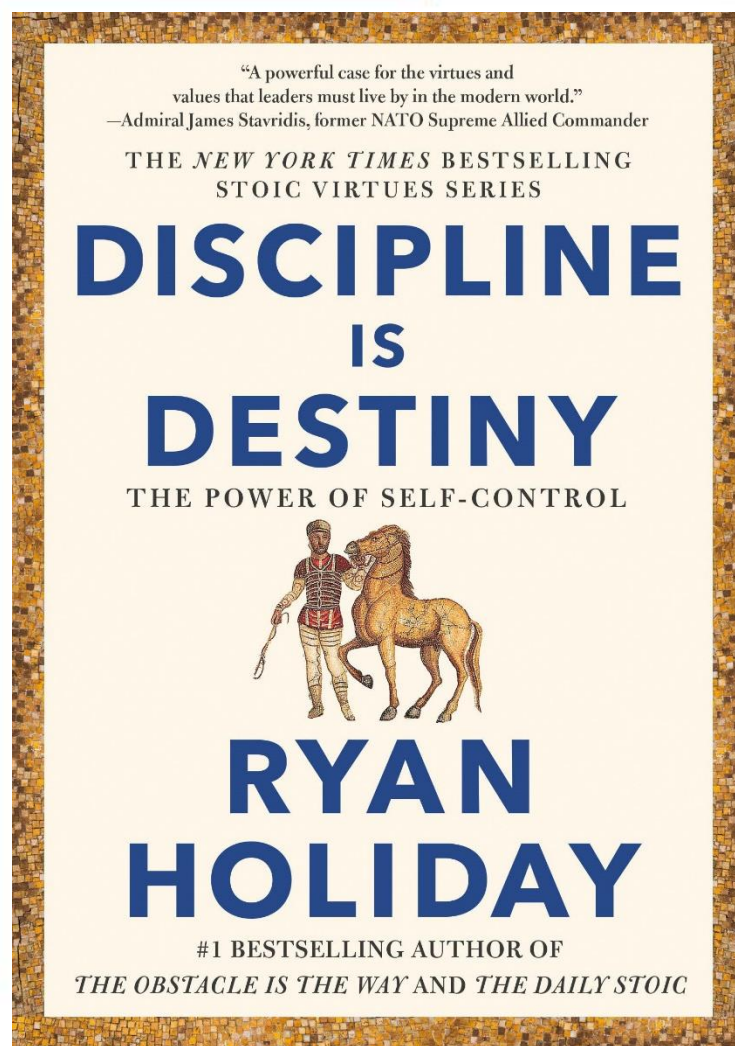


# PODSUMÁRIO #52

## Disciplina é Destino

O poder do autocontrole



## PODSUMÁRIO #52



O Autor

**Ryan Holiday**

**Ryan Holiday** é o autor best-seller de *Trust Me, I'm Lying*; *O obstáculo é o caminho*; *O ego é o inimigo*; *Conspiração* e outros livros sobre marketing, cultura e condição humana. Seu trabalho foi traduzido para mais de 30 idiomas e apareceu em todos os lugares, do *New York Times* à *Fast Company*. Sua empresa, a *Brass Check*, assessora empresas como *Google*, *TASER* e

Complex, bem como músicos importantes e alguns dos maiores autores do mundo.



***Meu pitaco: Ryan Holiday é um dos jovens novos filósofos que têm milhares de seguidores e faz sucesso com seu canal no Youtube e seus livros. Ele tem uma pegada muito forte no Estoicismo, uma escola filosófica antiga, surgida na Grécia no século III a.C., que enfatiza a importância da virtude, da razão e da tranquilidade emocional. Os estóicos acreditam que a felicidade é alcançada através da aceitação das coisas que não podem ser mudadas, da busca pelo autoconhecimento e do desenvolvimento da sabedoria e da justiça.***

***Alguns dos mais conhecidos nomes do estoicismo são Epicteto, Marco Aurélio e Sêneca. Eles também acreditavam que o universo é governado por leis naturais e que o propósito da vida humana é viver de acordo com a razão.***

***Um prato cheio para quem quer entender como viver uma vida plena nestes tempos apressados.***

# “INTRODUÇÃO”

Este é o segundo livro de uma série de quatro partes sobre virtudes cardeais escrito pelo filósofo e autor best-seller do New York Times Ryan Holiday. *Disciplina é Destino: O Poder do Autocontrole* se concentra na autodisciplina, "a virtude da temperança".



Há muito tempo, antes de entrar na mitologia como um grande herói, Hércules estava viajando pelas colinas da Grécia quando chegou a uma encruzilhada.

Em um caminho, uma deusa deslumbrante acenou para ele, prometendo uma vida de luxo – ele receberia tudo o que seu coração desejava e não experimentaria um só momento de medo, dor ou infelicidade.

No outro caminho, uma segunda deusa fez uma oferta muito menos chamativa. Ela também prometeu recompensas a Hércules – mas apenas aquelas que ele

mesmo conquistasse. A jornada desse caminho seria longa, exigindo trabalho duro, perseverança e sacrifício. Mas isso faria dele a pessoa que ele deveria ser.

Esta lenda ilustra um dilema que todos enfrentamos diariamente: a escolha entre vício e virtude – o caminho fácil, mas vazio, versus o caminho difícil, mas gratificante.

De acordo com os antigos estoicos, a virtude consistia em quatro partes: **coragem, temperança, justiça e sabedoria**. O imperador romano e filósofo estoico Marco Aurélio chamou esses componentes de "pedras de toque da bondade". Tudo de bom na vida, ele acreditava, resultava de praticá-los.

Neste Podsumário, vamos nos concentrar na segunda dessas virtudes cardeais –

**temperança** ou **autodisciplina**. Veremos maneiras acionáveis de aprimorar a temperança em sua vida cotidiana e como dominá-la abrirá a porta para a realização e a paz de espírito.

Ah, e Hércules? Nosso herói escolheu encontrar o seu destino no caminho da virtude.

Agora, a escolha é sua.



## A Virtude da Temperança no Mundo Moderno

A maioria das pessoas em qualquer nação moderna e desenvolvida tem praticamente tudo o que precisa para sobreviver. Hoje, as pessoas comuns vivem da maneira que reis e rainhas poderosos nem sonharam viver no passado. Temos a liberdade de fazer o que quisermos, ir a qualquer lugar que quisermos e acreditar em qualquer coisa que quisermos. Ao apertar um botão, temos acesso a todos os prazeres e distrações do mundo. Com tantos luxos e oportunidades ao nosso alcance, pode ser um desafio viver uma vida virtuosa.

***Meu pitaco: Este livro me pegou aqui... estou particularmente interessado em estudar como a pressa, a superficialidade e a conformidade às regras – a tal normose – estão nos transformando em robôs, sem que nos demos conta disso. Valores que nos eram caros estão sendo desconsiderados. Muito se discute sobre a necessidade de desconectar-se um pouco mais, de consumir menos, de viver mais os relacionamentos, de estar em contato com a natureza, como forma de recuperarmos o que um dia fomos: seres humanos capazes de curtir as pequenas coisas da vida. Vamos ver como o livro se revela.***

Como vimos anteriormente, nos tempos antigos, quatro componentes-chave definiam a virtude: **coragem, temperança, justiça e sabedoria.** Enquanto cada elemento é distinto do resto, cada virtude está inter-relacionada. Embora seja desafiador viver uma vida virtuosa no mundo de hoje, isso não é impossível. Com algum foco e determinação, qualquer um pode dominar cada virtude e viver uma vida de honra, glória e excelência em todos os sentidos.

Holiday define autodisciplina como "*dar tudo o que você tem e saber o que manter consigo*". A temperança, ele acredita, "*não é privação, mas domínio de si mesmo fisicamente, mentalmente, espiritualmente – exigindo o melhor de si mesmo, mesmo quando ninguém está*

*olhando, mesmo quando permitido menos".*

Este livro foi escrito para ajudar todos a *"descobrir como gerenciar suas emoções, abster-se do que deve ser absterido, escolher quais padrões observar".*

Holiday acredita que *"é através da disciplina que não só todas as coisas são possíveis, mas também que todas as coisas são melhoradas. Mais do que talento, a vida é sobre temperamento. E temperança."*

Este livro dissecar a virtude da temperança e nos mostra como dominar a nós mesmos; como encontrar um equilíbrio entre o nosso eu superior e inferior; como viver nossas melhores vidas através do autocontrole, moderação, postura e equilíbrio.

***Meu pitaco: há tempos venho colecionando conteúdos relacionados à disciplina. Acredito que hoje em dia, a disciplina vence o talento em quase qualquer circunstância. No entanto, temos grande dificuldade com a disciplina, especialmente nos compromissos que temos conosco mesmos. É tão fácil negociar consigo mesmo, não é? Não fosse, todo mundo seria magrinho, estaria em perfeita forma física, leria 24 livros por ano...***

## PARTE 1: O EXTERIOR (O CORPO)

No mundo moderno, é muito comum se deparar com uma pessoa que parece ter tudo o que poderia querer ou precisar, mas ainda se sente insatisfeita, descontente e sobrecarregada. Isso acontece porque apesar de ser mais fácil para nós do que foi para nossos pais, conseguirmos o que queremos, estamos expostos a uma abundância tal de coisas e ofertas que ninguém consegue realmente ter tudo. É quase impossível viver plenamente o aqui e agora e manter um sentimento de gratidão pelo que está ao nosso redor em nossas vidas diárias.

***Meu pitaco: O autor usará muito o termo “temperança”, que vem do latim***

***“temperantia”, que quer dizer “guardar o equilíbrio”. Ter temperança é ter controle sobre as paixões, é ter sobriedade em suas atitudes e decisões, é evitar os excessos em seus apetites, seus desejos e vontades. Sabe tudo aquilo que você reclama que falta às novas gerações, acostumadas à modernidade líquida do “prazer imediato aqui e agora”?***

***Sabe tudo aquilo que você não viu em tempos de histeria por causa da pandemia e da polarização política?***

***Pois é. Isso que falta é a temperança.***

Temperança é sobre viver uma vida simples e modesta. Trata-se de forjar fortaleza e autocontrole em todos os aspectos. Holiday acredita que *“devemos isso a nós mesmos, aos nossos objetivos,*

*ao jogo, para continuar seguindo adiante. Para se manter puro. Para ser duro. Conquistar nossos corpos antes que eles nos conquistem".*

*Para começar a desenvolver a virtude da temperança, Holiday sugere: "Quando você tiver dificuldade em acordar, quando achar difícil, lembre-se de quem você vem, lembre-se da tradição, lembre-se do que está em jogo. Pense em como você tem sorte. Fique feliz por estar acordado (porque é melhor do que a alternativa, que todos nós saudaremos um dia). Sinta a alegria de poder fazer o que você ama. Aprecie o tempo. Mas, acima de tudo, use-o."*

***Meu pitaco: gostei dessa pegada pela responsabilidade, por valorizar as tradições, os esforços de seus***



***antepassados. Normalmente tendemos a relevar os esforços de quem nos trouxe até onde chegamos. Quando admiramos esses esforços e os respeitamos, automaticamente criamos um senso de responsabilidade por levar a tocha que recebemos adiante. Isso tem tudo a ver com uma visão conservadora na acepção do termo, de valorizar aquilo que deu certo na sociedade e trabalhar para valorizar ainda mais os processos, leis, sistemas e compromissos que funcionam, em vez de querer acabar com tudo que está aí.***

Além da necessidade, quando tudo o que poderíamos sonhar em ter está na ponta dos dedos, nos tornamos vulneráveis a

desejos crescentes, gula, preguiça e muitos outros traços de caráter menos virtuosos. Mesmo aqueles que vivem suas vidas com as melhores intenções, muitas vezes acabam negligenciando seus corpos e mentes, caindo em maus hábitos e experimentando um estado de desequilíbrio interno.

Quando nossos desejos superam a necessidade, nos encontramos trabalhando cada vez mais para conseguir o que queremos e, muitas vezes, acabando esgotados, estressados e endividados. Holiday nos lembra que *"Ninguém está se divertindo menos do que uma pessoa sobrecarregada e comprometida demais com devedores à sua porta... ou um emprego bem remunerado que eles não podem se dar ao luxo de perder. Ninguém é menos livre*

*do que a pessoa presa na esteira se movendo cada vez mais rápido e mais rápido, mas não indo a lugar nenhum. Quanto menos você deseja, mais rico você é, mais livre você é, mais poderoso você é. Simples assim."*

A coisa mais importante que podemos fazer para cultivar a virtude da temperança e alcançar a grandeza é cuidar de nossos corpos "*Não apenas na academia, mas também na cozinha*". Holiday compara o corpo humano a um carro de corrida de alta qualidade e nos exorta a "*abastecer de acordo*". Seguir esse caminho aparentemente simples está longe de ser fácil. No entanto, Holiday nos lembra que "*Se não nos dominarmos fisicamente, quem e o que domina? Forças externas. Preguiça. Adversidade. Entropia. Atrofia. Sabemos*

*que, embora possa parecer fácil ter calma e mais prazeroso satisfazer nossos centros de prazer, a longo prazo, esse é um caminho muito mais doloroso.”*

O caminho para a grandeza através da temperança começa com a autodisciplina, e a autodisciplina começa com o corpo.

Os estoicos comiam uma dieta frugal e se exercitavam vigorosamente não para que pudessem mostrar a barriga tanquinho, mas para que pudessem desenvolver a força física necessária para enfrentar as dificuldades da vida. Ser autodisciplinado em relação ao seu corpo significa aumentar sua resistência e investir em si mesmo a longo prazo, para que você possa viver mais e melhor – nada daquela bobagem de "viva rápido, morra jovem".

Trata-se de perceber seu potencial e ser capaz de combater coisas como preguiça, atrofia e circunstâncias difíceis.

Há muitas pequenas mudanças que você pode fazer em sua vida para começar a dominar seu corpo antes que ele o domine.

Primeiro, incorpore atividades extenuantes em seu dia. Não importa o que você faça – jiu-jitsu, levantamento de peso, basquete, longas caminhadas, uma maratona. Mas deve ser fisicamente desafiador... e um pouco desconfortável.

Procurar o desconforto é a chave para construir a temperança. Talvez você pense que chegar ao sucesso é não ter que lutar pelo que deseja. Mas aqui está a coisa: muitos confortos nos tornam fracos, dependentes – e com medo de

perdê-los. Ao ser duro consigo mesmo, você vai se endurecer; você também tornará impossível que os outros sejam duros com você. Portanto, teste-se.

Tome banhos frios. Tente dormir no chão. Se você puder se contentar com menos, acabará sendo mais rico, mais livre e mais poderoso.

***Meu pitaco. Mea culpa, mea culpa, mea maxima culpa... Por sorte na juventude tive muita demanda física, jogando futebol e andando para todo lado. Isso construiu uma reserva que comecei a queimar por volta dos 50 anos. De lá para cá tem sido ladeira abaixo, o corpo enferrujando, músculos perdendo a força, articulações doendo... Coisas que aos 66 anos***

***seriam de se esperar, mas que me parecem muito mais resultado de meu desleixo com o corpo. Vou tomar vergonha na cara.***

Outra coisa: vá para a cama cedo – por duas razões. Uma delas é para que você durma o suficiente. Seja honesto: você tem um desempenho melhor quando está bem descansado ou quando está com os olhos ardendo ou com a vista nebulada?

Pode parecer óbvio, mas dormir o suficiente pode mudar sua vida. Você terá mais motivação e energia, e tomará melhores decisões.

A segunda razão é para que você possa dominar suas manhãs – aquelas horas tranquilas logo cedo, quando seu pensamento é mais fresco e você tem

mais força de vontade. Se você dormir o suficiente, você pode se levantar e seguir em frente antes que as frustrações do dia o desgastem.

***Meu pitaco: pesquisando sobre as dificuldades para ir para a cama cedo, é fácil encontrar diversos obstáculos.***

***Primeiro, a vida agitada e o trabalho tardio. Muitas pessoas trabalham até tarde e precisam cuidar de suas responsabilidades domésticas, o que pode tornar difícil dormir cedo. Além disso, a falta de tempo para relaxar antes de dormir pode ser um obstáculo para ter uma boa noite de sono.***

***Em segundo lugar, a exposição à luz azul, como a luz de dispositivos eletrônicos. A luz azul emite uma***



***frequência que pode inibir a produção de melatonina, um hormônio que regula o sono.***

***Além disso, o estresse e a ansiedade podem ser difíceis de lidar antes de dormir. A preocupação com problemas financeiros, relacionamentos ou outros aspectos da vida pode ser um obstáculo para dormir cedo.***

***A cafeína e o álcool também podem interferir na produção de melatonina, o que pode tornar ainda mais difícil dormir cedo.***

***Por fim, as condições médicas, como insônia, apneia do sono e outras condições de saúde, inclusive medicamentos, podem interferir na qualidade do sono e tornar difícil dormir cedo.***

***Mas ainda tem o fator Netflix... ou videogame para os mais novos.***

Finalmente, o autor sugere: apareça. É o que os atletas de alta performance fazem por anos a fio, aparecem nos treinos diários, por mais repetitivos e chatos que sejam.

A consistência é o seu superpoder secreto para o sucesso – não pura inspiração ou brilhantismo. Muitas pessoas são inteligentes ou talentosas, mas nem todo mundo se atira ao trabalho.

Então, todos os dias, apareça para suas prioridades, mesmo que você esteja cansado, ocupado ou não precise. Apareça, mesmo que seja de uma maneira pequena. Vá para uma corrida de 10 minutos. Escreva apenas uma frase do

seu romance. Depois de aparecer, muitas vezes você descobrirá que pode aproveitar seu impulso. Talvez 10 minutos de corrida se tornem meia hora. Talvez uma frase se transforme em uma página.

A vida é dura. Está cheia de muitos obstáculos e situações que estão fora do seu controle. Ser autodisciplinado sobre o seu corpo não é uma delas. Mas o corpo é apenas o primeiro passo. Ao construir a temperança física, você está construindo algo ainda maior: força de vontade. Em última análise, seu corpo é apenas um campo de treinamento para sua mente.

Uma pessoa que ganhou o domínio de sua alma é uma pessoa que não teme a mudança ou a falta de abundância. Uma pessoa que pratica a autodisciplina e alimenta bem seu corpo não está apenas

em melhor forma física, mas é mais feliz e mais equilibrada. Holiday nos exorta a entender a importância de cultivar a temperança, lembrando-nos de que "Ninguém que seja escravo de seus impulsos ou da preguiça, ninguém sem força ou um bom horário, pode criar uma grande vida."

Certamente, eles serão consumidos demais consigo mesmos para serem bons para qualquer outra pessoa. Aqueles que dizem a si mesmos que são livres para fazer qualquer coisa serão, inevitavelmente, acorrentados a alguma coisa.

A disciplina é como nos libertamos. É a chave que destrava as correntes. É assim que nos salvamos. Escolhemos da

maneira mais difícil... porque, a longo prazo, é realmente o único caminho."

***Meu pitaco: Putz, que patada... "Se não nos dominarmos fisicamente, quem é o que domina? Forças externas. Preguiça. Adversidade. Entropia. Atrofia."***

***Essa é a alma da disciplina: saber que somos nós que, em última instância, decidimos o que faremos com nossos corpos, com nossas almas, com nossas mentes. Se não assumimos esse controle, quem assume?***



## **PARTE 2: O DOMÍNIO INTERIOR (O TEMPERAMENTO)**



Embora praticar a autodisciplina e cuidar do corpo físico sejam os primeiros passos cruciais para cultivar a temperança, é importante entender que o corpo é apenas um veículo para a autodisciplina.

O desequilíbrio pode ainda existir em pessoas que se mantêm em perfeita forma física. Todos nós sabemos ou já ouvimos falar de alguém que está no controle completo de sua forma física, mas suas mentes e vidas são uma bagunça.

Holiday explica: *"Não importa quanta disciplina exercemos sobre o que comemos ou quando acordamos se somos movidos pela distração, à mercê de preconceitos ou mau humor, entregues à tentação, impulsos ou instinto. Essa não é uma maneira de viver – na verdade,*

*essa intemperança condena uma pessoa a nunca atingir todo o seu potencial, com a miséria perpétua como um possível perseguidor.”*

O verdadeiro autocontrole significa moderação não apenas no que fazemos, mas também em como pensamos, como nos sentimos, como nos comportamos em um mundo de caos e confusão.

Então, uma vez que você tenha seu corpo sob controle, é hora de trabalhar no próximo passo: moderar sua mente. Isso envolve cultivar o equilíbrio em como você sente, pensa e responde em meio ao caos e à confusão, também conhecida como vida.

O lema britânico "Mantenha a calma e continue" é um ótimo exemplo disso.

Há um breve momento entre cada estímulo e sua resposta. Você pode usá-lo para pensar, recompor-se e esperar por mais informações – ou pode sucumbir a padrões destrutivos, como se ofender, tirar conclusões precipitadas e atribuir culpa.

Situações ruins não vão melhorar através de reações ruins em relação a elas; elas só vão piorar. Então, aprimore esse pequeno momento de paciência antes de responder. Pergunte a si mesmo se o que você está experimentando é realmente verdade, seja tão irritante ou perturbador quanto parece. Não deixe que o medo, a raiva ou o preconceito dominem sua mente.



***Meu pitaco: isso é algo que eu sempre observei nas pessoas que estão com a mente bagunçada. Elas parecem não acreditar que é delas a suprema liberdade de escolher qual atitude tomar diante dos desafios da vida.***

***A frase de Viktor Frankl resume o assunto: "Tudo pode ser tirado de um homem, menos... a última das liberdades humanas – escolher a atitude a tomar em qualquer conjunto de circunstâncias".***

***Escolha. Há mais de 30 anos, ao começar os meus estudos sobre a dinâmica das lideranças, eu me deparei com essa questão da escolha, e foi ela que deu as bases para todo o trabalho que desenvolvi na sequência. O fitness intelectual é para refinar a sua***

***capacidade de julgamento e tomada de decisão para conseguir fazer as melhores escolhas.***

***Percebeu? Você pode não ter controle sobre as circunstâncias nas quais se encontra, mas tem a liberdade de escolher como reagirá a elas.***

Outro aspecto de disciplinar sua mente é treinar-se para se concentrar. Pegue uma sugestão de Beethoven, que divagava mentalmente no meio de uma conversa para perseguir uma ideia musical.

Em seu estado de entusiasmo, ou estado de fluxo, ele disse uma vez a um amigo, que estava "ocupado com um pensamento tão adorável e profundo" que "não podia suportar ser perturbado".

Isso pode parecer um comportamento complacente, mas na verdade é preciso extremo autocontrole para nos concentrarmos em um mundo onde somos constantemente bombardeados por distrações.

Então, por mais egoísta que possa parecer, pratique ignorar as coisas. Veja como é realmente se comprometer a seguir sua inspiração ou resolver esse problema difícil.

E nem tente alcançar a perfeição. Essa é apenas outra palavra para paralisia, e se você ficar paralisado, o mesmo acontece com o seu potencial. Uma obsessão em não ter falhas significa perder a oportunidade de fazer as coisas e aprender com elas. Em vez de tentar ser perfeito, procure fazer o seu melhor. E

quando você ficar aquém dos resultados, o que inevitavelmente acontecerá – em sua dieta, plano de corrida, rotina matinal – não desista. Criamos padrões para que possamos aspirar a eles, não para que possamos usá-los como desculpas para desistir.

***Meu pitaco: “Criamos padrões para que possamos aspirar a eles, não para que possamos usá-los como desculpas para desistir.” Me lembrou da definição de utopia do escritor uruguaio Eduardo Galeano. Ele acreditava que a utopia é uma visão do futuro que serve como um incentivo para o progresso e o crescimento humano. Para ele, a utopia é uma fonte de esperança e inspiração, que nos permite imaginar um mundo mais justo, igualitário e sustentável. Nunca***

***será alcançada, mas o fato de acreditarmos nela é que nos motiva a caminhar na sua direção.***

***É assim com nossa fixação de objetivos: eles são criados para que nos motivemos, tenhamos instrumentos de medidas, possamos avaliar nosso progresso na direção deles, e não para usar como desmotivação caso não os alcancemos.***

Lembre-se, o fracasso não é para sempre. E é uma chance de crescer. O filósofo Sócrates sabia que não sabia muito. Mas ele tinha certeza de uma coisa: "*Não podemos permanecer como estamos*".

O fato é que todos podem melhorar. Se você acredita ou não nisso, no entanto,

torna-se uma profecia autorrealizável. Se você acredita que pode crescer, você o fará. Se você não acredita, bem, então você também está certo – não vai crescer mesmo.

***Meu pitaco. Aqui o autor se inspirou numa frase famosa de Henry Ford: “Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo.”***

Holiday nos exorta a "trabalhar de forma mais inteligente, não mais difícil", lembrando-nos de que "disciplina não é apenas resistência e força" – temperança também exige que sejamos capazes de tirar o melhor proveito de qualquer situação, encontrando oportunidades para ajustar, crescer e melhorar, independentemente das restrições do

nosso mundo ou profissão. O teste final é alcançar a temperança "criativamente, conscientemente, calmamente" com "equanimidade e equilíbrio, até mesmo iniciativa e alegria". Cultivar a virtude da temperança é um esforço que tudo consome e é de tempo integral. No entanto, Holiday diz: "É a jornada de uma vida, que fica mais impressionante (e gratificante) quanto mais tempo você fica nela".

***Meu pitaco: inevitável imaginar que ele está se referindo àquele momento em que a disciplina se transforma em hábito. Quando você chega no ponto em que, se não der sua corrida diária, seu corpo sente falta. Se não tirar seus minutos de leitura, sua mente sente falta. Se não der a parada para meditar, vai sentir que está faltando alguma***

***coisa. Esse é o melhor dos mundos, quando a disciplina se transforma em hábito.***

Esta jornada começa com a compreensão da diferença entre o "eu superior" e o "eu inferior". Estes se alinham com *"dois tipos de processamento mental que fazemos, que os psicólogos chamam de pensar rápido e pensar devagar"*.

Pensar rápido está associado aos seus instintos e é atribuído ao eu inferior. Pensar devagar, racionalmente e filosoficamente é atribuído ao eu superior. Trata-se de pausar quando as coisas ficam difíceis e deixar o temperamento prevalecer sobre o medo, a ansiedade e o preconceito. Uma área em que essa regra pode (e deve) se aplicar em muitas de nossas vidas pessoais e profissionais é



onde se resume a ter a disciplina de dizer não a coisas supérfluas. Holiday explica: *"O segredo para o sucesso em quase todos os campos é ter grandes e ininterruptos blocos de tempo focado. E, no entanto, quantas pessoas organizam seus dias ou vidas para tornar isso possível? E então elas se perguntam por que estão desgastadas, improdutivas, sobrecarregadas, sempre atrasadas."*

Quando tudo o que concordamos significa dizer não a outra coisa, é impossível estar comprometido com qualquer coisa sem desenvolver a disciplina para dizer não.

***Meu pitaco: mais uma sacada impossível de ser evitada. Fazer escolhas é desenvolver a arte de dizer não. E essa é a alma da disciplina. E muito difícil, pois significa negociar***

***consigo mesmo. E ninguém é mais condescendente consigo mesmo do que você, não é?***

***Por isso tanta gente precisa do treinador, da aula marcada, do compromisso assumido com terceiros para se ver obrigada a cumprir com seus compromissos.***

*Holiday nos exorta a lembrar que "Ninguém pode dizer sim ao seu destino sem dizer não ao que é claramente de outra pessoa. Ninguém pode alcançar sua coisa principal sem a disciplina para torná-la a coisa principal."*

É igualmente essencial entender que, uma vez que você decida fazer dessa coisa fundamental sua principal área de foco, você deve colocar toda a sua mente

nela. Isso nos leva ao próximo ponto de Holiday: cultivar a disciplina da paciência. Holiday acredita que é impossível para as pessoas impacientes fazerem coisas importantes *"porque quase tudo o que importa leva mais tempo do que deveria, certamente mais do que gostaríamos. Enquanto isso, a pessoa paciente não é apenas mais fácil de trabalhar, mas mais protegida e resiliente."*

Pessoas pacientes entendem que tentar alcançar a perfeição é fútil. Elas têm a disciplina para evitar a procrastinação. Elas sabem que, se e quando cometerem erros, podem aprender com eles. Elas entendem que *"a disciplina não é uma punição, é uma maneira de evitar a punição"*. As pessoas pacientes também sabem que *"Você não precisa verbalizar*

*todos os pensamentos. Você não precisa sempre dar sua opinião, especialmente quando ela não é solicitada. Só porque há uma pausa não significa que você tem que preenchê-la. Só porque todo mundo está falando não significa que você tem que falar. Você pode usar o silêncio a seu favor. Você pode esperar para ver. Você pode ouvir mais do que falar. Você só pode falar quando tiver certeza de que não é melhor ficar quieto."*

***Meu pitaco: Ahahahahah impossível não lembrar do mestre Rubem Alves: "Só fale se for para melhorar o silêncio." Como essa disciplina faz falta neste mundo onde todo mundo tem opinião sobre tudo!***

Cultivar a temperança em seu eu superior requer que você crie limites saudáveis para si mesmo. Entenda, em primeiro lugar, que não precisamos de realizações para nos sentirmos bem ou para sermos bons o suficiente. Do que precisamos? A verdade é: não muito! Um pouco de comida e água. Trabalho com o qual possamos nos desafiar. Uma mente calma em meio à adversidade. Dormir. Uma rotina sólida. Uma causa com a qual estamos comprometidos. Algo em que estamos melhorando. Todo o resto é extra. Ou pior, como a história mostrou inúmeras vezes, a fonte de nossa dolorosa queda.

Criar os limites que você precisa para seguir essas regras lhe dará o espaço que você precisa para alinhar seu corpo, mente e espírito para que você possa

descobrir tudo o que é capaz de alcançar, o que provavelmente será mais do que você pensou ser possível.



## PARTE 3: O MAGISTERIAL (A ALMA)

***Meu pitaco: me embananei um pouco na tradução desse “magisterial”, entendi que o autor se referia à autoridade, seja ela doutrinal, moral e intelectual. Não fiquei satisfeito, mas é o que tem para agora.***

Uma vez que você tenha adquirido o comando sobre seu corpo físico e tenha alinhado sua mente e espírito com ele, o

teste final de dominar a virtude da temperança se resume à alma.

Temperança e contenção são comuns em mosteiros e retiros de montanha. No entanto, Holiday nos pergunta: *"Você pode alcançar essa quietude, esse equilíbrio, no caos da vida real? Cercado de tentação?"*

Encontrar uma pessoa capaz de se dominar mental e fisicamente neste nível e ter energia suficiente para dar de si mesma é extremamente raro.

Antonino Aurélio foi um mestre da verdadeira temperança. Ele governou os romanos por 23 anos e nunca colocou a si mesmo ou sua família diante dos interesses de seus súditos. Ele não reclamou ou tentou contornar seus deveres; ele apenas fez o trabalho. Dizia-

se que ele era gentil e equilibrado tanto em sua vida pessoal quanto como imperador de um enorme império. Como prova disso, não houve grandes conflitos durante seu reinado. Sua palavra final, antes de morrer, foi “**aequanimitas**” – equanimidade.

O equilíbrio é a razão pela qual Antonino foi tão bem sucedido. É o passo final para cada um de nós que se esforça em direção à grandeza.

A autodisciplina não significa muito no mundo real se não for equilibrada pela bondade, compaixão e amor. A jornada da temperança é rigorosa e desafiadora. Mas trata-se de autorealização – não de isolamento.



***Meu pitaco. Eu sei que você já sabe, mas sempre vale a pena reforçar: ser equilibrado nas nossas decisões é importante porque nos ajuda a tomar escolhas sábias, evita erros e melhora as nossas relações interpessoais. É importante levar em conta todas as perspectivas e avaliar cuidadosamente as consequências. Parece tão óbvio, não é? Pois é. Mas a quantidade de gente que conheço que é incapaz de se manter em equilíbrio diante de momentos de pressão, é impressionante. E quanto mais jovens, mais histéricos...***

Às vezes, as pessoas podem não entender as escolhas que você faz; elas podem discordar completamente de você.

Mas à medida que você avança em seu caminho de virtude, se tornará mais gentil e mais disposto a dar a outra face. Você perceberá que todos estão em sua própria jornada, fazendo o melhor que podem. Você não está aqui para julgar. Você está aqui para aceitá-los, animá-los e inspirá-los a serem melhores.

Aqui está uma história final e muito curta: o filósofo estoico Cleanthes estava andando por Atenas uma manhã quando se deparou com um homem se ridicularizando por algum erro que havia cometido. Cleanthes fez uma pausa e disse: "*Lembre-se, você não está falando com um homem mau*".

Como uma pessoa autodisciplinada, você se mantém em altos padrões, desafia seus limites e não aceita desculpas. Mas

isso não significa que você deve se punir ou se odiar quando errar. Todo mundo que você conhece já cometeu erros. E você, ao encontrar a pessoa, ficaria apontando os erros ou teria tentado convencê-la de que não era o fim do mundo – e a encorajado a continuar?

Se faria assim com outros, porque não com você mesmo?

Esta parte da temperança é toda sobre altruísmo e sacrifício. Trata-se de deixar seu ego de lado e deixar os erros de outras pessoas para aqueles que os cometeram. Trata-se de se apresentar, perseverar, dar mais e viver de acordo com padrões impossíveis. Trata-se de manter-se juntos mesmo nas situações mais caóticas, onde tudo parece estar desmoronando e todo mundo parece

estar assistindo e esperando que você desmorone também.

*"Escritores talentosos, cientistas inovadores, atletas incríveis, empreendedores ousados – todos esses tipos são raros. Mais raros ainda, e ainda mais impressionantes, são aqueles que conseguem alcançar esses feitos sem perder o controle de si mesmos, sem se tornarem escravos de sua ambição, de suas carreiras, de seus impulsos", explica Holiday.*

O segredo de tudo isso não está apenas na autodisciplina, mas na flexibilidade. Ser flexível em todos os sentidos da palavra é um enorme desafio. Exige que vivamos e deixemos viver enquanto descansamos confortavelmente em nossas próprias tradições e permitimos

que novas e melhoradas tradições sejam criadas. Também exige que nos ajustemos à medida que o mundo, e nossa posição dentro dele muda – permanecendo fiéis aos nossos princípios sem nos tornarmos amargos, párias ou vítimas do fracasso. *"Rigidez é fragilidade. A falta de forma é inquebrável."*

***Meu pitaco. Cara, uma frase que resume o meu jeito de ver a vida: “A falta de forma é inquebrável”. É isso que está por trás do aparente caos de meu trabalho, que não tem ordem nem forma. Não tenho uma sequência preparada de conteúdos, nunca sei antes de sentar para escrever, qual será o tema do próximo podcast ou podsumário. Deixo que o momento e a necessidade apresentem o tema a ser tratado. É uma zona. Mas no final da***

***jornada, tudo se conecta e ganha sentido.***

***Essa falta de forma é inquebrável, e é o que me dá versatilidade e flexibilidade para desenvolver conteúdos não só preciosos, mas que encantam e surpreendem as pessoas.***

Pois é. Mas é tudo muito mais fácil falar do que fazer.

As quatro virtudes são sobre incutir bom caráter em nós mesmos através da arte da autodisciplina. A autodisciplina – e, através dela, a temperança – deve ser cultivada. É algo que você só pode provar pela vida que você leva. *"Podemos aprender sobre a virtude tudo o que quisermos, mas quando chegarmos à encruzilhada, teremos que fazer uma*

*escolha. O autocontrole deve ser observado fisicamente. Deve ser encarnado mentalmente. Deve ser apresentado magistralmente quando chegar o nosso momento. É nossa decisão como isso será. Não apenas uma vez, mas mil vezes na vida. Não apenas no passado e no futuro, mas agora, hoje."*

***Muito bem, termina aqui mais um Podsumário. Você percebeu que o estoicismo não é sobre punição?***

***Sêneca escreveu: "De fato, nenhuma escola filosófica é mais gentil . . . seu próprio propósito é ser útil, trazer assistência e considerar os interesses não apenas de si mesmo. . . mas de todas as pessoas."***

***Você é uma dessas pessoas. Portanto, seja seu próprio amigo. E use seu amor próprio e apoio para crescer e prosperar em momentos de dificuldade – e destino.***

***O estoicismo é uma filosofia que enfatiza a virtude, a razão e a autodisciplina. É importante compreender os princípios básicos desta filosofia antes de começar a aplicá-la em sua vida.***

***Se você se interessa por conhecer mais o estoicismo, faça assim:***

***Conheça os principais filósofos estóicos, como Epicteto, Sêneca e Marco Aurélio. É importante ler as obras destes filósofos para entender sua filosofia e perspectiva.***



***Alguns dos livros já editados em português:***

***Meditações — Marco Aurélio***

***O Manual de Epicteto — Epicteto***

***As Diatribes de Epicteto — Epicteto***

***Cartas de um Estoico — Sêneca***

***Sobre a Brevidade da Vida & Sobre a Firmeza do Sábio — Sêneca***

***Sobre a Ira & Sobre a Tranquilidade da Alma — Sêneca***

***Consolação a Minha Mãe Hélvia — Sêneca***

***A Vida Feliz — Sêneca***

***Da Clemência — Sêneca***

***Sobre os Benefícios — Sêneca***

***O estoicismo é uma filosofia antiga e tem uma história rica e interessante. É importante entender como ela surgiu e evoluiu ao longo dos séculos para compreender melhor sua aplicabilidade atual.***

***Conectar-se com outros estudiosos do estoicismo e participar de grupos de discussão pode ajudá-lo a aprender mais e a ter uma visão mais ampla da filosofia.***

***O estoicismo é uma filosofia prática, e a melhor maneira de aprender sobre ele é experimentando suas técnicas e princípios em sua vida.***

***Tem sempre um pitaco sobre o estoicismo no Café Brasil.***

---

Por que “podsumário”? Porque este conteúdo é mais que um sumário. Foi criado a partir da experiência dos Podbooks, audiolivros que trazem, além do conteúdo original do livro, comentários do autor. No caso dos podsumários, que os assinantes do Café Brasil Premium recebem nas versões em PDF e em áudio, os comentários são meus, apresentados sempre que eu anunciar o “meu pitaco”.

A intenção deste podsumário é tratar de temas relacionados ao exercício da liderança e do empreendedorismo. Os livros que aqui abordo, quando lançamos este podsumário, normalmente ainda não foram publicados em português. A ideia é antecipar para você conceitos inovadores que uma hora destas chegarão por aqui.

Este sumário não tem nenhuma associação nem é endossado pela editora ou pelo(s) autor(es) do livro original, nem tem a intenção de ocupar o lugar do livro. Este podsumário é apenas um guia com reflexões de Luciano Pires sobre o conteúdo original. Inclui citações e ideias originais do livro em tradução livre, com a intenção de educar e informar sobre temas diversos em discussão na sociedade.

Só lembrando: você pagou para ter acesso a este conteúdo por acreditar que existe valor nele. Este podsumário é seu, faça o que quiser com ele, mas lembre-se: se você o enviar a outras pessoas, não estará remunerando quem trabalhou para que este conteúdo valioso chegue até você.

O livro sumarizado neste Podsumário tem 352 páginas e é vendido por R\$ 59,00 na versão e-book, e R\$ 103,46 na versão impressa.

Como sempre, recomendo a você intensamente que compre o livro, pois isto é só um sumário, que deixa de fora muitas coisas importantes.

Compre-o aqui: <https://amzn.to/40oVApM>

Você recebeu este podsumário por fazer parte do Café Brasil Premium. De onde veio este, tem muito mais. Acesse [www.cafebrasilpremium.com.br](http://www.cafebrasilpremium.com.br)

