com alguma frequência, percebêssemos que não é necessário mudar o mundo para realizar seus sonhos, basta mudar a si mesmo.

Por isso Não deixe o seu café esfriar...

*"Nada lhe posso dar que já não exista em você mesmo.
Não posso abrir-lhe outro mundo de imagens,
além daquele que há em sua própria alma.
Nada lhe posso dar a não ser a oportunidade, o impulso, a chave.
Eu o ajudarei a tornar visível o seu próprio mundo, e isso é tudo"*
(Hermann Hesse)

Roberto Recinella
Janeiro de 2004

Roberto é editor e idealizador do Projeto Sole Mio – Programa de envio semanal de textos motivacionais, vendas e qualidade de vida. O Sole Mio tem hoje mais de 2.000 assinantes.

Colunista da Revista Crescimento Pessoal & Motivação da Editora Quantum
(www.motivaonline.com.br)

Colaborador da coluna Pensadores do site VendaMais
(www.vendamais.com.br)

Colaborador do site DreamLeader (www.dreamleader.com.br).

Que tal um Cafezinho?

Bons brasileiros que somos, que tal sentar e tomar um cafezinho antes de começarmos o trabalho?

Ótimo!

Vamos combinar umas coisas?

Não espere que eu saiba tudo. Eu não sei tudo! E sei disso!

Eu não tenho todas as respostas, mas pergunto muito – muito mesmo, acredite!

Sei que você tem problemas na sua vida, talvez uma criança doente, um desemprego na família, sobra de mês no fim do ordenado, mas olha, também eu...

Tenho um filhinho para levar ao pediatra, fazer e servir o jantar, montes de roupa para passar, às vezes tenho dor de cabeça, mau-humor... Há épocas em que aqui em casa o mês é mais comprido que o dinheiro.

Por que estou dizendo tudo isto? Bom, porque são coisas que a gente conversa enquanto toma um cafezinho... Não são??

Mas também para você conhecer-me um pouco melhor, afinal se vai me ler todas estas páginas, já fica sabendo que vivo no mesmo mundo que o seu, que também choro, fico triste, que às vezes cometo gafes daquelas que a gente gostava mesmo era poder sumir. E nem sempre consigo rir de mim mesma nesses momentos.

Eu não sou perfeita, não quero ser perfeita, sou humana, com todas as qualidades e defeitos, todas as capacidades e fraquezas da minha condição de humana.

Ah! Que bom que estava este cafezinho, obrigada pela companhia.

A Metáfora

Eu bebebora de café me confesso...

Feito na hora, da minha marca preferida, meio doce meio amargo... hmmm cheira tão bem! E é tão gostoso. Também tem que ser tirado da máquina na hora, nada de ficar ali cozinhando!

Café num livro de auto-ajuda!? Então o café não é pouco saudável, deixa a gente nervosa, escurece os dentes etc., etc.? Sim, mas que é bom, isso é! E hoje em dia, com o café conquistando a merecida posição de bebida nobre, cada detalhe tem recebido a merecida atenção. Métodos ideais de preparação, forma correta de ser servido e degustado, a xícara onde deve ser servido faz diferença... cada vez mais se sabe como apreciar o café no seu melhor. Um pormenor recebe especial atenção: a temperatura ideal para se apreciar a bebida no seu melhor!

Bem, não falo em café assim à toa, só porque eu gosto de (não, eu amo!) café. A exemplo do café, queremos a vida no seu melhor, exatamente do jeitinho que a gente gosta. Mas estamos bebendo esse café do jeitinho que gostamos e queremos? Estamos vivendo essa vida que nos foi dada exatamente como sonhamos?

O café pronto, acabadinho de fazer, servido na sua xícara favorita, doce ou amargo ao seu gosto, na temperatura ideal, é a sua vida, são seus dias, é o tempo que você tem para fazer as coisas que lhe interessam. Tome para si o privilégio de viver a sua vida. Só você o pode fazer! Não deixe seu café esfriar! Quanto mais tempo você o deixar ali esperando, coitado, provavelmente menos prazer conseguirá tirar dele, por mais que se esforce, por mais imaginativo, otimista ou entusiasmado que você seja...

Não deixe porque você tem o poder de fazer alguma coisa – beber o café enquanto ainda está quente – construir a vida que você quer viver, e viver cada momento da sua vida na hora que eles acontecem, viver a vida no ritmo dela.

Ah! Mas então não valem a pena esforços e lutas, preparações e conquistas se a vida deverá ser vivida conforme ela se nos apresenta... Sabe aquela oração que diz "*Senhor dai-me força para mudar o que pode ser mudado, resignação para aceitar o imutável e discernimento para distinguir os dois*"? Aí tem a resposta. Já vamos ver que o presente é perfeito. Seja qual for ele.

Esfriar representa o tempo que não para, "*nossa, já é sexta-feira!*", "*puxa já é quase Natal*". E nem estamos vivendo o presente nem preparando o futuro.

A Escolha do Café

Há duas variedades de café, o Arábica e o Robusta. Ambos são café? Sim! Ambos têm aroma e sabor de café, e ainda cafeína? Sim! Mas são diferentes entre si. Aparente contradição é o fato de justamente aquele que apresenta aroma mais intenso também ser o que contém menor teor de cafeína.

Mas, então!? De novo!? E os dons, talentos e habilidades? Não tem nada a ver uma coisa com a outra!!! Tem, sim! Porque à semelhança dos tipos de cafés, também os dons, talentos e habilidades de cada um têm características marcantes, próprias, únicas.

Cada pessoa é única como um pé de café. São todos os cafeeiros da mesma espécie e tipo muitíssimo semelhante? Sim! São em tudo idênticos? Não! Um galho mais para este lado, um ramo com menos folhas, um sulco diferente no tronco... Compare-os atentamente e tente encontrar dois exatamente iguais! Ora, não! Não há cópias, cada qual é único! Cada pessoa é única! É uma coisa linda a Natureza, não é?

Cada fase do processo do café tem sua importância e objetivo, cada realização das nossas vidas tem suas fases, cada fase a sua importância, e por fim também temos que decidir como vamos servir esses dons & talentos à humanidade e ao mundo.

Seus dons, talentos e habilidades são presentes que você recebeu da Natureza e não usar todo esse potencial para construir a vida que você deseja é desperdício... Hoje em dia desperdiça-se de tudo, inclusive recursos naturais não-renováveis, e dons & talentos não são exceção! Só que desperdiçando dons, talentos e habilidades... sabe **o que** estamos perdendo? Pessoas. Legados. Contribuições insubstituíveis para o nosso tão sonhado mundo melhor.

Cada pessoa com seu Propósito de Vida é um presente que Deus deu ao mundo. Toda vez que alguém realiza seu Propósito o mundo progride e pode ser um lugar melhor para se viver porque você viveu

e teve suficiente Esperança, Fé, Amor, Paciência e Pressa para cumprir seu Propósito e deixar o seu Legado.

Temos ao longo deste livro uma seqüência de exercícios. Foram cuidadosamente planejados e organizados, mas você pode optar por ler o livro e depois voltar ao princípio fazendo os exercícios.

Permita-me pedir-lhe abertamente que não subestime estes exercícios, pela aparente simplicidade. Completá-los de maneira clara e honesta vai ajudar-lhe de forma profunda e significativa. Eventualmente, você agora mesmo está pensando que são tão simples que até pode fazer "de cabeça". Por favor, não faça isto! Escreva suas respostas, rabisque o livro ou pegue um caderno para o efeito, mas **escreva as suas respostas**.

Chegaremos a redigir nossos Propósitos de Vida e a fazer um planejamento para cumpri-lo. É razoável pensar que uma vez escrito o Propósito terminamos a tarefa. Engano! O mundo muda diariamente, a situação muda, nós mudamos. É importantíssimo que você reveja o seu Propósito regularmente. Costumo aconselhar meus clientes a fazê-lo quinzenalmente. Na pior das hipóteses, mensalmente.

Por que? Porque se não fizer assim, poderá entrar para o grande número de pessoas que anualmente gastam muito dinheiro e muitas horas em livros de auto-ajuda, lendo uns depois de outros, sem conseguir resultados. Você só poderá realizar seu Propósito de Vida se estiver realmente na disposição de se comprometer com suas metas e potencializar seus pontos fortes.

Saber a direção do vento hoje poderá não ajudar o marinheiro a orientar-se na semana que vem!

Pare neste momento e tire alguns minutos para preencher a folha de exercícios número 1.

O Cafeeiro

O café tem vários tipos, cada qual com suas características. Uns são pequenos arbustos, outros, árvores grandes! Há as selvagens, com frutos de gosto ruim, sem interesse comercial, algumas são mais resistentes a pragas e seca...

As pessoas têm diferentes histórias, situações em que viveram ou vivem, famílias, umas pequeninas, pai-mãe-uma criança, outras tiveram vários irmãos e conviveram intensamente com muitos primos. Algumas famílias são empreendedoras, tiveram sucesso financeiro e vivem com abundância, outras não, são realizadores "sem interesse comercial", ou seja, têm propósitos que não incluem o sucesso econômico-financeiro. Isto faz alguma delas melhor que a outra? Não. São características, cada qual contribuindo e deixando seu legado à sua maneira. Cada uma um tesouro indispensável para a humanidade.

Reconhecer o valor da nossa história, os pontos altos, felizes, marcantes da nossa vida, vai encher-nos de força para que possamos percorrer também nós, a nível individual, o caminho para

1. Definir nosso Propósito de Vida
2. Cumprir esse Propósito

Sem cafeeiro não há café.

Exercício 2 – Rede de Lembranças

Exercício 2
Rede de Lembranças

Fixando suas Lembranças/ História			Eu		Estudo		Família		Lazer		Trabalho	
Períodos de 2 anos	Através dos seus Empregos	Através dos lugares onde morou	Atividades	Realização	Atividades	Realização	Atividades	Realização	Atividades	Realização	Atividades	Realização
2003-2001												
2000-1999												
1998-1997												
1996-1995												
1994-1993												
1002-1991												
1990-1989												
1988-1987												
1986-1985												
1984-1983												
1982-1981												
1980-1979												
1978-1977												
1976-1975												
1974-1973												
1972-1971												
1970-1969												
1968-1967												
1966-1965												
1964-1963												
1962-1961												
1960-1959												
1958-1957												
1956-1955												
1954-1953												
1952-1951												
1950-1949												
1948-1947												
1946-1945												
1944-1943												
1942-1941												
1940-1939												
1938-1937												
1936-1935												
1934-1933												
1932-1931												
1930-1929												
1928-1927												
1926-1925												
1924-1923												
1922-1921												
1920-1919												
1918-1917												

A Torra

As expressões “estou de cabeça quente” ou “a coisa esquentou” dizem-lhe alguma coisa? É... podemos dizer que o café, em determinado ponto, também fica “esquentado” A torra do café, bem à semelhança dos problemas, perdas ou crises que enfrentamos no caminho de realizarmos o nosso Propósito de Vida, são absolutamente necessários, indispensáveis, desconfortáveis, às vezes revoltantes, mas mesmo muito convenientes. Se olharmos para os problemas como se fossem um degrau que subimos, saberemos porque convenientes!

E, como não existe o 100% na Natureza, também há os graus de torra do café... torra leve, média ou forte, cada uma acentuando algumas características

Cada tipo de grão tem um tipo e um tempo de torra ótimo e variações alteram o sabor final; cada pessoa tem problemas diferentes, em diferentes graus de dificuldade, cada qual segundo a sua necessidade de aprendizagem e evolução pessoal. Não nos é dado reclamar ou contestar, mas sim o privilégio de ultrapassar cada problema, superar cada perda, renovar-se ao sair de cada crise que se nos apresenta e reconhecer sempre que temos a aprender alguma lição... e aprendê-la!

Todos temos problemas, passamos por crises e sofremos perdas. Sim, o tempo todo, ao longo de toda nossa vida. Poderão ser pequenas dificuldades do cotidiano ou grandes problemas que afetem nosso futuro e o das pessoas que amamos. Às vezes uma perda pode se resumir a um pequeno e nem tão importante presente recebido de que alguém querido; outras vezes é alguém amado que parte para sempre.

Crise pode ser descobrir uma horrível espinha purulenta bem na ponta do nariz justo no dia que temos que apresentar aquele relatório importante na reunião de diretoria. Ou algo tão grande como um sério desentendimento entre os membros de uma família, ameaçando a própria sobrevivência desta.

Qualquer dessas situações são merecedoras de atenção e é preciso que sejam resolvidas. Mas também são muitas vezes sinais de alarme que a

própria vida nos envia, como que chamando nossa atenção para algo que, não estando bem, poderá vir a causar um dano muito maior.

Os problemas são como degraus que temos que subir se quisermos avançar na nossa evolução – pessoal, espiritual, emocional, profissional... São as lições que temos a aprender ao longo da vida. Problemas incomodam, tiram o sono, são uns chatos, mas são muito úteis e valiosos. Além de necessários.

As perdas são dolorosas, deixam um vazio, um buraco na gente. É natural, pois só sentimos que perdemos alguma coisa que tivesse algum valor nas nossas vidas. Ou seja, tinham “um lugar” nas nossas vidas, literalmente. Quando o que havia ali sai, fica o “lugar de...”. É simples de entender: todo mundo tem lá em casa algum móvel que sempre esteve no mesmo canto... então vá lá e retire esse móvel. O que acontece? Fica ali o lugar dele, claramente delineado, até com a marca na parede denunciando onde ele esteve. As coisas, a rotina, as pessoas, tudo isso também tem seus lugares cativos, basta remover alguma coisa e logo o conjunto todo parece desequilibrado.

Guardado o devido respeito e proporções, quando se perde alguém querido, ou um emprego que garantia a subsistência de toda uma família, acontece exatamente o mesmo. Fica o vazio.

Problema, crise ou perda, todos devem ser resolvidos nas nossas vidas para que possamos evoluir, crescer. Cada situação pede um tipo diferente de solução, uma forma de ajuda ou apoio, e nossa intenção neste ponto é identificar claramente os problemas, as crises e as perdas que estamos literalmente carregando nos nossos corações, as soluções possíveis e quem exatamente poderá ajudar.

Lembre-se, sem torrar o grão não há café.

Exercício 3 – Problemas, Crises, Perdas

A Escolha da Água

O tipo preferido, torrado no ponto certo, moído na hora. Certeza de uma bebida incomparável! Será? De pouca ajuda será a qualidade superior do café ou a perfeição do um método de prepará-lo se utilizarmos água suja ou com um sabor de qualquer coisa... Assim também é a importância da educação.

Uma pessoa pode ter nascido e crescido em um meio rico ou não, culto ou não, honesto ou não. Independente de qualquer desses fatores, a educação tem o poder de fazer aflorar em cada indivíduo o melhor. A água fervente, ao passar pelo pó de café, retira dele uma série de componentes que, juntos, formam a bebida "café". Há os óleos essenciais responsáveis pelo aroma, outros pelo sabor, amargor, corpo...

Uma pessoa, dependendo da educação que receber quando criança e mais tarde escolher (formação contínua), pode tornar-se um profissional brilhante, bem sucedido, íntegro, fazer admiráveis contribuições à comunidade e ao mundo. Por causa de cada pessoa que vive e cumpre seu Propósito de Vida, o mundo se torna um lugar um pouco melhor.

Ou o exato contrário, apesar de todo o potencial – inteligência, dons, talentos, capacidades, aptidões estão todos lá! Mas o mundo não ficará um lugar melhor por causa dessa pessoa, perde-se uma oportunidade, e algumas coisas que seriam feitas por alguém que simplesmente passa pela vida poderão ter que esperar séculos para serem realizadas por outra pessoa. Às vezes acontece, infelizmente.

Sem água não há café.

Exercício 4 – A minha educação
A minha formação contínua

Exercício 4

Deram-me esta Água

Educação	
Pontos fortes	Posso melhorar
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

E Eu Escolhi esta Água

Formação Contínua	
Pontos fortes	Posso melhorar
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Presente Perfeito

Pode-se pensar que tudo seja maravilhoso e perfeito quando se fala em “presente perfeito” mas não, isto significa simplesmente que a vida está nos dando o que precisamos, não necessariamente o que queremos.

É um ciclo de acontecimentos. Pense-se, por exemplo, no onze de setembro. Foi uma coisa terrível, mas foi o resultado perfeito de todas as coisas que aconteceram nos últimos anos. Também há os desastres naturais, mas isto é uma outra coisa muito diferente.

(traduzido de diálogo mencionado no curso “*Personal Foundation*” – sessão 4)

Da mesma maneira, pode-se dizer que todo café , **qualquer** café (a bebida), está perfeito! Ou que a nossa realidade, seja ela qual for, é perfeita. Sim, sob este ponto de vista, pode-se sim.

Exercício 5 – O Meu Presente Perfeito

Exercício 6 –Minha Teia de Gratidão

Felizes Para Sempre?

Cuidado, seu café pode estar cozinhando na cafeteira!

É gostoso assistir a um filme, ler um livro e no final ficam juntos e felizes... dá a sensação que vão ser felizes para sempre.

E também é motivador pensar nas coisas que estamos prestes a realizar, aquele trabalho que estamos quase conseguindo, a casa quase pronta depois de reformas, mudanças, confusão e sujeira. Só que, como sempre, tem um "mas" aqui.

Pegando de novo no nosso exemplo do café, o ser feliz para sempre, o "chegar lá", não seria como um cafezinho acabadinho de passar, o aroma enchendo a cozinha? E depois? Fazemos o que? Tiramos dali o café, servimos, bebemos e deleitamo-nos.

Não é possível fazer um café de manhãzinha e aproveitar durante o dia inteiro desse mesmo café, fresquinho, acabado de fazer: ou esfria ou cozinha na cafeteira!

Hoje estamos expostos a mais material de auto-ajuda do que nunca antes, temos acesso a mais informação do que um dia julgamos possível. Isto é bom, é ótimo! Só tem um perigo: entendermos e nos convenceremos de que o sucesso é uma meta, um objetivo.

O sucesso não é um fim em si, é meramente um caminho – crescimento, melhora, evolução. Ironicamente, apenas enquanto tivermos caminho pela frente podemos continuar tendo sucesso.

Imaginar que vamos montar uma empresa, alcançar o sucesso, e a partir daí, seremos sempre felizes, é uma infeliz mentira. É... é infeliz e é mentira.

OK, você pode apontar inúmeros executivos, empresários, artistas, profissionais que vivem uma vida de riqueza material e espiritual, familiar e social. São felizes, todos eles? Não sei, pergunte a cada um deles. Alguns vão lhe dizer que sim, outros que não.

A vida continua sempre, depois de um fracasso ou um sucesso. Se fracassarmos, a opção é curarmos as feridas, recompor a situação e seguir, seja recomeçando o mesmo caminho, seja em outra direção quando for o caso. Muito simples!

Já quando alcançamos um sucesso, principalmente os de maior importância, as coisas não nos parecem assim tão simples. Em muitos momentos da nossa vida a sabedoria consiste justamente no desistir (ou "deixar ir"), e paradoxalmente, também as nossas conquistas e sucessos temos que deixar irem. Só assim estaremos disponíveis para seguir caminho e para novas conquistas.

Você conhece a história dos dois monges?...

Os Dois Monges e a Mulher

Conta-se que naquela cidade, como em tantas cidades de histórias como esta, havia um mosteiro e os monges faziam os votos de castidade absoluta. Não podiam nem mesmo falar com mulher alguma.

Uma vez, iam dois deles à cidade vizinha buscar suprimentos para o mosteiro, e, chegando à beira de um rio que tinham que cruzar, encontraram uma mulher. Tinha, também ela, a intenção de atravessar o rio, mas sendo de pequena estatura tinha medo que o rio lhe derrubasse, ainda mais que este rio tinha uma correnteza muito forte e neste dia estava especialmente cheio, tornando-se um real perigo para ela.

A jovem conhecia os costumes do mosteiro e por isso não dirigiu palavra aos monges quando os viu. Quanto mais se aproximavam, mais se escondia um deles no seu capuz, enquanto o outro seguia com serenidade.

Chegando à margem, o monge que não se escondera debaixo do capuz perguntou-lhe: "Você pretende atravessar o rio, minha irmã?" e diante da resposta afirmativa dela, sem dizer nada, pegou-a no colo e atravessou-a pela correnteza.

Do outro lado, colocou-a no chão, perguntou se estava bem e partiu em silêncio, sem se despedir, seguindo seu caminho, inabalável. Seu companheiro de vocação e de viagem seguia ao seu lado, calmo e calado.

Horas depois, já entrando na vila, pergunta-lhe o companheiro: "irmão, eu lhe conheço e sei que você é um devoto puro e sincero!"

"Obrigado" responde o outro.

Depois de breve espaço de tempo, sentindo no companheiro algum constrangimento, pergunta-lhe: "O que te preocupa, meu irmão?"

“Bem... é que eu sinto que não é correto ter um contato tão íntimo com uma mulher como carregá-la no colo!”

Novamente longos minutos de silêncio entre os dois... o monge que carregara a jovem podia sentir o constrangimento do outro. Responde então ao amigo: “Sim, carreguei aquela mulher, e ela é jovem e muito bela. Mas deixei-a há quase três horas, à margem do rio. Você ainda está com ela no colo?”

Largue a mulher! Largue as coisas do passado que só fazem peso e, conseqüentemente, atrasam toda a sua vida. Mas largue também as coisas boas, fique com as lições, a experiência e a felicidade de ter feito. Libere espaço para novos desafios e conquistas!

Lembre-se: se o café cozinhar na cafeteira, também perde toda graça!

Exercício 7 – Meu Café Cozinhando

Preparar o Café

Propósito de Vida:

Por sua causa o mundo pode tornar-se um lugar melhor

O Propósito de Vida

- guia-se pelos seus valores éticos e morais e apóia-se firmemente nas suas crenças espirituais.
- utiliza os dons e talentos como “ferramentas” e inclui as qualidades que você quer desenvolver
- descreve claramente que contribuição você quer dar ao mundo
- define a sua finalidade nesta vida
- mostra de forma precisa e inquestionável “o que você está fazendo aqui”

Complicado? Complexo? Só aparentemente. Você fez os exercícios/reflexões propostos até agora com atitude frontal e honesta, o que quer dizer que já tem boa parte do “trabalho” feita.

Vamos propor-lhe agora uma seqüência de exercícios para serem feitos em conjunto. Antes, porém, pare, descanse um pouco, quem sabe vá dar uma volta e reveja todos os exercícios que fez até agora, com especial atenção e carinho.

Cada folha de exercício tem objetivo, faça-se um favor: não salte nenhuma!

Exercício 9

O Que eu Quero Realmente

não minha família, meus pais, meus filhos, a esposa, o marido, os professores, chefe, subordinados, minha profissão, o trabalho voluntário que faço com prazer...
o que eu quero???

do meu trabalho

dar de mim ao mundo

que a vida me proporcione

Exercício 10

Os Meus Valores e Princípios

Valores e Princípios são as mais altas prioridades, os atributos e qualidades mais importantes para si. Exemplos de valores são: honestidade, integridade, profissionalismo, família, Deus, saúde, independência financeira, alegria, confiança, fé, humildade, serenidade.....

Identifique os valores e princípios aos quais você atribui importância relacionando-os livremente, sem se preocupar com a ordem de prioridade.

valores/princípios	valores/princípios	valores/princípios

Agora, neste quadro, na primeira coluna, coloque os valores e princípios em **ordem de prioridade**, ficando o mais importante no topo da lista, depois o segundo, o terceiro, e assim por diante.

Na segunda coluna (declaração) descreva **como você vive cada valor**. Certifique-se de utilizar o tempo presente. Por exemplo, para "solidariedade" a descrição poderia ser "Faço trabalhos voluntários duas vezes por semana. Sou doador/a de sangue. Apóio iniciativas da minha comunidade junto a famílias carentes."

valor/princípio	Declaração

Servir o Café

- bule ou garrafa térmica
- puro, com açúcar ou adoçante, canela ou leite
- xícara ou copo, porcelana ou descartável
- com biscoitos ou nada

Como você vai colocar seus dons, talentos e habilidades ao serviço do mundo? Como você vai servir a humanidade? Vai disponibilizar seus conhecimentos gratuitamente em serviços voluntários? Vai construir uma empresa, depois um império, gerando riquezas, empregos e oportunidades? Vai partir para lugares longínquos e dedicar sua vida inteira ao serviço dos necessitados? Vai fundar/juntar-se a uma ONG que trabalhe por alguma causa meritória? Vai trabalhar no anonimato? Ou recorrerá a mídia para procurar apoio às suas causas? Vai entrar na carreira política, ou diplomática, talvez?

Trata-se de contribuir. Servir. Fazer do mundo um lugar melhor e servir à humanidade através dos nossos dons e talentos. Qualquer que seja a abordagem, estamos falando em deixar um Legado, prova incontestável de que estivemos aqui e vivemos a nossa vida até o fim, que cumprimos o nosso Propósito.

Se você não o servir, ninguém bebe café.

Exercício 11 – Legado
Contribuição

Exercício 12 – Homenagens no seu Funeral

Exercício 12

Homenagens no meu Funeral ou como eu gostaria de ser lembrada/o

Para ajudar-lhe a pensar na pessoa que você gostaria de ser, vamos imaginar que você viveu uma vida significativa, de realizações e sucesso. Como sempre soube que aconteceria, um dia, já em idade muito avançada, você faleceu. Estamos no seu Funeral e as pessoas que você amou e respeitou estão lá para despedir-se e fazer-lhe uma homenagem. Há pessoas do seu círculo pessoal, profissional, amigos e vizinhos. O que você gostaria que eles dissessem?

Nome – pessoal	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome –pessoal	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome –pessoal	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome –pessoal	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome –profissional	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – profissional	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – profissional	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – profissional	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – amigos	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – amigos	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – amigos	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – amigos	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – vizinhos	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – vizinhos	homenagem que esta pessoa faria para mim
Nome – vizinhos	homenagem que esta pessoa faria para mim
pensei que era inimigo/a	homenagem que esta pessoa faria para mim

A Declaração de Propósito de Vida

Cumpridas todas as etapas até aqui, é o momento de redigirmos as nossas Declarações de Propósitos.

Nossa tarefa agora é reunir, concentrar todas as respostas dos exercícios que fizemos, definindo a nossa Missão ou Propósito de Vida, que é:

- único, indispensável e insubstituível
- significativo, prazeroso e contínuo
- necessário para que o mundo seja melhor

A Missão ou Propósito...

- usa dons & talentos
- guia-se por valores e princípios
- focaliza-se no Legado que se quer dar ao mundo

A seguir você encontra alguns exemplos de Declaração de Propósito de Vida. São apenas exemplos e são fictícios! Tenha a certeza de manter a sua Declaração de Propósito sucinta, clara e inspiradora.

Missão da nossa Família:

Amar um ao outro...

Ajudar um ao outro...

Acreditar um no outro...

Empregar com sabedoria nosso tempo, talentos
e recursos para beneficiar outros...

Amar a Deus juntos...

Para sempre. ⁽¹⁾

Sou uma pessoa que age de maneira a revelar o melhor que há em mim e naqueles que são importantes para mim – especialmente quando seria justificável agir de outra forma. ⁽¹⁾

Utilizo meus talentos na minha profissão para ajudar a melhorar a saúde no mundo. Realizo isto sendo interessado, honesto e disposto a viver guiado pelas minhas crenças. (médico/a) ⁽²⁾

Sou alguém que abre novas possibilidades e perspectivas para os seres humanos. Meus dons físicos e mentais são usados para promover um espírito de harmonia e cooperação entre todos os povos. (atleta) ⁽²⁾

⁽¹⁾ Os 7 Hábitos das Famílias Muito Eficazes, Stephen R. Covey, Editora Bestseller
⁽²⁾ Até as Águias Precisam de um Empurrão, David McNally

Motivação

Por que preparar este café?

A seguir você tem uma lista de verbos. O objetivo é permitir-lhe não só identificar como também assumir declaradamente quais as suas motivações fundamentais. Você não deve limitar-se a um só, eleja os três ou quatro que realmente lhe façam vibrar e saber que "sim! é isto!", mas defina uma ordem de prioridade. Em benefício da neutralidade relacionamos os verbos/motivações em ordem alfabética.

Verbo/motivação	Comportamento	"Recompensa"
adquirir / possuir coisas, bens, dinheiro, pessoas, patrimônio	Quero ter o meu carro, a minha família, os meus filhos, os meus investimentos...	Isto é meu!
ajudar pessoas, causas, organizações, grupos	Você gostaria de poder não descansar um minuto enquanto houver desemprego, fome no mundo, desentendimento entre Nações, enfermos para curar.	Fazer deste mundo um lugar melhor!
aperfeiçoar para você mesmo ou para os outros	Isto está funcionando, mas ainda pode melhorar; isto é bom mas posso fazê-lo ótimo; este produto é ótimo e pode tornar- se muito mais lucrativo.	Eu melhorei isto!
atingir o potencial pessoas, projetos, idéias, lucros	O que você procura é enxergar quando uma oportunidade é realmente boa, quando um produto tem tudo para ser um sucesso, quando está diante de um grande talento.	Graças a mim isto se realizou!
comandar ser responsável – por pessoas, procedimentos, organizações...	Tenho a autoridade, a palavra final aqui; não tenho que obedecer ou responder a ninguém; sou o centro das decisões.	Eu decido!
começar negócios, produtos, eventos	Iniciar negócios, fundar um clube, montar uma escola ou um grupo de estudo/apoio em torno de um tema.	Fui eu que lancei esta coisa!

Verbo/motivação	Comportamento	"Recompensa"
consertar fazer funcionar ou funcionar direito – objetos, sistemas	Está quebrado? Conserta-se. Venceu? Substitui-se. Foi mal projetado? Melhora-se.	Agora, esta coisa funciona!
construir imóveis, sistemas, empreendimentos, tecnologias	Tive uma idéia e criei isto a partir do nada etapa por etapa.	Eu criei isto!
corresponder a necessidades ou expectativas	Seu orgulho é cumprir prazos, dar um atendimento exemplar ao cliente, responder às necessidades da empresa, satisfazer as especificações.	Eu causei muito boa impressão!
diferenciar-se influenciar mudanças	Deixar a sua marca, publicamente conhecida, provocar mudanças, causar impacto.	Não vão me esquecer!
explorar tecnologias, idéias, lugares inacessíveis	Você quer pressionar o sistema, superar o conhecimento, demolir barreiras	Para ir até onde ninguém jamais foi!
influenciar comportamentos de pessoas ou através delas	A sua intervenção evidente ou velada deverá ser claramente notada na reação de indivíduos ou grupos.	Tive uma forte resposta!
integrar-se fazer parte do time	Receber o diploma, entrar para o clube, a associação profissional, o círculo dos poucos que decidem.	Eu consegui! E são poucos os que conseguem!
obter reconhecimento dos seus iguais, dos melhores, das autoridades	Aparecer na comunicação social, acenar para a multidão de fãs, ser conhecido, ser reconhecido/a na rua.	Sou famoso/a!
saber / aperfeiçoar tema, habilidade, equipamento	Conheço completamente a técnica disto. Tenho todas as variáveis sob controle. Neste assunto nada me escapa.	Eu dominei isto!
superar obstáculos, limites, dificuldades, imprevistos,	Se todos dizem que é difícil você começa a dar atenção, mas quando afirmarem ser quase infactível, é porque chegou a vez de você entrar em cena.	Eu fiz! ...e diziam que ninguém seria capaz.
prevalecer sobre adversários, o Mal, idéias contrárias	Luto em favor do Bem; se necessário enfrento o que for instituído ou o sistema.	Eu venci!

Verbo/motivação	Comportamento	"Recompensa"
superar limitações, idéias convencionadas, dificuldades	Meu desejo é superar todos os concorrentes, ser o primeiro, fazer melhor que qualquer outro/a, ultrapasso qualquer que seja a dificuldade.	Eu me destaquei!

Exercício 13

Exercite Declarações de Propósito

A Declaração de Propósito de Vida tornar-se-á o seu standard pessoal, seu mapa e sua bússola. É nela que irá apoiar-se para tomar decisões em todos os momentos, inclusive em circunstâncias e/ou sob emoções muitas vezes aparentemente controversas.

Com a Declaração de Propósito de Vida sabemos sempre para onde vai a nossa vida!

Faça quantos rascunhos achar necessários. Nossa sugestão é não os descartar mas simplesmente apontar como "substituída". No futuro, quando for rever sua Declaração, poderá achar útil ver como foi que você tinha dito isto ou aquilo...

SOU _____

SOU _____

SOU _____

SOU _____

SOU _____

Foco

Escrito o Propósito de Vida, chega o momento de **focar**, concentrar-se no que deseja para transformar sonhos em objetivos.

Neste ponto, você também vai encontrar obstáculos... Provavelmente, o maior deles será a Dúvida – que tentará derrubar-lhe com o mais puro cinismo: “*Como você pensa que vai fazer tudo isso?*”

Esqueça o como, por enquanto! Se puder decidir o que quer e agora tiver crença no seu Propósito de Vida e ainda a tranquilidade de estar decidida/o a realmente cumprí-lo ... então encontrará maneira de tornar possível essa realização – **de algum modo vai conseguir!** – **mesmo que não faça a mínima idéia *ainda*.**

Princípio da Contribuição

Por que algumas pessoas sofrem com as circunstâncias? O governo, o calendário escolar, a empregada (uma fofoqueira, diga-se de passagem!), o preço do ônibus, a celulite (da prima), o estado de saúde de alguém querido, o chefe (sempre de mau-humor), a indecente vizinha do apartamento do lado.....

Infelizmente, muita gente ainda consome a vida em ganhar e não em dar, dão pouco e recebem pouco como retorno. Uma vez que sempre recebem pouco, dão sempre pouco de si. Alguém falou em círculo vicioso?

São pessoas que têm todas as condições fundamentais para realizarem os seus sonhos, mas negam isso a si próprias e sobrevivem, às vezes com grande dificuldade, na penúria, num mundo de abundância (!) – é como morrer de fome no meio da fartura...

E o que acontece com cada um/a que compreenda o Princípio da Contribuição?

Entendem que a recompensa resulta de servir – e sentem-se livres para servir bem. Este princípio é imparcial – não há favoritos (todas contribuições são válidas e valiosas)

Este grupo é formado por aquelas pessoas “felizardas” que estão conseguindo realizar seus Propósitos de Vida, conquistam o emprego que decidiram, vivem felizes porque estão cumprindo a sua “Lenda Pessoal” (P.Coelho)

Faça seu Café!

Não existe sorte no Universo, todos os que tiveram sucesso planejaram e trabalharam duro.

Quando você sabe o que quer e decide querer o que quer, o Universo inteiro conspira a seu favor. Que poderosa esta frase! Alguém até poderia considerá-la presunçosa, mas quantas vezes já observou uma seqüência de coincidências quando alguém estava a caminhar na exata direção da realização de um sonho?

Há muitos, muitos anos não creio em coincidências, mas sei que existe no Universo uma sincronia perfeita que leva quem está construindo seus sonhos sempre ao “próximo passo”.

Em contrapartida, o papel de vítima é sempre o mais fácil. Socialmente aceitável. Sim, ninguém considera inadequada uma pessoa que tenha uma esposa grosseira, um chefe déspota num emprego que paga pouco, ainda por cima more longíssimo do emprego e tenha um carro que só funciona de vez em quando... É vítima da sociedade, dos estudos fraquinhos, da família cheia de problemas, acaba sendo vítima dos problemas em si.

Só que ninguém se sente bem ao lado de uma “vítima, um sofredor ou um perdedor”. Só que ninguém também precisa ser vítima, sofredor ou perdedor, só o são os que querem.

Você acha que estou sendo injusta? Iludida, alucinada, alienada... Desculpe dizer-lhe que acho que não sou nada disso, não. Eu tenho problemas, alguns bem sérios. Como toda gente. Muitas vezes eu encontro um monte de dificuldades para conseguir construir as coisas que quero. Como toda gente. Eu desanimo, às vezes – muitas vezes. Como toda gente. Mas sei que a vida ajuda quem quer se ajudar. Por isso amanhã cedo vou levantar e querer de novo tudo o que eu quero. Vou trabalhar e sonhar, trabalhar e sonhar.

Não estamos falando em construir castelos de areia, mas desde que você assuma por inteiro o controle da sua vida, vai começar a notar no

caminho uma "coincidência" hoje, uma "ajuda inesperada" amanhã, um mais que improvável reencontro com aquele/a amigo/a que pode mesmo ajudar...

Não existe sorte na natureza, mas assumindo o rumo da sua vida você passará a criar a sua boa sorte ;o)

Exercício 15 – Prepare o seu café honestamente!

Exercício 16 – Invente seu Café!

Exercício 17 – Organize seu Café!

Exercício 18 – Planeje seu Café!

Exercício 19 – Experimente seu Café

Exercício 20 – Estou a Caminho!

Exercício 15

Prepare seu Café Honestamente

Você se sente limitado pelo passado? De que modo?

O que será necessário para você se livrar do que aconteceu, não importa o quão bom ou mau tenha sido? Você está disposta/o a abandonar tudo isso?

Todos nós temos zonas de conforto. Você consegue identificar as suas?

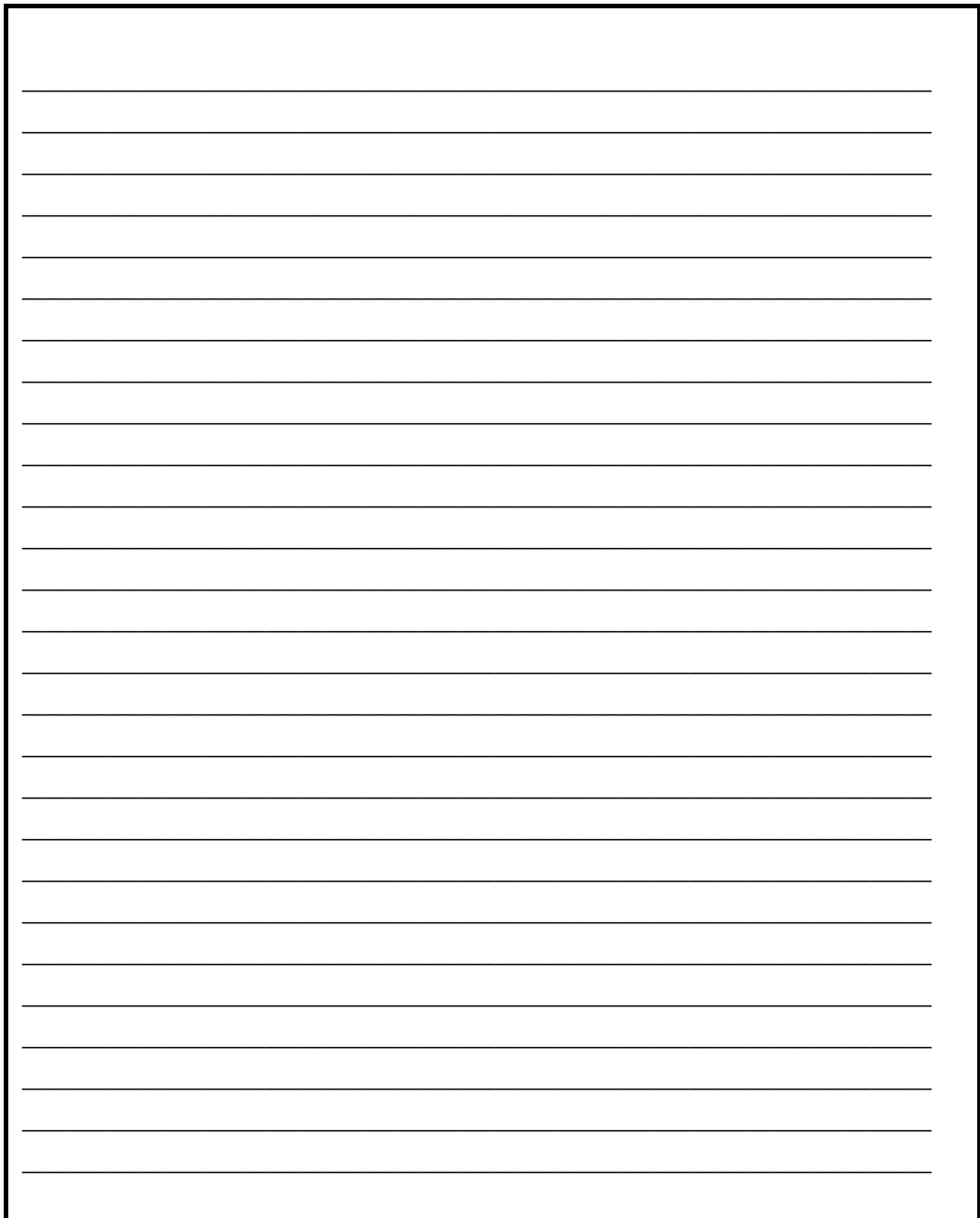
Exercício 16

Invente seu Café!

Para criar uma nova visão é necessário delinear tudo o que ousaste imaginar para sua vida.

Então vamos começar!

Permita à sua imaginação viajar livremente. À medida que todos aqueles desejos, sonhos, esperanças e fantasias vêm à sua mente, escreva-os. Lembre-se, não há ninguém olhando, e as coisas que você anotar não são compromissos, **são possibilidades.**

A large rectangular box with a black border, containing 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side.

Exercício 18

Planeje seu Café!

O quadro anterior separou nossos desejos, sonhos, esperanças e fantasias em quatro áreas da nossa vida. Agora vamos converter essas possibilidades em metas com prazo para serem realizadas.

Aqui você tem espaço para separar os "As" de um, cinco e dez anos.

um ano	
pessoal	_____
familiar	_____
profissional	_____
espiritual	_____

cinco anos	
pessoal	_____
familiar	_____
profissional	_____
espiritual	_____

dez anos	
pessoal	_____
familiar	_____
profissional	_____
espiritual	_____

Exercício 19 – 1/3

Experimente seu Café!

Quando temos certeza de estar fazendo exatamente o que desejamos, nosso entusiasmo cresce, tornamo-nos muito mais criativos, seguros e persistentes. O fato de relacionarmos realizações que nos parecem verdadeiramente importantes já nos coloca “a caminho” de os conseguir, porém muitas dificuldades irão surgir nesse mesmo caminho.

A proposta neste ponto é testarmos nossos “As”, ver como o seu café reage à experimentação.

Meu objetivo de um ano na área pessoal é	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de um ano na área familiar é:	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de um ano na área profissional é:	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de um ano na área espiritual é:	E eu quero este objetivo porque...

Exercício 19 – 2/3

Experimente seu Café!

Meu objetivo de cinco anos na área pessoal é	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de cinco anos na área familiar é:	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de cinco anos na área profissional é:	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de cinco anos na área espiritual é:	E eu quero este objetivo porque...

Exercício 19 – 3/3

Experimente seu Café!

Meu objetivo de dez anos na área pessoal é	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de dez anos na área familiar é:	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de dez anos na área profissional é:	E eu quero este objetivo porque...
Meu objetivo de dez anos na área espiritual é:	E eu quero este objetivo porque...

Exercício 20

Estou a Caminho!

Já não restam dúvidas nenhuma de termos objetivos que nos movem e fortalecem pelos quais lutar. Por isso queremos lançar a pedra fundamental imediatamente!

Comprometa-se com os seus próprios ideais e sonhos, escreva alguma coisa que você pode fazer nas próximas 24 horas e não deixem dúvida de que realmente vai alcançá-los.

um ano

pessoal	_____
familiar	_____
profissional	_____
espiritual	_____

cinco anos

pessoal	_____
familiar	_____
profissional	_____
espiritual	_____

dez anos

pessoal	_____
familiar	_____
profissional	_____
espiritual	_____

Apreciar o Café

Como diz o Treko, tio muito querido, o último “golinho” é um direito!!!

Você se preparou, escolheu o que queria, cuidou dos detalhes todos – grão, torra, moagem, preparo da bebida, como servir, acompanhamento, companhia (ou não), serviu o café e começou a apreciá-lo...

Acha que seria agradável ou sensato abandonar a sua xícara de café pela metade? Ok, pode haver alguma razão que o justificasse, mas assim, do nada, por que alguém aproveitaria só metade do prazer que aquele café pode proporcionar???

Se você chegou até aqui, organizou-se, rearranjou uma porção de coisas, largou umas tantas pelo caminho, sonhou, planejou, preparou, trabalhou, cansou-se, desanimou e voltou a animar-se e finalmente... conseguiu a realização do que um dia sonhou...

Aceite os cumprimentos!!! Aproveite!!! A vitória é algo cujo sabor dura muito pouco tempo, é uma malandrice da vida... ou você desfruta completamente da sua vitória no momento da conquista ou nunca mais lhe sentirá o gosto.

Você é humilde! Certo! Ótimo! Parabéns! Precisamos mesmo ser humildes. Mas isto não vem ao caso. O atleta, no exato momento que rompe a fita de chegada, não pensa em mais nada, só sabe que chegou e ganhou a prova! Na seqüência haverá tempo para tudo, para os reconhecimentos, para as homenagens, os agradecimentos, mas naquele instante, deixe-se sentir o que é vencer.

E não se preocupe, vão estar presentes muitas pessoas e ao olhá-las você vai saber que também elas esperam que você possa ter assumido a vitória para partilhar um pouquinho do gosto da vitória. Sabe o melhor que você pode fazer? Partilhar com elas.

abraços e sucesso,
Iza

Índice dos Exercícios

1. Auto-Apreciação	11
2. Rede de Lembranças	13
3. Problemas, Crises, Perdas	16
4. Deram-me esta Água E Eu Escolhi esta Água.....	18
5. O meu Presente Perfeito	20
6. Minha Teia de Gratidão	21
7. Meu Café Cozinhando	25
8. Minhas Competências – habilidades aprendidas/adquiridas	27
9. O Que eu Quero Realmente.....	28
10. Os Meus Valores e Princípios	29
11. Legado	31
12. Homenagens no meu Funeral ou Como eu gostaria de ser lembrada/o	32
13. Exercite Declarações de Propósito.....	38
14. Minha Declaração de Propósito de Vida	39
15. Prepare seu Café Honestamente!	44
16. Invente seu Café!	45
17. Organize seu Café!	46
18. Planeje seu Café!.....	47
19. Experimente seu Café!	48
20. Estou a Caminho!	51

Esta edição está sendo distribuída através de *download* grátis.
Mesmo assim, respeite os direitos autorais.

Editado no Brasil

Contatos com a Autora:
iza@auto-ajuda-te.com

Você pode obter mais cópias deste livro em:
<http://www.auto-ajuda-te.com/cafe.htm>

Espero sinceramente que este livro possa ajudar-lhe a beber o seu Café
quentinho, a viver a sua vida como Você a quer.

Cada um dos exercícios aqui contidos tem importância e nenhum
deveria ser desprezado, mesmo que lhe pareça difícil preenchê-lo.
Posso ajudar-lhe? Terei prazer em fazê-lo e estou à disposição.
iza@coaching-pessoal.com