

escrito por Tiago Gonçalves

MENTE.

CORPO.

ALMA.



mente.

corpo.

alma.

início	6		
quem sou eu?	11		
o meu percurso	15		
o meu primeiro preparador	20		
autoconfiança	23	insatisfação no trabalho	48
como definir um objetivo?	28	emoção e conhecimento	49
amar	29	completo de ti	50
amigos	30	mais trabalho ou mais conhecimento	51
anabolizantes	34	não somos pedras	52
inveja boa e inveja má...	38	o teu quadro	54
o que faço	40	motivação	55
redes sociais	44	quero competir	56
uma visão simplista...	45	pessoas tóxicas	57
desejos por vezes não concedidos (ainda)	47	rotinas	58
		egoísmo em forma de arte	59
		sintoniza-te	60
		egocentrismo	61
		não respires, não vivas	62

carta para minha mãe	63		
cativeiro emocional	64		
este texto não é motivacional, é racional	66		
mais não é melhor	67		
respiro-te	68		
meio cheio ou meio vazio?	69		
esculpido pela dor	70	um dia	79
podes querer ficar por aí	71	culturista	80
sem máscara	72	autenticidade	81
faz	73	futuro	82
black and white	74	lições que vou aprendendo e relembrando	83
natal sem ti	75	pequeno passo	84
época mágica	76	foco em nós mesmos	85
eu espero	78	o que é um acompanhamento?	86
		protocolos	88
		viagens	89
		pedir desculpa	92
		a tua voz	93

INÍCIO

As primeiras palavras que aprendemos de qualquer língua passam quase sempre pela conjugação do verbo ser na primeira pessoa.

Aprendemos a apresentarmo-nos às outras pessoas desde muito cedo e somos obrigados a escrever o nosso nome no caderno umas cem vezes. Quando temos uma interação inicial com alguém somos inundados com várias informações, ao nível de olfacto, audição e visão. Informações essas que são devidamente seleccionadas pelo nosso cérebro para formar uma opinião ou uma representação mental da pessoa que está a nossa frente.

Tom de voz, pausas no discurso, olhar, odor, micro-expressões, a simetria da sua face, composição corporal, roupa e toda a linguagem corporal envolvente são informações que chegam muito rapidamente ao nosso cérebro. Consoante esta prática de observação e capacidade de análise podemos retirar informações importantes acerca da pessoa que se dirige a nós, que estende a mão, e diz “Eu sou o...” Mas ao dirigir-me a vocês através deste livro, todo esse processo deixa de existir, pois a única informação que poderão analisar serão as minhas palavras, a minha forma de escrever e todas as histórias que aqui vou deixar. Será a única forma de poderem formular essa representação mental sobre a minha pessoa. Se eventualmente vier a conhecer o leitor, caso tenha lido o livro até ao fim, já saberá com certeza mais de mim do que eu de si.

O que terá um jovem rapaz de 28 anos a dizer sobre a vida? Pouco talvez, relativizando, mas que ninguém seja privado de poder contar a sua história, de se dar a conhecer e de transmitir a sua, ainda que pequena, experiência para os demais.

“TOM DE VOZ,

PAUSAS NO DISCURSO,

OLHAR, ODORE,

MICRO-EXPRESSIONES,

A SIMETRIA DA SUA FACE,

COMPOSIÇÃO CORPORAL,

ROUPA E TODA

A LINGUAGEM CORPORAL ENVOLVENTE

SÃO INFORMAÇÕES QUE

CHEGAM MUITO RAPIDAMENTE

AO NOSSO CÉREBRO”

Já tinha sido lançado uma pequena parte deste livro há uns anos atrás. Na altura “fechei” o livro com 30 e poucas páginas, ou se calhar nem isso. Sabendo de antemão que seria um livro inacabado, incompleto. Tenciono ter muitas mais histórias para contar, conquistas, fracassos e ideias para partilhar. Assim que, sempre que me for possível e de minha vontade, continuarei a escrever e a registar esses mesmos textos, empilha-los neste pequeno e inacabado projecto. Na altura vendi, se não estou em erro, o livro por 7 euros. Valor que foi doado na totalidade a uma instituição de caridade para meninas vítimas de abuso/ órfãs situada em Coimbra. Conseguimos arrecadar ainda 1200 euros. Ajuda ao próximo é das coisas mais bonitas que podemos ver do ser humano. Falo desta doação pois foi algo que foi conseguido por todos os que quiseram ajudar, não por mim. EU fui apenas um meio. Jamais faria referência aqui a algo do género se o doador fosse apenas eu, doação publicitada é vaidade, não caridade. Esse tipo de acções devem ficar para nós, e se possível, sem que o próprio beneficiário saiba. Não consigo explicar o porque, mas sinto que assim o sentimento de querer ajudar é mais verdadeiro, doutra forma o ego pode entrar em primeira fila.

Uma sensação de realização, um sentimento de utilidade, de filantropia, de amor, é por vezes o melhor remédio para momentos menos favoráveis da nossa vida. Quando acharmos que estamos mal, facilmente conseguiremos encontrar quem esteja em situação pior, e ainda assim, conseguir manter um sorriso na cara.

“AJUDA AO
PRÓXIMO
É DAS COISAS
MAIS BONITAS
QUE PODEMOS
VER DO SETR
HUMANO. ”

Queixamo-nos do que temos, do que não temos, de onde estamos e de onde queremos estar. O ser humano, apesar de ser uma criatura fabulosa, é também chato e um pouco estranho. Parece que há problemas associados ao facto de possuímos uma consciência, que por momentos ainda serve o homossapiens que há em nós.

Ainda assim, há pessoas que conseguiram perceber que as necessidades do ser humano vão para além das necessidades básicas e de sobrevivência. Evolução, amor, uma dose de incerteza, uma dose maior de certeza, de segurança e de interdependência pessoal. Em ordem de nos sentirmos vivos, precisamos de um pouco de cada. Somos seres com grande capacidade de crescimento, de procurar segurança e estabilidade, capazes de enfrentar diferentes problemáticas, tomando decisões e saboreando aquilo que é o santo grail da vida de qualquer ser humano, a liberdade. Essa mesma liberdade é nos condicionada tantas vezes que acabamos por nem nos apercebermos da roda viva em que seguimos, como aqueles ratinhos de laboratório.

Queremos seguir uma manada, a tendência, a população. Sendo levados a pensar de maneira x, adotando comportamentos sem percebermos bem porque fazemos o que fazemos. Temos uns dispositivos luminosos na nossa mão, em nossa casa, aptos a entrar na nossa cabeça a cumprir o seu propósito. As redes sociais ditam a perfeição, o standart que deve ser seguido. Fásquia essa que está filtrada e que deixa muito boa gente nervosa, insatisfeita, frustrada.

A pressão de querer registar todos os momentos também é uma forma de gerar mais ansiedade. Para o bem ou para o mal, essa vai ser a tendência, as tecnologias vieram para ficar, a partilha de momentos, as máscaras, as redes sociais, tudo isso veio para alimentar um mundo que já não é o mesmo.

"EVOLUÇÃO, AMOR,
UMA DOSE DE INCERTEZA,
UMA DOSE MAIOR DE CERTEZA,
DE SEGURANÇA E DE
INTERDEPENDÊNCIA PESSOAL.

EM ORDEM DE NOS

SENTIRMOS VIVOS,

PRECISAMOS DE
UM POUCO DE CADA."

Tudo tem curta duração, tudo pode ser facilmente trocado, há mais oferta, mais procura, mais disponibilidade de tudo. Jovens precoces que nem a infância viveram e já estão no tinder, riem por extenso e já são seguidos como exemplos. Uma das coisas que também me faz um bocado confusão, é o que é valorizado neste meio. Bom conteúdo não costuma ser o mais popular. Mais vale ser um palhaço, que um sábio. Estou a falar de uma forma geral, mas a verdade é que quem deveria poder ter uma palavra a dizer ou ser visto como um exemplo, pode muito bem passar como aborrecido numa rede social. Há um tempo muito curto para se chamar atenção de alguém quando é tao rápido e tão fácil deslizar o dedo, ver a próxima história, a próxima foto, a próxima coscuvilhice, o próximo drama ou a próxima teta. O consumo fácil, rápido e sem compromisso. Há uma lista de pessoas que decides, como um catálogo, se te interessam ou não. Aprovas ou rejeitas, és aprovado ou rejeitado, tudo com um propósito: as tuas medidas enchem-me e estou apto a encher te por uns minutos, enquanto a tesão durar.

Como disse, há coisas que vieram para ficar e até ganhar uma dimensão pior/maior.

Atenção não sou nenhum purista, nem padre nem santo. Já quis ser padre, quando era pequenino. Mas a Inês do 4o ano, fez me repensar muito bem nessa questão. Então bem desinteressado e com um ar empreendedor disse á minha família, para sua grande desilusão, que afinal talvez quisesse abrir o meu negócio, em vez de ser padre. Já fiz das minhas. Já erreí tanto. Já me julguei e já fui julgado também. A nossa vida é um processo evolutivo, e nesta fase, é assim que encaro as coisas. E é isso mesmo que vais ler neste livro, a minha perspetiva atual dos mais diferentes assuntos. Não são dogmas, são opiniões.

“NÃO SÃO DOGMAS
SÃO OPINIÕES.”

TU DECIDES,
SE QUERES FAZER PARTE OU SE
OBSERVAS DE FORA.
NÃO HÁ ESCOLHAS ERRADAS,
MAS TODAS VÊM COM UM PREÇO.

QUEM SOU EU?

Nasci numa família de classe média (se essa divisão ainda existir hoje em dia) e sou o mais novo de quatro rapazes. Uma família em que se valorizava o trabalho, o aforro, a verdade, entre outros valores que ainda hoje conservo. Cresci muito próximo da minha mãe, era com ela que fazia várias viagens a caminho do jardim-de-infância que ficava ao lado da escola onde ela trabalhava. Mais tarde viria a frequentar essa mesma escola, onde a pressão de ser um exemplo recaía todos os dias sobre mim, mas era bem-vinda. Lembro-me de dizer várias vezes à minha mãe enquanto tomava o pequeno-almoço:

- Mãe, vou ser uma pessoa muito inteligente e bem-sucedida, vou deixar-te orgulhosa.

Ela sorria.

Sempre fui muito curioso e tive muita vontade de aprender, já nessas simples caminhadas que fazia com a minha mãe para a escola eram passadas como se de um interrogatório se tratassem. Sentia-me um verdadeiro jornalista que usava uma caneta como se fosse um microfone, cujo objecto de investigação era “A VIDA”. Sempre tive boas notas e, se por algum motivo me portasse mal, havia uma régua na secretária da minha mãe que era utilizada para me relembrar o meu lugar. O mau de ter a mãe como nossa professora, é que se “come” na escola e em casa. “Assim se cria um homem” dizia o meu pai, tentando minimizar a dor. Não era pessoa de ficar a remoer muito as coisas, então 5 minutos depois, já estava tudo bem.

Estava no sexto ano de escolaridade quando a minha mãe teve de ser internada devido a um AVC. Foi durante a noite e nenhum de nós deu conta. De manhã, quando acordámos, o meu pai já tinha chegado do hospital. Quis banalizar o assunto e não me preocupei muito. Achei que era algo de rápido tratamento e, mais tarde ou mais cedo, ela estaria em casa. Nessa altura eu tinha aulas de piano, classe de conjunto\formação musical e ia ter uma audição. Faziam uma audição por período lectivo servindo, portanto, como avaliação. A minha mãe ainda estava no hospital e era a primeira vez que não iria estar presente num evento destes. Recordo-me perfeitamente de a audição ser às 19h, perante várias pessoas. Recordo-me de não querer estar ali, de não querer tocar. Naquele momento senti que não era ali que deveria estar. Acabei por tocar, e soube depois que precisamente a essa hora, a minha mãe estava a ter o seu segundo AVC, desta vez mais grave. Com a ausência da minha mãe em casa, tanto eu como o meu pai e os meus irmãos tivemos que adaptar-nos a um novo ambiente e condições mais difíceis. Nessa altura fui viver com uma tia minha, para aliviar os encargos ao meu pai. Foi uma fase estranha da minha vida, mas pude contar com a amizade dos meus primos e dos cuidados dos meus tios. Acabei por me refugiar numa semi rebeldia, tanta quanta é possível, num aluno com muito boas notas. Porque apesar de querer ser um bad boy, eu tinha notas irrepreensíveis, que me tiravam qualquer credibilidade enquanto rebelde. Mas acabei por ter alguns avisos a respeito do meu comportamento. Apesar da renovação que as nossas células sofrem periodicamente, sinto que lá ficam sempre escritos

NÃO HÁ

RENOVAÇÃO CELULAR
QUE CONSIGA APAGAR
A NOSSA HISTÓRIA
E AS MARCAS QUE ELA
NOS DEIXA.

os momentos que nos marcaram. Não há renovação celular que consiga apagar a nossa história e as marcas que ela nos deixa. É essa história, todos esses acontecimentos, que nos fazem ganhar experiência de vida, especialmente os negativos. Fazem-nos crescer e aprender que temos capacidades que, por vezes, não nos achávamos capazes de ter. Fazem-nos mover, sair da zona de conforto e obrigam-nos a procurar soluções, numa altura em que elas parecem não existir. Sempre defendi que, em qualquer situação negativa com que por vezes somos confrontados existe sempre uma lição a aprender, uma solução para aplicar. Deus não nos dá uma carga maior do que aquela que conseguimos suportar e, assim, se formos optimistas, confiantes nas possibilidades e nas nossas capacidades e liberdade de ação, percebemos que há muito que pode ser feito. De todos os problemas que encontrarmos na vida, nenhuns serão piores nem nos farão sentir mais fracos e impotentes do que termos as pessoas que amamos doentes e a sofrer. Não há nada que possamos fazer ou dizer. Tudo o que nos resta é esperar. Foi tudo isso que senti quando finalmente pude ir visitar a minha mãe. O facto de eu saber que os problemas dela estavam directamente relacionados com o seu cérebro já me estava a preparar para a possibilidade de a sua capacidade cognitiva não estar a funcionar a cem por cento. “Quem és tu?” – Perguntou a minha mãe, com uma expressão facial de quem, efetivamente, não me conhecia. “Sou eu, mãe!” – respondi, assustado. Sorriu e pediu-me um abraço. Definitivamente o seu sentido de humor, não tinha sido afetado. Com o passar do tempo as coisas complicaram-se, tendo que ser transferi-

da para Coimbra, onde foi operada de urgência. Quando finalmente a pude visitar, apanhei um choque, daqueles que nos deixam paralisados. Não estava preparado para ver aquele jeito, irreconhecível, rosto e corpo inchados, sem conseguir falar. Tinha dito a mim próprio que ia tentar animá-la, tentar levar energias positivas e ser forte mas, não consegui. Não me contive. Não suportei vê-la assim. Dessa vez ninguém falou nada, apenas segurei a sua mão. A sua recuperação foi lenta e teve muitos altos e baixos. Acabou por regressar a casa e conseguiu recuperar, parcialmente, a sua capacidade motora. Como dona de casa desesperada que era, rapidamente arranhou forma de conseguir tratar das lides da casa. De andar de um lado para o outro, coxeando, demorando uma eternidade para chegar a cada lugar. Mas ainda assim, ela ia. Pensando bem, terá sido esse tipo de atitude que lhe permitiu recuperar o andar, mesmo quando os médicos nos diziam muito assertivamente que ela não o voltaria a fazer pelos seus próprios pés. Como não ficar inspirado pela nossa própria mãe?? Contudo, quando a cruz é muito grande, acabamos por nos cansar, e a batalha torna-se dura demais. Foi isso que infelizmente acabou por acontecer com a minha mãe. Depois do AVC, teve cancro da mama. Foi submetida a mais cirurgias, mais consultas e médicos... mais momentos sem ela do meu lado. Apesar de não nos caber a nós nem adiantar de nada questionar estas coisas, por vezes, torna-se difícil não o fazer.

Estava eu no Brasil quando me apercebi que algo não estava bem. Entre avanços e retrocessos no seu estado de saúde, há sempre uma esperança que tudo fique bem. Sempre que falava com ela no Skype, uma tosse muito forte fazia-lhe por vezes deitar lágrimas. Não era normal! Quando cheguei a Portugal lá estava ela no hospital. Assim que apareci ela começou a chorar, abraçou-me e disse:

- Ainda te vou ver licenciado.

Tinha-lhe sido diagnosticado metástases no pulmão, derrame pleural. Enfim, restos do cancro que julgávamos ter sido ultrapassado. Depois de 10 anos, que me recuso a resumi-los pelo seu estado clínico, mas que efetivamente foram de grande sofrimento, ela mantinha-se ali, sorridente e de terço na mão. Incrível!!

Certa manhã, recebo um telefonema do meu irmão... um silêncio após eu atender e algumas lágrimas foram o suficiente para entender. Até perceber que estava acordado e que não era um pesadelo ainda demorou um pouco. Apesar de a ter visto baixar os braços e ter perfeita noção disso, esperava que fosse apenas algo passageiro. Na verdade ela já não me viu ser licenciado. Falta-va 1 mês para isso, quando faleceu!

O MEU PERCURSO

Procurei dedicar-me e aprender durante todo o meu percurso escolar, retirar toda a informação que me seria útil, procurei deixar a minha mãe orgulhosa, procurei inserir-me em grupos e ser aceite, procurei ter uma vida social equilibrada retirando o que de melhor podia, tanto da vertente pedagógica como social. Acho o equilíbrio fundamental em todas as áreas da nossa vida, excetuando momentos em que é necessário um foco maior. Nessas alturas é permitido desligar e olhar numa só direção. Quem nunca passou por isto acho que nunca teve um objectivo suficientemente difícil ao ponto de exigir 100 por cento de nós. Após esse período é importantíssimo equilibrar a balança. Se conseguirmos atingir esse equilíbrio significa que conseguimos abraçar as várias áreas da nossa vida que possam exigir a nossa atenção, sem que isso afecte o nosso espaço e o tempo que devemos ter para nós próprios.

É precisamente neste campo que muitas pessoas hoje em dia falham. A pressão e o stress, a correria, prazos e responsabilidades não são bem geridos gerando, assim, frustração no indivíduo. Se o leitor já se sentiu a sufocar com tanta coisa para fazer e sentiu que os dias eram pequenos demais para as tarefas isto soar-lhe-á familiar. Por vezes tenho dias assim, mas aprendi a gerir melhor a minha agenda e a saber dizer não!! Muitas vezes as pessoas requerem a nossa atenção a todo o custo e acabamos por dá-la a quem gritar mais alto, o que não poderia estar mais errado. Saber dizer não, saber gerir o horário é crucial porque nos permite controlar de uma forma mais eficaz as nossas ações/decisões. Se dissermos que sim a

todos, vamos entrar em conflito connosco e com aquilo que as pessoas esperam de nós.

Gosto de acordar cedo, fazer uma sessão de cardio que geralmente é caminhada, aproveitando para meditar um pouco, comer e ver um episódio de uma série qualquer ou ler um livro. Fico muito mais preparado para o resto do dia, faço questão de escrever num caderno as tarefas que tenho que ter concluídas até ao final do dia e isso permite-me dar atenção às coisas certas. Essa gestão ainda não está perfeita, mas está sem dúvida muito melhor! Mas estou a afastar-me do tema actual, o meu percurso escolar:

No meu 10o ano tinha já decidido no que queria ingressar assim que tivesse que colocar as opções de curso na folha de candidatura. Sabia que o Desporto fora sempre algo muito presente na minha vida. Tinha jogado futebol e após uma lesão no joelho que me afastou dessa atividade entrei para um ginásio, mal eu sabia a importância dessa decisão. Curioso ver, olhando para trás, como as nossas vidas ganham um rumo com infortúnios ou até com decisões aparentemente insignificantes. Entrei num ginásio para fazer companhia a um grande amigo meu que queria perder peso, mas também para conseguir ganhar alguns quilos de músculo. Ainda hoje, esse meu grande amigo, alega que deveria ter uma percentagem dos meus dividendos pois foi ele o culpado por alguma vez ter colocado os pés num ginásio. A verdade é que lhe devo isso e muito mais. Imaginem uma pessoa que vos quer realmente bem, que vos quer ver bem sucedidos, que se senta á mesa e sabe

escutar, quer saber de ti e vai decorar tudo que disseses. Imaginem alguém que vocês têm a certeza que por mais anos que passem, a ligação vai ser sempre a mesma, se não mais forte. Eu conheci o Zé, no meu 10a ano. Ele vestia as roupas do avô, aquelas camisolas de lã, de tons cinza, verde morto, aos losangulos e aos triângulos que estamos habituados a ver em pessoas com 90 anos.

Lembro-me de ter sido isso que me chamou a atenção. Lembro-me de o ter abordado:

- Tens dinheiro poupado Zé? Vamos às compras.

Fomos às lojas mais caras que havia e compramos 2 ou 3 peças da “moda” que ele passaria a usar nos meses seguintes religiosamente. Literalmente nos meses seguintes, pois recordo-me de ouvir comentários:

- “Zé, essa roupa já sabe o caminho de cor, já passeia sozinha”

Foi o início da sua transformação. Depois decidi entrar com ele para o ginásio. O Zé era aquela criança bochechuda, fofinha e gorda. Acreditava eu, que a sua auto estima poderia melhorar com uma mudança corporal também.

A verdade é que o Zé sempre se aceitou tal e qual como era e isso fazia toda a diferença. Sem medo de dizer o que pensava, manteve essa característica até hoje. Frontal e sem rodeios. Recordo-me também de um projecto que tínhamos, não só os 2, mas a turma toda. Era uma lista que prometia balneários conjuntos, heliporto na escola, entre out-

ras excentricidades. Verdade seja, dita, tivemos alguns votos!!! Este Zé, com o seu jeito desajeitado, foi crescendo mas não mudou muito. Por isso ainda hoje me custa imaginar esta personagem a dar aulas na Noruega, a fazer trabalho de investigação, a viajar de país em país, com bolsas de estudo, viagens pagas, investigando minhocas entre outras coisas. O Zé!! O mesmo Zé, que misturava pão, pastilha, coca cola para humedecer o pão, cinzas do cinzeiro, entre outras coisas e que engolia por 5 euros. Tempos que recordo com nostalgia. Ele, o meu primo, o Tiago, o Lopes, o Jorge, o Pedro. Pessoas que me são tão importantes e que acredito eu, não terem noção do quanto significam para mim. Culpa minha, sou melhor com escrita do que palavras cara a cara. Cobardia vá. É preciso ter os colhões no sítio para se dizer a um amigo “amo-te Cabrão”. Tantas e tantas histórias.

É PRECISO TER
OS COLHÕES NO SÍTIO
PARA SE DIZER
A UM AMIGO

“AMO-TE CARTÃO”.

Acabei então o secundário com média de 16,5 e com 19 no exame de matemática, que era justamente a disciplina necessária para entrar em desporto (algo que nunca entendi). Como segunda opção tinha psicologia algo que também me teria agradado, mas que sinto que não me viria a deixar tão realizado como me sinto neste momento. O meu período de faculdade foi para mim o marco de uma nova fase, fase em que estaria por minha conta. Em que tudo é novidade, morar sozinho, fazer a própria comida, lavar a própria roupa. É uma fase muito boa da nossa vida e a que raramente damos o devido valor! Os professores, as praxes, as noites, a vida académica, era tudo novo, mas não me deixei deslumbrar. Com toda a liberdade, vem uma responsabilidade acrescida. Tudo deveria ter conta e medida, em prol de me manter no caminho que eu queria seguir. Sair à noite era importante, criar ligações, amizades, conhecer pessoas, não preciso de o fazer todas as noites, ou até mesmo todas as semanas, ficando embriagado severamente e esquecendo o que fiz ou o que disse. Adoptei sempre uma postura muito racional e equilibrada em relação ao “divertimento”. Primeiro trabalho, depois divertimento.

Uma vez perguntei a um senhor, que estava já na casa dos seus 70 e poucos, qual o segredo para o seu aspeto jovial, para a sua energia. Ele treinava musculação todas as manhãs, dava explicações de química, fazia natação, ia ao cinema e viajava bastante. Aquilo chamou-me à atenção. A sua re-

sposta foi: “nunca cometi excessos de nenhuma natureza, aproveitei sempre a minha vida, mas de uma forma muito equilibrada”.

Pude conhecer pessoas durante esta minha fase universitária que me marcaram muito. O meu grupo de amigos era pequeno mas era um grupo com o qual me identificava muito. Nunca deixei de ser quem eu era, ou fazer o que eu achava correto para me sentir integrado onde quer que fosse. E acho que essa postura acaba sempre por afastar algumas pessoas, mas traz aquelas que efetivamente precisamos. Há uma força muito grande em sermos donos e responsáveis pelo nosso bem estar.

A faculdade é onde grande parte das pessoas acaba por se conhecer verdadeiramente, onde se dão os primeiros passos para aquele que vai ser o nosso futuro. Umas quantas más decisões nesta fase, influenciadas ou não, poderão remeter para caminhos que pouco abonam a nosso favor. Por observação de outras pessoas que considerava serem modelos a seguir, comecei a trabalhar na tentativa de ter a minha liberdade financeira. Não havia motivos para continuar a depender dos meus pais quando eu tinha possibilidade de ganhar o meu próprio dinheiro. Também tinha a certeza que tal decisão me iria fazer crescer mais rápido e preparar me para o mundo real. O meu primeiro emprego foi então numa caixa do Jumbo. Recebia 200euros por mês, trabalhando 4 horas por dia. Quem conhece Coimbra poderá perceber o percurso que fazia todos os dias em ordem de poder chegar ao trabalho pois saía da zona de

celas, bem perto dos hospitais indo a pé até ao Dolce Vita. Não me recordo ao certo quanto tempo demorava, mas creio que era cerca de 1 hora. Ia a pé para a faculdade também, do outro lado do rio. Tive cerca de 4 meses nesse emprego até saber de uma oportunidade de trabalho num ginásio, oportunidade que agarrei e que iria mudar por completo o curso da minha vida profissional. Já nessa altura lia livros de autodesenvolvimento. Uma das frases que recordo e que na altura serviu de mantra era: “faz mais do que és pago para fazer”. É o tipo de mantra que nos consome alguma energia, mas se for a fazer algo que gostamos...bem dessa forma é um pouco mais fácil. O ginásio estava em decadência já quando entrei e 3 ou 4 meses depois faliu. As pessoas que estavam a treinar nesse ginásio estavam de alguma forma contentes comigo e assim que se inscreveram nos outros ginásios começaram a falar de mim. Não demorou muito até receber convite daquele que viria a ser o meu local de trabalho nos 5 anos seguintes. (Nelson Gym). Que recordações boas eu guardo desse ginásio, das pessoas, dos donos que eu via como segundos pais. Aquele local de trabalho deu-me tudo que poderia precisar naquela fase da minha vida. Aprendi tanto sobre as pessoas, sobre relações, sobre a vida de uma forma geral. Ali ganhei o meu cantinho, e ali me sentia bem, feliz, realizado e com perspetivas de crescimento. Poder trabalhar naquele ginásio enquanto ainda estava a terminar o curso, deu-me possibilidades de pagar o curso, a minha comida e treinar sem pagar ginásio. Durante esse tempo e após ter terminado a minha licenciatura continuei a investir na minha formação. Tirei curso de massagista com

as mais diversas terapias disponíveis (drenagem linfática, relaxamento, massagem desportiva, reflexologia facial, podal, bambu terapia entre outras).

“FAZ MAIS
DO QUE ÉS PAGO
PARA FAZER”.

Os donos do ginásio (Sónia e Nelson) sempre me aconselharam a fazer aulas de grupo para poder ganhar mais. Aulas de grupo era algo com que eu não me identificava e além do mais, muito cardio iria prejudicar os meus ganhos musculares, então isso não era uma opção viável para mim. Queria poder fazer mais dinheiro sim, mas com aquilo que eu gostava de fazer, que era a treinar pessoas. Eventualmente essa vontade acabou por se concretizar. Uma mulher apareceu no ginásio, dizendo que queria competir, que se queria preparar para uma competição e a ideia agradou-me bastante, embora eu não fizesse ideia do que isso implicaria, mas ainda assim abracei a proposta e prometi dar 100 por cento de mim. Assim foi, estudei tudo que poderia estudar a respeito da competição, dieta, suplementação, química. Tive alguns mentores nessa altura que me davam alguma segurança, especialmente na parte da química pois isso era novidade para mim. Lembro-me de ter deixado de treinar, de fazer o cardio em conjunto com ela, de aplicar o que tinha aprendido como massagista e fazer drenagem linfática 2 x por semana. Durante umas boas semanas, eu vivi para a preparação dessa atleta.

No dia da prova, recebemos a nossa “taça” em forma de palavras. O mestre Waldemar Guimarães estava presente nesse dia para dar palestras e viu a prova. Veio ter connosco ao balneário e disse-nos:

“excelente trabalho, para mim és segundo ou primeiro lugar”. Imaginam o que sentimos?

O MEU PRIMEIRO PREPARADOR

Isto foi bem no início da minha jornada como atleta e também como preparador. Contactei um preparador de nacionalidade espanhola com o propósito de ser orientado. Ele pediu-me que fosse ter com ele a Huelva e assim fiz. Como pessoa despreocupada que sou, podendo até mesmo dizer, pessoa parva.. Meti-me no 1o comboio que havia para Lisboa sem ter a preocupação de me informar qual o melhor percurso para chegar ao destino. De Lisboa apanhei um autocarro até Faro e de Faro outro autocarro até uma vila a qual não me recordo do nome. Parecia ser uma vila turística, daquelas que se encham no verão. Fazia fronteira com Espanha.

Eram 3 da manhã e não havia viva alma na rua com a excepção de 2 bêbados. Estava já preparado para dormir na rua quando encontro uma pensão onde consigo descansar por 2 horas. De manhã acordo e apanho um barco para Espanha. Já em Espanha, apanho 1 autocarro e 1 táxi.

Chegando ao destino, faço um treino com o dito preparador onde ele me ensina técnicas de treino e me dá uma valente coça. Depois do treino e já de barriga cheia acabo por me aninhar na rua, á porta de um prédio, resguardado do frio e coberto apenas por 2 ou 3 camisolas que tinha levado comigo. Passei frio mas consegui dormir. Acordo já de noite à hora de ir fazer o 2o treino. Levo outra malha do Senhor que, após o término do treino, teve a gentileza de me levar a uma pensão onde pude pernoitar. Acabei por perceber que havia um autocarro directo de Coimbra para Huelva. Em momento algum isso me chateou, aproveitei cada segundo da viagem e todo o conhecimento

que adquirir posso hoje usá-lo. A licenciatura é uma base, cursos adicionais são excelentes formas de aprendizagem. Mas onde vocês, (estudantes de educação física aspirantes a treinadores pessoais) vão aprender para valer, e coisas que jamais encontrarão num livro, será com as pessoas que fazem parte deste mundo há muito tempo. e a sofrerem na pele o que poderão ter que dizer aos outros para fazer. Talvez não necessitem de dormir na rua e andar desorientados, mas a vontade de aprender tem que ser tanta ao ponto de isso não ser um problema.

Ao fim de 5 anos de trabalho no NelsonGym, os meus interesses e os interesses dos donos já não coadunavam então que tomei a decisão de me despedir. Foi uma decisão que provocou alguma dor, tanto a mim, como a eles. Mas eu tinha que pensar no meu futuro e naquilo que queria concretizar. Não sabia como, mas eu queria desenvolver a minha visão. Despedi-me e “atirei-me de cabeça” para um infinito de possibilidades. Lembro-me de estar a ler nessa altura o livro “despeça-se e seja milionário”. Reparem que eu escolho sempre o livro que mais se adequa á minha situação actual. Alimentar a mente nestas alturas de indecisão, de dúvida, de mudanças, é o melhor que se pode fazer. Não vou dizer que não senti medo, mas senti algo muito poderoso também, senti liberdade. Numa tentativa de abrir então uma empresa de suplementação, acabo por receber uma proposta de trabalho num ginásio muito conceituado que acabei por aceitar. O ginásio tinha já uma equipa experiente, competitiva e hoje, olhando com alguma distância, consigo perceber o que eles

possam ter sentido. Não houve nada de normal na minha entrada na empresa, acabei por saltar várias etapas em ordem de poder começar a trabalhar o mais rápido possível, creio que era tanto do interesse da empresa como meu, que isso acontecesse. Contudo, eu fiz o meu trabalho de casa tentando perceber todos os mecanismos e formas de ação e sentia-me preparado para começar. Assim foi, na primeira reunião, todos nós teríamos que propor um objectivo de venda naquele mês. Digamos que a média era de 1000 euros, 1500 euros, havendo já uma base de clientes que poderia facilmente cobrir esse mesmo objectivo. Chegando á minha vez, eu digo , 2000. Tudo olhou para mim, tentado perceber se eu estava a falar a sério, houve alguns olhares de desaprovação, outros de escárnio, outros de riso. Alertaram-me para o facto de eu estar a começar e precisar de me ambientar e bla bla wiskas saquetas. Que iria ser prejudicado caso não cumprisse com os objectivos.

- “2000, vou fazer 2000 este mês” - insisti eu.

15 dias depois, tinha ainda fechado só um aluno. Podia facilmente ouvir os comentários que teciam sobre mim, o que eles pensavam e o quanto se achavam racionais e superiores. Lembro me que por esta altura eu andava a ler o livro: “livro secreto das vendas”. Continuei o meu trabalho. Todos os dias, eu ia para o ginásio as 6 da manhã. Por volta das 10 horas já tinha um lista de contactos para poder ligar, agendar um treino, conversar, tentar fazer a venda. Eu sabia que estava a fazer a minha parte. Sabia que mais tarde ou mais cedo, colheria os frutos. Dia 31 do mês, tinha então 1500euros

feitos. Tinha uma reunião agendada para esse dia; ao final do dia. Imaginem o que é sair dessa reunião, com um contrato de 525 euros para os 3 meses seguintes. Em bom português, “não me cabia um chicharro pelo cu!” Segundo mês atingi os 3000, terceiro mês quase 4000euros. Ao quarto mês fui despedido! Reparem que uma equipa trabalha bem quando não há elementos destabilizadores. Eu era um elemento destabilizador. Além de não concordar com muitas políticas usadas, não concordava que aquilo era um trabalho de equipa pois na realidade era cada um por si. Consigo perceber o quanto essas políticas e essa visão eram necessárias em ordem de a empresa prosperar. Consigo perceber que eu não era a pessoa ideal para trabalhar naquelas condições e compreendo o despedimento.

Estava na hora então de seguir com aquilo que tinha idealizado antes de aceitar a proposta de emprego, abrir uma loja de suplementação. Fiz a minha investigação e associei-me a uma pessoa que eu via como um excelente parceiro, e que ainda hoje vejo desse jeito. Chama-se Mauro Coelho, e em conjunto fundamos a MHD, que é hoje apenas dele. Foram meses aterrorizadores meus caros. Abrir uma empresa sem ter rendimentos fixos pode deixar qualquer pessoa louca. Mas mais uma vez, os livros podem nos ajudar imenso a cuidar da nossa cabeça. Lembro-me de estar a ler um livro de coaching que me ajudou a fazer as perguntas corretas, a obter as respostas que precisava e a arranjar força onde não esperava encontrar. Abrimos então a empresa e olho para trás como um ano muito, muito positivo em vários aspectos.

Tínhamos já uma equipa de competição, fomos ganhando visibilidade e crescemos juntos. Como em tudo na vida, há um início e um fim. Um ano depois, decidimos seguir por caminhos distintos. Tínhamos visões diferentes, então o melhor era um de nós sair e saí eu. O Mauro continua hoje com a MHD e é muito bem sucedido no que faz. Eu estou feliz por ter tomado essa decisão também.

Criei então a T3, que é hoje a minha marca. T3 representa um equilíbrio entre corpo, mente e alma. A busca por esse equilíbrio tem sido a minha filosofia de vida. Em ordem de nos podermos sentir plenos, precisamos desenvolver essas 3 áreas da nossa vida. Cada uma exige especial atenção, ser alimentada, trabalhada, desenvolvida.

T3 REPRESENTA UM
EQUILÍBRIO ENTRE

CORPO,
MENTE
E ALMA.

A BUSCA POR ESSE
EQUILÍBRIO TEM SIDO A
MINHA FILOSOFIA DE VIDA.

AUTOCONFIANÇA

A visão que temos de nós influencia todos os nossos comportamentos, posturas, atitudes, decisões e a forma como os outros nos veem. O facto de termos uma percepção clara do nosso papel na sociedade traz-nos muitas vantagens na medida que os nossos comportamentos têm um modelo por onde se reger! O problema acontece quando não sabemos exatamente o que somos, ou como queremos ser vistos. Dúvidas, desconforto e até frustração surgem neste tipo de situações.

O ser humano não foi feito para estar sozinho, precisa de pertencer a um grupo, precisa de se sentir integrado em algo que seja maior do que ele. A adolescência é o período onde se geram as maiores dúvidas e onde as pessoas acabam por construir grande parte da sua identidade embora seja algo que está em constante construção. Quando o indivíduo ingressa na faculdade já tem que escolher de uma forma mais específica qual a sua área de ação. Muitos escolhem essa área de ação influenciados pelos pais, outros pelo possível rendimento, por facilidade de integração no mundo de trabalho, pela vocação. São vários os motivos que levam um jovem de 18 anos a decidir o caminho a seguir! Na minha opinião, essa escolha tem que reunir um conjunto de factores associados em primeiro lugar à vocação. Apesar de sermos seres adaptáveis e com capacidades de aprendizagem enormes, o facto de nascermos com determinado impulso ou vocação deveria ser um sinal. Considero isto dons que Deus nos deu e que nascem connosco. Como tal, isto deveria ser aproveitado.

Em segundo lugar, o rendimento! De que modo a escolha deste curso me pode trazer qualidade de vida e rendimentos para que me possa sustentar? Se a minha vocação aparentemente não for uma boa fonte de rendimento, podemos ser criativos. Há muitas formas de gerar dinheiro, basta haver criatividade. Caso não haja espaço para essa incerteza, o melhor será aproveitar essa vocação anos mais tarde quando houver uma estabilidade financeira. Se eu optar por ser guia turístico, tirar o curso de turismo é essencial, mas tenho que me preparar para eventualmente ter que sair do meu local de residência onde não há mercado de trabalho! Em última instância, é importante sentirmo-nos donos das nossas decisões, termos a liberdade de escolher, capacidade de análise e senso de responsabilidade.

O SER HUMANO NÃO FOI
FEITO PARA ESTAR SOZINHO,
PRECISA DE PERTENCER A UM
GRUPO, PRECISA DE SE SENTIR
INTEGRADO EM ALGO QUE SEJA
MAIOR DO QUE ELE.

Para todas as decisões que tomamos temos uma consequência mas é mais fácil errarmos e termos consciência que fomos os únicos responsáveis, do que irmos por caminhos delineados por outras pessoas.

Se errarem é simples: reescrevem as coordenadas no GPS e seguem outro caminho. Não há isso de “falhar” com sentido negativo. Errar, falhar deve ser visto como parte do processo de crescimento, de evolução. É uma oportunidade de crescer, de reformular, de ganhar experiência. Isto serve para tudo na nossa vida. Ter medo de arriscar por haver possibilidade de falhar é para mim o maior acto de cobardia. É aceitável, e até em certa parte benéfico, sentir medo, mas permitir que esse medo comande as nossas acções e nos impeça de avançar, isso já não o é. É essa a causa de muitas pessoas nunca avançarem com projectos, de se conformarem com as situações e depois ficam surpreendidas quando um vazio se apodera delas. É o preço a pagar pela falta de ambição ou pelo medo de falhar. Quantos e quantos casos conhecemos de pessoas bem-sucedidas que tiveram várias situações que poderiam ser denominadas de falhas\fracassos? Falharam, voltaram a falhar e falharam ainda melhor mas, o facto de se manterem na luta constante ajudou-os a colher os frutos mais tarde. Foram teimosos o suficiente para se levantarem uma vez mais e foram depois consideradas pessoas de grande sucesso. Imaginam o que esta gente sentiu quando finalmente conquistaram aquilo que a que se propunham?

Acho que a maneira mais fácil de nos apercebermos da urgência de fazermos algo por nós, fazermos aquilo que nos deixa felizes é ter noção de que podemos morrer a qualquer momento. Se o médico dissesse ao leitor que teria apenas 3 meses de vida? O que faria nesses 3 meses? Que pessoas gostaria de visitar, que países gostaria de conhecer, que actividades gostaria de fazer? Mais importante, o que o faria sentir verdadeiramente feliz e completo? A ideia de morte iminente é algo que nos acorda e nos faz perceber quais são as nossas prioridades e se estamos a prestar atenção ao nosso coração. Se estamos no caminho correcto.

Uma das muitas coisas que faziam parte do meu caderno de objectivos ou lista de tarefas a cumprir era participar e vencer uma competição de culturismo. Além de a experiencia me fornecer bagagem profissional, iria ser algo que me iria dar um gozo enorme. Podiam-me perguntar o verdadeiro propósito, mas na verdade há coisas que simplesmente queremos fazer, coisas que nos dão prazer e uma sensação de realização! Não tem que haver justificação para isso! Decidi então iniciar a minha preparação. O meu primeiro passo foi contactar uma pessoa que tivesse experiência na área e que já tivesse demonstrado trabalho. Ao mesmo tempo que iniciei esta preparação estava a dar os primeiros passos enquanto sócio gestor da empresa MHD. Tudo era novo, estava tudo a começar, mas a visão era clara, mais uma vez teria que aplicar todo o meu empenho e foco em algo.

NÃO HÁ ISSO DE "FALHAR"
COM SENTIDO NEGATIVO.

ERRAR, FALHAR
DEVE SER VISTO
COMO PARTE DO PROCESSO
DE CRESCIMENTO,
DE EVOLUÇÃO.

É UMA OPORTUNIDADE DE CRESCER, DE
REFORMULAR, DE GANHAR EXPERIÊNCIA.

ISTO SERVE PARA TUDO NA NOSSA VIDA.

É bom termos objetivos que nos direcionam e comandam as nossas ações. Um barco que anda à deriva não sabe nem o seu destino nem a sua rota, simplesmente vagueia as águas e chegará apenas onde os ventos o levarem. É o que acontece na maior parte das vezes com as pessoas que não têm algo definido, não sabem o que querem e mais tarde conformam-se com a vida que lhes foi “dada”. Se o barco souber exatamente qual o seu destino, fica muito mais fácil definir a rota, definir a melhor forma de chegar ao destino pretendido e permite ao navegador durante a viagem saber em que ponto está, ou eventualmente caso algo o desvie da rota, saberá o que fazer para retomar! Neste caso, o barco somos nós, a viagem a nossa vida, o destino final - o nosso propósito. O nosso propósito não se esgota na sua concretização, é toda a jornada e as experiências decorrentes desse desafio. Assim que esse objectivo for concretizado, está na altura de criar objectivos novos, rotas novas.

A pior coisa que nos pode acontecer é viajar desorientados. O sentimento que advém desse tipo de abordagem é de que falta algo, de que algo não está bem. E nesse momento a mente prega-nos partidas. Ela apenas quer procurar por todas as soluções possíveis e mais algumas e é nestes instantes que pensamos em coisas descabidas, que não somos bons o suficiente, que devíamos ter escolhido algo mais fácil! Mas o cérebro, tentando encontrar soluções para esta frustração mental, procura todas as opções, mesmo as mais estúpidas. Daí enfatizar a importância de um rumo!

UM BARCO QUE ANDA À DERIVA
NÃO SABE NEM O SEU DESTINO
NEM A SUA OTA,
SIMPLEMENTE VAGUEIA
AS ÁGUAS E CHEGARÁ
APENAS ONDE OS VENTOS
O LEVAREM . . .

. . . A PIOR COISA QUE NOS
PODE ACONTECER
É VIAJAR DESNOTREADOS.

COMO DEFINIR UM OBJETIVO ?

Será importante definir os objetivos pelo seu prazo, objetivos a curto prazo, objetivos a longo prazo. O ideal será escrevê-los num papel e olhar para eles todos os dias, algo importante que deve estar presente na cabeça do leitor é uma visão clara do que se pretende. Focar essa imagem todos os dias, acreditar que somos capazes de lá chegar move, acredito eu, energias e o universo alinha-se de acordo com o que pretendemos e sentimos. Acredito que seja um pouco difícil para os mais cépticos colocar isso em prática ou simplesmente acreditar. O que proponho é uma leitura de mente aberta sem julgamentos.

Há vários livros sobre o assunto e não me considero a pessoa mais capaz e com as bases suficientes para vos falar detalhadamente do processo. Já li dezenas de livros que abordam o assunto e apliquei várias vezes na minha vida. Continuo ainda hoje a aplicar estes princípios e acredito piamente na força que a vontade nos traz. Essa vontade tem que ser paralela ao trabalho aplicado, a vida vai nos colocar à prova várias vezes e eu vejo isso como provas que temos que dar para mostrar que meremos algo.

Há outros livros que defendem que não temos que nos preocupar com o “como” mas acredito que um plano de ação seja uma opção segura e eficaz e torna-nos escritores do nosso próprio livro, o livro da nossa vida. Depois de definido o plano é necessário, como disse, o planeamento, estruturar o nosso caminho com o máximo de detalhes mas sabendo de antemão que acontecem sempre contratempos, ou as coisas correm de forma dif-

erente. Cabe-nos a nós lidar com essas situações e garantir que jamais serão o motivo de nos fazer baixar os braços! São as tais provas de que falei, o universo vai-nos testar e se o recebermos sempre de espada na mão conquistaremos o nosso tão merecido lugar ao sol! Nesses momentos em que estamos mais vulneráveis, são as nossas defesas que nos mantêm no trajecto que delineámos para nós. São alturas difíceis, mas que são úteis para o nosso crescimento.

Aproveitar esses momentos para evoluirmos e para mostrar qual é o nosso projecto, o nosso desejo, que vamos agarrar com unhas e dentes as oportunidades que surgirem. A jornada em si é o que nos torna vivos, o que nos torna seres capazes de tomar decisões, capazes de agir, capazes de contornar obstáculos, capazes de sofrer, capazes de falhar, falhar melhor e falhar mais uma vez, levantar, reorganizar, disciplinar, sorrir, chorar, abraçar e acima de tudo amar.

SERÁ IMPORTANTE DEFINIR
OS OBJETIVOS PELO SEU PRAZO . . .

OBJETIVOS A CURTO PRAZO,
OBJETIVOS A LONGO PRAZO.

AMAR

Amar é essa capacidade maravilhosa que faz mover mundos, e que serviu de propósito para antigos heróis desenhados nos livros, heróis esses com os quais nos queremos identificar e facilmente criamos empatia. O que seria de nós se não amássemos? A palavra amar consegue abranger vários campos, o importante será reter a ideia que todos os seres vivos são merecedores do nosso amor, a nossa família é digna de amor, pelo menos na maior parte dos casos (há exceções mas ainda assim acredito que o amor tem o seu papel ainda em casos bem complicados). O amor e o perdão andam de mãos dadas, uma vez que precisamos de nos amar, precisamos amar o próximo para o podermos perdoar. O ser humano erra muitas vezes, com intenção, sem intenção. Todos nós já vivenciámos experiências de rejeição, afecto, já nos magoaram, já perdoámos, já fomos perdoados... Amar quem nos faz bem é fácil, amar quem nos quer mal não é para todos. O desafio é esse! Ninguém vive isolado, ou pelo menos não deveria! O amor aproxima, faz-nos nos ter vontade de alcançar, de chocolate quente, de manta em pleno inverno, de partilha, de beijar e de apertar. Amor é isto que não se vê mas que está em nós todos os dias. Quanto mais distribuírmos mais recebemos! Podemos melhorar a vida de alguém apenas sorrindo e cumprimentando a pessoa com amor!

Uma boa ação por dia, são trezentas e sessenta e cinco num ano. Essa energia pura e revitalizante em forma de luz deve estar acesa em nós em todos os momentos. Vejo que hoje em dia as relações e determinados valores deixaram de ter a importância que antes tinham e será um problema se isto não mudar.

*UMA SOCIEDADE SEM AMOR
É UMA SOCIEDADE SEM FUTURO.*

As pessoas procuram prazeres imediatos e, com a facilidade de comunicação e com a constante invasão de privacidade a que nos submetemos por vontade própria, criou-se uma necessidade urgente da aprovação, do prazer fácil e gratuito, da promiscuidade. Fui criado com valores antigos, acredito piamente no amor, na relação duradora, a imagem de envelhecer ao lado de alguém que gosto agrada-me imenso e acredito que as pessoas se possam amar até ao fim das suas vidas e quem me conhece pessoalmente sabe como gosto de ver casais de pessoas mais velhas a tratarem-se como amigos e amantes.

*QUANTO BEM PODEMOS FAZER?
QUANTAS BOAS AÇÕES
PODEMOS FAZER?*

AMIGOS

Conhecemos pessoas e as suas diferentes personalidades, retiramos um pouco de cada uma e deixamos um pouco da nossa. Acredito que as pessoas aparecem na nossa vida por vários motivos e que todas elas nos tenham algo a ensinar, só precisamos de estar atentos. Formamos o nosso grupo de amigos, na maior parte das vezes, mediante os interesses comuns, mediante o bem estar que sentimos na presença de tais pessoas. As relações interpessoais revigoram a nossa energia, a nossa auto-estima, somos aceites e aceitamos, compreendemos e somos compreendidos.

Rimos, criamos práticas, rotinas, partilhamos...

Os nossos amigos são pedras preciosas, rimos uns dos outros, rimos uns com os outros. As nossas falhas, os nossos momentos mais embaraçosos são motivos de chacota, são colocados em cima da mesa e comentados e ridicularizados no bom sentido. Parte de uma boa inteligência emocional é sabermos rir de nós próprios. Encontro isso na amizade, sou eu sem filtros, sem estratégias de marketing, sem preocupação de vendas, ou pressão para ser aceite. Sou simplesmente eu em conjunto com os meus amigos. Por vezes competimos para ver quem tem mais momentos destes, se é o Luís que passa de carro e simplesmente se lembra de buzinar para a rapariga que está no passeio, só porque sim, enquanto acrescenta: "Ok, agora atingi o fundo", ou, se é o jovem que foge duma loja, apesar de saber que está inocente, no momento em que o alarme de roubo toca. O engraçado é que estas situações são da mesma pessoa, portanto nessa competição, é o Luís que leva o troféu!

Rimos e procuramos ter situações que nos tornem mais parvos para nos podermos rir. Devido ao meu trabalho e à minha actividade, a minha caixa de mensagens não pára, o meu telemóvel é uma constante de "plins" e vibrações.

Dei por mim várias vezes a sentir necessidade de me isolar durante horas sem olhar para o telemóvel ou para o computador para aliviar a minha cabeça, para relaxar. No meio de tantas solicitações para trabalho, o que é ótimo e jamais me queixarei de tal situação, há pessoas que querem a nossa atenção, combinar um café ou, simplesmente, saber como estamos. E neste campo eu já falhei muito! Podemos ter muito sucesso, e uma fortuna enorme, mas se não tivermos com quem a partilhar de pouco nos adianta.

Na faculdade criei amizades muito boas, contudo cada um seguiu o seu caminho. Ficam memórias, ficam rastos, momentos e saudade. É importante aceitar o papel de cada amigo na nossa vida. Enquanto temos amigos que vão ficar a vida inteira, temos grandes amigos que vão ficar uma só estação, e pessoas que vamos conhecer apenas por dias. A vida é assim. O melhor que podemos fazer é cuidar deles da melhor forma que soubermos e não nos esquecermos de lhes dizer como são especiais!

O que se passa numa preparação para uma prova de culturismo?

Uma prova de culturismo engloba várias categorias, tanto masculinas como femininas, que se distinguem pelo volume muscular, densidade e condicionamento requeridos pelos juízes com a finalidade de ganhar a sua pontuação. Avalia-se a simetria corporal, definição e volume assim como apresentação, aspecto e postura. Tudo influencia a decisão de um Juiz. Neste tipo de abordagem subjectiva há sempre espaços para opiniões divergentes, mas nada que não seja controlado. Porque é que as pessoas entram neste tipo de competição sujeitando-se a tamanho sofrimento, restrição, cansaço e uma exigente organização detalhada do dia a dia?

Todos os desportos de alta competição exigem um alto grau de comprometimento e este, em especial, mexe com as 24 horas do nosso dia. O trabalho não se completa com o treino feito. É necessário garantir que temos os nutrientes necessários para alimentar e fazer crescer os nossos músculos, para recuperarmos a nossa energia e para garantir o nosso desempenho no treino. Vou evitar entrar detalhadamente em pormenores para conseguir chegar a todas as pessoas.

Resumidamente, sendo este um desporto de alto grau de exigência, a pessoa que se prepara para o dia da prova, na maior parte dos casos tem um orientador/preparador que lhe indica os passos que devem ser dados, analisa a evolução e faz os ajustes necessários para que seja apresentada uma condição apropriada à categoria pretendida. O meu trabalho é isto, preparo pessoas para estarem em forma, para se apresentarem numa com-

petição em determinado dia ou para uma sessão fotográfica, ou simplesmente para se sentirem bem consigo mesmas e serem a melhor versão possível delas próprias. Requer um vasto grau de conhecimento, desde anatomia, fisiologia do exercício, biomecânica, química, nutrição, fisioterapia e psicologia.

Assim, aquilo que se aprende preparando pessoas para provas, sujeitando-as a um nível de exigência muito grande, rigor e empenho engloba estudo e preparação em áreas diferentes. A pessoa tem que ser psicologicamente forte ou então adquirir essa força no processo. Por isso, nem toda gente consegue efetivamente levar isto a cabo. Contudo o facto de ter uma data específica ajuda que a pessoa se mantenha motivada, que se mantenha comprometida com aquilo que é exigido. Numa fase inicial procura-se aumentar o peso, massa e volume muscular. Ver-me atulhado de comida, fazer 7 refeições com quantidades gigantescas de comida levou-me por vezes a deitar às três ou quatro da manhã para completar o plano. A minha relação com a comida não era muito boa pois não procurava temperar nem comer com gosto. Via a comida apenas como combustível. Isso mudou ao fim de ter passado por alguma restrição! Não passei fome, mas a redução a que estamos sujeitos, apesar de ser progressiva, afina o nosso paladar e de repente até começamos a gostar de coisas que não gostávamos.

Mais perto da competição a luta é manter os níveis de energia e tentar controlar as emoções. Ficamos rabugentos e parecemos uma mulher a passar pela sua fase menstrual! Nas mulheres acontece o mesmo, talvez até com mais intensidade. Mas cada caso é um caso! O apoio das pessoas que nos são próximas é importante, mas eu, pessoalmente, preferi distanciar-me e isolar-me um pouco nas últimas semanas. Era um objectivo meu e não achava justo afetar outras pessoas com o meu mau humor, ou com a minha pouca energia. Nas sessões de cardio que temos que fazer diariamente, a falta de energia também se reflete em pensamentos menos positivos e é uma batalha constante mantermos a sanidade mental.

É fundamental alimentar a nossa mente com algo que nos motive e nos faça bem, daí eu procurar o distanciamento das pessoas nestas alturas, pois iria ser mais fácil recordar-me, através das reacções delas, o quão difícil de aturar eu estava. Contudo, apesar de apresentar um cenário menos floreado não quero passar a imagem que são só momentos maus. Na verdade, são mais momentos bons que maus, vemos a evolução no nosso corpo, a organização que ganhamos, a gestão do nosso horário, e o exercício em si são pontos muito positivos, além da questão de superação e de uma jornada com propósito!

Consagrei-me campeão regional, e na semana seguinte, campeão nacional e só tenho a agradecer à pessoa que me orientou (João Caneco) pelo trabalho feito. Aqueles cinco minutos de palco foram emocionantes, assim como todo o apoio dado

pelos meus pupilos que se fez sentir na bancada. No final, derramei algumas lágrimas, algo que antes achava exagerado quando via certos vídeos de campeões a fazerem o mesmo. É como que um prémio por todo o sofrimento, ainda que seja simbólico, todo nós que participámos sabemos que a maior vitória é a pessoal. Um sentimento de realização, uma sensação de “lutei por isto, mereço”.

Todos os dias da preparação eu repeti para mim mesmo e por vezes em voz alta “sou campeão nacional, sou campeão nacional...”. Fazer afirmações deste tipo mesmo antes de as coisas acontecerem pode parecer arrogante mas trata-se apenas de uma forma de nos motivarmos, mentalizarmo-nos do objectivo, concretizá-lo numa visão clara e específica e revivermos isso mentalmente. O nosso corpo passa pela experiência antes dela acontecer, os pêlos arrepiam-se e sinto que a tarefa está agora nas mãos do universo. Este tipo de mentalização funciona em todas as áreas da nossa vida, e é isso que tenho tentado passar às pessoas que me são próximas, e neste caso, ao leitor! Não é suficiente, mas é um dos passos a dar. O outro será agir e não menos importante fazer disso uma constante do nosso percurso, mesmo quando as probabilidades apontem para o contrário!

O NOSSO CORPO PASSA PELA EXPERIÊNCIA
ANTES DELA ACONTECER,
OS PÊLOS ARREPIAM-SE
E SINTO QUE A TAREFA
ESTÁ AGORA NAS MÃOS DO UNIVERSO.

ESTE TIPO DE MENTALIZAÇÃO FUNCIONA
EM TODAS AS ÁREAS DA NOSSA VIDA,
E É ISSO QUE TENHO TENTADO
PASSAR ÀS PESSOAS . . .

ANABOLIZANTES

Há muita controvérsia no tema e no facto de se se deve falar, ou não deste, abertamente. Uns defendem que este tema deve ser afastado o mais possível das pessoas, uma vez que o interesse suscitado pode levar ao seu consumo. Contudo, também há o outro lado da moeda pago pelo facto de não se falar abertamente disto.

Abrem-se caminhos para os curiosos e os menos informados recorrerem a pessoas cujo único interesse passa pelo comércio destas substâncias. Se juntarem a vontade desmedida de evoluir e de ter um físico invejável a todo o custo à ignorância e fraco sentido de responsabilidade, existirão pessoas a não olhar aos limites e fazerem jus aos mitos de que os anabolizantes são alvo. Não quero fazer apologia ao seu uso e que isso fique bem claro! Apenas acho que todos nós temos a liberdade de ter opções, fazer escolhas e levar com as consequências dessas tomadas de decisão. Não é certo, não é errado! É o que é! Porque será isto um tema evitado, quando há drogas disponíveis no café mais próximo e cujo seu comércio é legal? Cada vez mais se vê miúdos extremamente novos, ainda nem a plenitude da puberdade atingiram, e o álcool já percorre as suas veias, acompanhado de tabaco e outras coisas mais.

No caso de anabolizantes falamos de medicamentos que são vendidos com propósitos medicinais. Pessoas que sofreram acidentes, queimaduras, têm baixa produção hormonal entre outros casos que são tratados com este tipo de medicamentos. O que acontece é que começou a ser usado como doping, como forma de aumentar o desempenho,

o rendimento desportivo, a massa muscular e síntese protéica e a sua rápida recuperação. De uma forma mais simplista, o atleta conseguiria treinar mais, com mais intensidade, quebrar recordes, recuperar mais rápido e evoluir!

Parece tentador não?!

E rapidamente a pressão exercida pelo desporto de alta competição permitiu a entrada fácil destes produtos no mundo desportivo. Todos os desportos podem beneficiar com o uso de anabolizantes, contudo, é no bodybuilding que o seu efeito é mais expressivo e notável. Ainda assim, está longe de ser o desporto em que há maior uso! É mais fácil rotular a pessoa com 120 kg completamente traçada de usuário de drogas, do que o indivíduo com 70 kg cujo objectivo é ganhar uma competição de ciclismo.

Sou da opinião que se retirassem todas as drogas do desporto os campeões eram os mesmos. Apesar de permitirem que o atleta treine mais e recupere mais rápido não significa que faça o trabalho por si só. Isso não podia estar mais longe da realidade. Os atletas de alto rendimento, seja de que modalidade for, sujeitam-se a períodos intensos de treino, dor e sacrifícios que não passam pela cabeça de muitas pessoas. A mente de um atleta é muito diferente da mente de uma pessoa normal. Um atleta é um guerreiro que vê na dor uma oportunidade de evoluir. Mas, não fugindo ao assunto, os anabolizantes e qualquer droga que seja usada com o intuito de melhorar o rendimento é uma opção! É algo que deveria ser respeitado,

e mais uma vez refiro que não faço apologia ao seu uso, mas da mesma forma que não julgo quem não tem qualquer preocupação pela sua saúde, tem um estilo de vida sedentário e consome álcool e tabaco, também o atleta que busca aumentar o seu rendimento não deveria ser alvo de especulações e ser julgado. Mas prende-se outra questão com este ponto de vista! A legalidade do uso de substâncias dopantes obrigaria todos os atletas a consumir de modo a que fosse uma competição legítima. Toda a visão que coloca o desporto como actividade saudável iria cair! Portanto, trata-se de uma questão que deve ser pensada com uma maior sensibilidade. Talvez criar ligas\competições específicas para quem fosse usuário e para quem optasse por não ser, não sei!

O desporto de alta competição está longe de ser saudável, havendo ou não doping! As carreiras dos atletas são curtíssimas, os níveis de intensidade suportados criam limitações na continuidade da actividade por longos períodos de tempo. Todos nós queremos ver recordes serem quebrados, temos gosto em ver pessoas superarem limites inatingíveis, criarem uma perspectiva de possibilidades para lá do imaginável. Vibramos com performances acima da média. Nós pedimos que estas pessoas sejam super homens\mulheres e que nos deliciem com seus feitos e aptidões, mas depois criticamos quando estes recorrem a algo extra, para fazer exactamente isso.

O tempo passa, e com ele vamos mudando a forma de ver as coisas, nada é certo, tudo muda! Ser-mos capazes de nos adaptar, sermos capazes de

colocar pontos finais é o que nos mantém no jogo. A conformidade é um perigo!

Penso que todos vocês que me seguem ou pelo que leram até aqui, devem ter percebido que tenho uma fome de evolução. Sou movido pela mudança! Quando me sinto estagnado sinto-me desconfortável, é como se tivesse uma voz a dizer-me todos os dias: então, é só isto que tens para dar? Quando isso acontece tento analisar o que está mal e retificar. Tento passar isso para as pessoas que me são próximas e às pessoas que perdem um minuto para ler o que escrevo! Chegou ao fim mais uma etapa da minha vida. Com um fim vem sempre um começo! Nova oportunidade de mudar o que está mal; seguir sonhos, seguir vontades, seguir instintos; caminho numa estrada que eu próprio vou construindo. Para trás vou deixando pessoas, outras acompanham-me na minha jornada e quando olho para o lado ainda ali estão! Sou um sonhador, movido por vários desejos! Farei desses desejos as minhas razões de viver! Um dia olharei para trás e sentirei como me sinto hoje: que escrevi cada página da minha história. Mudamos de interesses, de ideias, opiniões, de gostos, mudamos o conceito de gostar, mudamos a forma de ser, de viver, de observar. Experiências vividas, sonhos concretizados, pessoas perdidas, pessoas feridas, outras feridas nos foram causadas. Rimos dos outros e aprendemos a rir de nós mesmos, rimos com outros e rimos sozinhos. Inserimo-nos em grupos, certos que serão a nossa identidade, que representam o supra sumo da nossa existência.

Vivemos, pelo menos a maior parte, tempo suficiente para perceber que jamais vamos ter respostas para as perguntas todas e que por mais que tentemos conquistar este mundo, nada irá connosco, a não ser, acredito eu, uma alma cheia se a vida corresponder a isso mesmo. Tentamos prever o futuro, erradamente pensando que a vida não muda muito. Muda ela e mudamos nós com ela. Pensando eu que até aos meus 10 anos queria ser padre. Ate aos 16 anos queria ser jogador de futebol. Hoje quero manter essa minha incoerência e liberdade de poder dançar a música que a vida me tocar.

O TEMPO PASSA,
E COM ELE VAMOS MUDANDO
A FORMA DE VER AS COISAS,
NADA É CERTO, TUDO MUDA!

SERMOS CAPAZES DE NOS ADAPTAR,
SERMOS CAPAZES DE COLOCAR PONTOS FINAIS
É O QUE NOS MANTÉM NO JOGO.

A CONFORTMIDADE É UM PERIGO!

INVEJA BOA E INVEJA MÁ ...

Quanto de vocês já se viram em situações de competição profissional?

Quanto de vocês já tiveram de provar o vosso valor em ordem de se distinguirem dos demais, por razões económicas ou simplesmente por razões pessoais?

Para o bem e o para o mal, em todas as áreas profissionais existe uma grande competitividade, não só entre empresas, mas também dentro da própria empresa. Isso acontece porque é efetivamente estimulado pelos próprios gerentes/patrões dessa determinada empresa. Acreditam que a competitividade traz à superfície a nossa melhor versão, ou seja, eleva as nossas capacidades ao máximo devido ao facto de haver um elo de comparação entre nós e os nossos oponentes.

Desde muito cedo que isso é inculcado em nós, ou provavelmente já é algo inerente ao ser humano, não sei... A verdade é que há pessoas mais competitivas que outras e por vezes a competição pode não ser saudável! A competição é válida e tem o seu lugar no mundo empresarial, no desporto e entre outras tantas situações. Deve ser aproveitada como um catalisador de evolução, de tomadas de decisões, de formulação de estratégias para nós chegarmos à frente e obtermos vantagem. Essa vantagem será sempre válida se for proporcional à inteligência e ao trabalho/esforço conjugados. Quando essa vantagem é obtida através de meios menos éticos, a competição deixa de contribuir para a nossa evolução enquanto seres humanos e enquanto pessoas de bem!

Outra coisa a ter em conta é também a nossa capacidade de suportar as falhas, ou encarar as derrotas como sinais que há coisas a melhorar e trabalho a fazer: quando temos essa perspectiva é excelente pois não vemos falhas, mas sim oportunidades.

*NÃO DEVERIA SER ASSIM QUE
DEVAMOS ENCARAR A NOSSA VIDA?
SEM MEDO DE FALHAR?*

É algo que tento sempre perguntar-te a mim próprio antes de iniciar algo que me possa transmitir sensações de medo. O medo pode-nos paralisar, esse medo resume-me a um medo intrínseco de falhar, de não sermos tão bons quanto pensávamos, ou quanto esperávamos... Isso não faz sentido, pois sem erros constantes não podemos delinear o caminho. A vida é uma constante aprendizagem e os erros ou aquilo que é erradamente chamado de falhar não é mais que uma dádiva, uma lição, um aprendizado de onde podemos retirar experiência. Utilizando este mindset temos portas abertas para o sucesso. Não temos que provar nada a ninguém a não ser a nós mesmos! A luta reside em nós próprios. O que acontece muito vulgarmente com as pessoas que pensam desta maneira é que têm efetivamente mais sucesso, são pessoas dinâmicas, que arriscam e obtêm resultados com mais frequência, são capazes de analisar o progresso feito em determinada situação e agir de acordo com o sucesso ou insucesso da tarefa. Contudo, também são susceptíveis da chamada inveja má,

protagonizada por pessoas que não têm a mesma capacidade de ação ou consciencialização. Essas pessoas invejam aquela que tem sucesso, criticam-na e tentam derrubá-la...

Infelizmente isso faz parte da nossa realidade, mais do que gostaria. O que devia acontecer seria o oposto, terem aquilo a que chamo de inveja boa. Nesse caso o pensamento seria “se esta pessoa consegue eu também consigo, reconheço o seu valor, observo a sua forma de atuar e tento adaptar às minhas circunstâncias”. Esta deveria ser a forma de pensar de todos nós, e se assim fosse o mundo era um local melhor! Estejam atentos a qualquer pensamento negativo que possam ter acerca de alguém e mudem os padrões de pensamento para algo que vos beneficie e não crie energias negativas.

A VIDA É UMA CONSTANTE
APRENDIZAGEM...

... E OS ERROS OU AQUILO
QUE É ERRADAMENTE
CHAMADO DE FALHA NÃO É
MAIS QUE UMA DÁDIVA, UMA
LIÇÃO, UM APRENDIZADO DE
ONDE PODEMOS RETIRAR
EXPERIÊNCIA.

UTILIZANDO ESTE MIND SET
TEMOS PORTAS ABERTAS
PARA O SUCESSO. NÃO
TEMOS QUE PROVAR NADA A
NINGUÉM A NÃO SER A NÓS
MESMOS!

A LUTA RESIDE EM NÓS
PRÓPRIOS.

O QUE FAÇO

O facto de não ter definido uma data limite para a conclusão deste livro permite-me ir registando pensamentos ou conteúdo que ache relevante sem grandes pressões e desfrutando do processo! É extremamente relaxante escrever, podemos colocar os nossos pontos de vista, as nossas histórias e permitir que pessoas que nunca iremos conhecer leiam e saibam um pouco mais acerca de nós, e que de alguma forma sejam ajudadas pelas experiências relatadas. Guardo as noites em que o sono não parece querer nada comigo ou pequenos momentos livres do dia para me sentar e começar a esgravatar no teclado. A minha ocupação profissional passa por ajudar as pessoas a mudar hábitos de vida, mudar a forma como se veem e as mudanças nunca são apenas no parâmetro físico, mas sobretudo a nível psicológico! A consciencialização do nosso papel na sociedade define os nossos comportamentos e facilita as nossas escolhas. A nossa identidade é importante não só para criarmos a respectiva personalidade mas também para nos posicionar no mundo face às outras pessoas. O meu trabalho passa por ajudar as pessoas a encontrarem um caminho diferente, consciencializando-as para os hábitos que devem mudar, que escolhas terão de fazer ao longo do dia em ordem de estarem em constante progressão ao objectivo traçado. Tento sempre transferir microgestões diárias que são necessárias para a mudança do físico através da dieta/treino para as microgestões da vida.

Acredito piamente, que uma pessoa que segue uma rotina alimentar saudável, que cuida de si, da sua saúde, do seu corpo é uma pessoa mais apta

e mais capaz desde que, não se deixe consumir por esses mesmos hábitos. Ver isto como uma prisão, como algo que limita o dia-a-dia, pode ter o efeito contrário ao que se pretende, levando a pessoa a criar mais ansiedade e stress. Creio que vai sempre parar à nossa mente, a forma como olhamos para determinada situação. Eu não deixo de sair com amigos, de passar bom tempo com a minha namorada, de viajar, de me divertir, ir ao cinema entre outras coisas, características de uma vida normal, porque faço dieta e treino. A pessoa que encontrar o seu equilíbrio, essa sim, consegue tirar grande partido desse transfer. É uma missão minha, nem sempre bem sucedido, mas estou a aumentar o número de casos em que consigo verdadeiramente melhorar a vida de uma pessoa .

Uma pessoa com grande auto estima produz mais, é mais feliz e é mais capaz de ajudar outras pessoas. As boas ações acontecem em cadeia. Se eu ajudar alguém a sentir-se bem com o seu corpo, com a sua saúde, com a sua mente, existe uma grande probabilidade de também ela ir ajudar alguém. Mas nem sempre as pessoas concluem os planos, há pessoas que desistem a meio do caminho. Também esses casos de insucesso servem para eu aprender e perceber onde é que eu poderia ter agido de outra forma, embora qualquer mudança dependa exclusivamente da pessoa que quer mudar. É uma actividade desgastante mas que faço com prazer. Lido com todo o tipo de pessoas e confesso que por vezes careço de paciência, mas mais uma vez são pessoas que estão no meu caminho também para me ensinar algo. Tenho aprendido tanto quanto acho que ensino. Cada

peessoa com que trabalho é especial á sua forma e cada uma me ensina algo. Sou grato pelos clientes que tenho. Creio que ao longo do tempo foi feita uma seleção natural de um determinado tipo de pessoas que me procuram. O meu trabalho acaba por influenciado pela relação que tenho com essa pessoa. Se 2 pessoas possuem valores diferentes, creio ser mais difícil haver cooperação. Ao longo do tempo, essas pessoas foram “saindo” e dando lugar a pessoas que me dão um gozo enorme acompanhar.

Sono...

Porque durmo eu apenas 3 horas por dia?

Criei esta crença que o nosso corpo se adapta a tudo. É uma máquina perfeita que se ajusta consoante o meio que o rodeia, as condições e as pessoas. Numa era em que as redes sociais estão em crescimento, assim como a nossa dependência pelos dispositivos electrónicos e outras quaisquer formas impessoais de relação, torna -se difícil ou até mesmo impossível manter a concentração centrada no que realmente precisamos. Quantas e quantas vezes me chateio com amigos e repreendo-os quando estamos juntos para conviver e os vejo agarrados ao telemóvel. Não imaginam como isso me irrita! É doentia essa obsessão de que quase todos são alvo. O dia é para mim extremamente pequeno e farei de tudo para não desperdiçar o meu tempo. Quando vejo que o tempo que eu tiro para aproveitar e desfrutar da companhia das pessoas é interrompido pelo barulho enervante das telas... acho mesmo que é legítima a minha raiva!!

AS PESSOAS PASSAM TANTO
TEMPO COM A CABEÇA BAIXA
QUE NÃO DÃO CONTA DA VIDA
LHE PASSAR AO LADO.

Perdem -se dias, meses, anos que não saem da cepa torta e ficam espantadas quando veem alguém ser bem sucedido! As pessoas comunicam com “lol” mas esquecem-se de rir, comunicam com “amo-te” mas esquecem-se de abraçar!

Estou a fugir ao assunto.....

Porque durmo apenas 3 horas: Nesta correria que é a vida, é importante prevalecer uma calma interior, fazer o que tenho a fazer e não desviar a minha atenção. O meu telemóvel toca umas 100 vezes por dia, e é muito raro eu atender. Eu sei, é enervante e todas as pessoas próximas se queixam disso. Acontece que eu tenho um tempo reservado para cada actividade do meu dia e ao atender 100 chamadas não farei mais nada. Chego a casa tarde, estou ainda com as pessoas que me são queridas e volto então ao trabalho para não deixar nenhuma pessoa sem resposta. Sinto esta necessidade de provar ao Universo, ao Mundo, e também à minha Mãe que mereço ter sucesso, que mereço o que há de melhor neste mundo.

Não tenho medo de trabalho, não tenho medo de fazer directas e fazer 2 treinos no dia a seguir... quanto mais maluca me parecer uma actividade mais gosto terei em fazer! Sinto-me então numa zona que há pouca gente a pisar, zona essa que não pode ser pisada por quem anda de cabeça baixa deambulando o corpo ao som das teclas.”

Isto foi escrito por mim há uns 6 anos atrás. Escrever sobre algo que escrevi é simplesmente estúpido, mas como consigo olhar para um Tiago diferente do que me sinto hoje, não posso deixar de comentar. O Tiago que escreveu esse mesmo texto era sem dúvida super determinado e estava a agir consoante as suas crenças, mas a fugir um pouco ao propósito principal, que é a busca do equilíbrio. Hoje em dia é impensável para mim dormir apenas 3 horas, a não ser que seja mesmo mesmo necessário. A nossa saúde é prioritária, o nosso descanso é tão útil quanto a ação. Ninguém consegue agir a 100 por cento se não se permitir recuperar.

A vida não é um sprint, é uma maratona. Implica que devemos saber gerir a nossa energia. Hoje em dia coloco-me em primeiro lugar. Se eu estiver bem comigo mesmo em todos os campos, poderei agir com mais eficácia em tudo que fizer.

A VIDA NÃO É UM SPRINT,

É UMA MARATONA.

REDES SOCIAIS

Ao percorrer-mos 5 min uma rede social como o facebook, percebemos como o mundo está ao contrário, como as coisas a que damos mais importância estão completamente trocadas, como as pessoas são incoerentes, como queremos expor a nossa vida de uma forma que não deveria ser exposta. Todas as pessoas opinam, cria-se uma opinião própria pelo número de gostos, todos podem criticar, insultar, assediar atrás de um ecrã, protegidos de alguma forma pela distância geográfica. Essa coragem virtual é compensada pela falta dela no mundo real. Falando um pouco da minha área, o que vejo é um crescimento exponencial de preparadores, atletas, curiosos e outras coisas mais.

As trocas existentes entre atletas e preparadores são muito semelhantes às trocas entre casais. Um dia ama-se muito uma pessoa e decidimos colocar isso no facebook, no dia a seguir já amamos outra e achamos que isso deve ser partilhado na rede social. Óbvio que as redes sociais vieram mudar o mundo e não só no sentido negativo. São o veículo de muitos negócios, inclusive do meu. São veículo de ajuda para muitas pessoas que usam o poder de conseguirem chegar a muitas pessoas para fazerem o bem! Não é a rede social que eu critico, é sim, uma grande parte da sociedade que deixou de conversar com o parceiro do lado, interrompendo a conversa para responder à sms, ou para simplesmente mudar o “status”! É a sociedade acorrentada que eu critico. Poucas pessoas conseguiriam viver uma semana sem redes sociais, telemóvel ou alguma forma de contacto digital.

A capacidade de nos aproximar-mos das pessoas que estão longe aumentou, ao mesmo tempo que nos afastou das pessoas que nos estão próximas. O “ring” ou o “Pling” do nosso smartphone rouba-nos o nosso foco constantemente e torna-nos menos capazes de produzir!

UMA VISÃO SIMPLISTA ...

Certo dia, pedi a um amigo que me revê-se o que tinha escrito de forma a dar a sua opinião e corrigisse o que achasse estar mal ou menos correcto. Nessa altura o rapaz passava por uma fase menos boa da sua vida, os seus pensamentos não eram, por vezes, os melhores e mais controlados. Então, ao ler o meu livro, achou que eu falava dos problemas sob uma perspectiva facilista, ou seja, que os problemas eram ultrapassados de forma robótica e sem grande sofrimento. Lembro-me de ele ter referido que seria difícil as pessoas identificarem-se com “essa personagem” ou com essa forma simplista de lidar com os problemas. Consegui perceber a sua perspectiva, por isso escrevo este parágrafo.

Sou um ser humano, como qualquer outro, com medos, dúvidas, momentos de tristeza, momentos de saudade e choro. O que me permite seguir em frente de cada vez que algo me muda os planos e me possa bater de frente, é o tempo que dedico a sofrer, a pensar de x forma, a lamentar, a arrepende, a pedir satisfações ao Universo.. Por outras palavras, se o nosso tempo for gasto a planejar, a viver, a estar de perto das pessoas que nos fazem bem, a aproveitar as dádivas que temos, não digo que os problemas não deixem de estar lá, mas certamente perdem peso e carga emocional. Não há distração, apenas foco em outra coisa!

O tempo é a melhor coisa que temos a nosso favor, além de curar tudo, coloca-nos na situação de podermos não prever o futuro, mas trabalhar nele, para que este seja a nosso favor! Hoje chove, mas vou-me certificar que amanhã, saio à rua de guar-

da chuva! Passei dias maus, passei dias muitos maus, mas foram necessários.

A vida nem sempre vai correr como desejaríamos, haverá sempre condições adversas, problemas daqui, problemas dali, atrasos, surpresas boas e más, amizades cortadas, novas pessoas a entrar na nossa vida, outras a sair, crises nacionais, leis, injustiças, perdas, ganhos, conquistas, derrotas, sorrisos e lágrimas. A vida é cíclica e a melhor forma de nos adaptarmos é aceitar que assim seja. O nosso controlo estará única e exclusivamente na nossa percepção da realidade, na forma como vemos o mundo. O copo meio cheio ou meio vazio?? Devemos optar pela percepção que nos favorece mais, agir como se tivéssemos, ser como se fôssemos, agradecer como se merecêssemos. Creio, com algum trabalho de meditação\introspecção, ser relativamente fácil incorporar isso como hábito. Sempre que posso, de manhã ou à noite, tiro 15 min e fecho os olhos, penso, sinto e agradeço! Eu agradeço a Deus, sou católico, fui criado assim e sempre gostei que assim fosse. O leitor, caso seja uma pessoa não crente (religião), pode agradecer ao Universo, se bem que o facto de se dizer que não se acredita em Deus já pressupõe a sua existência mas isso são outros assuntos. Cada um é livre de pensar e agir, a liberdade é algo fabuloso mas que a maioria de nós não usa. Agir roboticamente, pensar como os outros pensam, fazer o que os outros acham melhor, gerir as nossas acções com base nas crenças da nossa cultura é, em certa parte importante, pelo menos no que diz respeito a leis pois corremos o risco de, caso não as cumpramos, ser penalizados! Mas quanto à for-

ma de pensar, à forma como gerimos as nossas expectativas, tomadas de decisões e crenças interiores, isso já é algo muito pessoal e não corram, por favor, o risco de serem mais uma pessoa como tantas outras, comandadas pelo vento, pelo suposto destino e que seguem a manada! Foi-nos dado um cérebro a cada um, seria justo darmos-lhe uso e pensarmos por nós próprios.

A VIDA É CÍCLICA E A MELHOR
FORMA DE NOS ADAPTARMOS É
ACEITAR QUE ASSIM SEJA .

O NOSSO CONTROLO ESTARÁ
ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE
NA NOSSA PERCEÇÃO DA
REALIDADE, NA FORMA COMO
VEMOS O MUNDO.

O COPO MEIO CHEIO
OU MEIO VAZIO??

DESEJOS POR VEZES NÃO CONCEDIDOS (AINDA)

Fizeste as tuas orações, alinhaste o teu pensamento, agradeceste, visualizaste e sentis-te. Fizeste tudo que era suposto fazer, chegaste a horas, fizeste mais do que é suposto, respondeste a todos os chamamentos, estiveste lá para quem precisou, mas, hoje não era o teu dia, ou talvez era..ainda assim não podes esperar querer ter essa visão concretizada assim tão fácil certo?

Vais ter mesmo que ferrar com unhas e dentes o que é teu. Provar, preservar ainda que te falem as energias, ainda que não te possas dar ao luxo de ir a baixo, nem mesmo quando estás só.

O que é teu, a ti virá, se o mereceres.

Até lá, vais receber muitos não's, vais recuar tantas vezes quanto as que forem precisas, vais ter que reformular planos, estratégias e a ti mesmo. Vais te tornar a pessoa que tem os recursos, a sabedoria e o engenho, que tem a faca e o queijo na mão.

Até lá. Vive, aprende e continua a sonhar, bem alto e acordado!

INSATISFAÇÃO NO TRABALHO

Tendo me tornado com o passar dos anos, uma pessoa observadora, estudando comportamentos, personalidades e a interação desses traços com o mundo; como os acontecimentos podem mudar ou evidenciar esses mesmos traços.. não posso deixar de chegar à conclusão que a maioria das pessoas que neste caso trabalham para outra entidade, estão na maioria das vezes insatisfeitas, infelizes, aborrecidas, estão com pressa para que chegue a hora de saída, para que chegue o dia de pagamento, para que não tenham que fazer nada, para que não sejam desafiadas e fazem apenas aquilo pelo qual são pagas para fazer.

A verdade é que a profissão é vista apenas como um meio de subsistência, e em certas fases essa será mesmo a realidade. Contudo, não implica que não se possa crescer, não se possa ambicionar algo melhor. Essa ambição começa por limparmos a sanita da melhor forma que conseguirmos, se o nosso trabalho for de limpeza. Começa por ser atencioso e prestativo com os clientes, se o nosso trabalho for de atendimento ao público. Começa por sermos rigorosos com o produto que fabricamos, se o nosso ofício for a produção. Tudo começa com uma versão melhorada em qualquer vertente ou acção que fizermos. Depois, podemos sempre pensar como seríamos mais prestativos naquele ofício temporário. “ Eu não quero fazer disto vida, mas enquanto tiver aqui, vou me distinguir dos demais, vou aceitar o desafio de ser perfeccionista comigo mesmo “ Esse pensamento vale ouro, assim como fazer mais além do que somos pagos para fazer. Experimentei e vi isso acontecer com tanta gente que mostraram ser

valiosas em qualquer cubículo em que fossem colocadas e adivinhem só, são hoje pessoas que eu vejo como realizadas, bem sucedidas e com margem de crescimento para muito mais. Eu como empreendedor e empregador, olharia para o mind set do individuo, para o seu cuidado nas palavras, postura de aprendiz ao mesmo tempo que demonstra confiança nas suas capacidades e apto a ouvir feedbacks. A sua ambição e lealdade seriam também tidos em conta. E só no fim olharia para o seu currículo. A melhor universidade será sempre a da vida, mas para tal temos que estar aptos a aceitar os desafios e a mostrar constantemente ao universo, a uma entidade, ou simplesmente a nós mesmos, que merecemos mais, queremos mais e trabalharemos nesse sentido. Acreditem em mim, não passarão despercebidos. Eventualmente, a oportunidade, os contactos, as circunstâncias, irão aparecer quando tivermos prontos!

EMOÇÃO E CONHECIMENTO

Emoção enraiza o conhecimento. As melhores lições advêm de acontecimentos onde a emoção é extremamente forte.

Momentos difíceis são geralmente as melhores formas de mudar hábitos, pessoas e ambientes corrosivos. Associar uma forte emoção a um determinado acontecimento produz resultados massivos no que diz respeito à estrutura do nosso cérebro.

Conhecimento advindo da leitura, de ouvir, de observar jamais se pode comparar ao conhecimento do sentir. Assim, quando algo que não esperas te bater à porta, essa surpresa que não é tão agradável, vai ser o melhor presente. Só tens uma regra que tem que decorar e entranhar na tua pele como tatuagem , não baixar os braços nunca!

COMPLETO DE TI

Que todas essas voltas, caminhos, estradas esburacadas me levem até onde devo estar. Completo de ti. Sereno por estares, confiante em planear. Que as distrações da vida não me desviem de nós, que nenhuma conquista seja saboreada sem o picante que lhe acrescentas e que nada me impeça de poder chegar à noite, ainda que cansado, o meu último fôlego seja gasto contigo.

MAIS TRABALHO OU MAIS CONHECIMENTO?

Se “hard work” fosse o suficiente para se atingir o sucesso, os pedreiros, seriam as pessoas mais bem sucedidas no mundo, e embora seja uma profissão com o mesmo merecimento de respeito que a de um médico, provavelmente a maior parte dos casos não considera ser pedreiro como um indicador de sucesso. O sucesso é uma visão muito pessoal e vai de encontro aquilo que achamos ser “a vida perfeita”. Fazemos o que gostamos, temos as coisas que gostamos, acesso a conforto, luxo, estarmos rodeados de amor, sentimentos de realização, concretização e evolução. Talvez tenha dado um cunho pessoal a esse conceito mas não deixa de ser o que grande parte das pessoas procura.

Cresci acreditando que o sucesso consegue-se a fazer o que mais se gosta, buscando sempre evoluir nas mais diferentes áreas, mental, espiritual, física e material. Mantendo um diálogo interior constante de análise, sendo prático, tomar decisões e seguir em frente com elas, mudar de pontos de vista quando perante factos percebemos que faz sentido, adoptando uma postura de aprendiz, observador mas confiante na suas tomadas de decisão. Somos guiados por valores que fomos criando com as nossas experiências e vamos ser testados vezes e vezes sem conta de forma a provar que esses valores são coerentes com o que a nossa boca profere. Por vezes estaremos em situações de desconforto e outras tantas vamos agradecer por ter passado por elas.

Não compito com ninguém, o meu sucesso não depende do fracasso do próximo, mas se puder levar comigo pessoas no mesmo barco e ajudá-las a obter o que querem, haverá uma entreeajuda da qual todos beneficiamos. Sucesso, é assim de uma forma resumida, um estado de espírito, uma vibração!!

Qual é a tua vibração de hoje?

**O SUCESSO É UMA VISÃO
MUITO PESSOAL E VAI
DE ENCONTRO AQUILO
QUE ACHAMOS SER
“ A VIDA PERFEITA”.**

NÃO SOMOS PEDRAS

Todos nós temos uma visão muito própria da vida. Somos o resultado de tudo que nos aconteceu. Não há mal nenhum em termos visões completamente diferentes a respeito dos mais variados assuntos enquanto houver respeito por essa diferença. Contudo tendo oportunidade de lidar com várias pessoas diariamente, seja pessoalmente ou através de um ecrã, deparo-me com uma necessidade urgente de alguma forma ajudar, aconselhar, motivar os demais não porque sou muita boa pessoa mas sim porque isso alimenta um propósito meu.

Nem sempre a ajuda é bem recebida, bem interpretada ou até aceite. Talvez a melhor forma de ajudar seja deixar uma semente e dar o exemplo. Dessa forma a ajuda é vista como algo que parte de dentro da própria pessoa. Apesar da busca pelo bem estar ser algo comum a todos, os caminhos devem ser tão diferentes quanto as suas personalidades, então talvez a minha ajuda possa servir apenas para algumas pessoas e se não conseguir chegar a outras tantas não tem mal. Certificar-me-ei que farei o meu caminho de acordo com o que acredito ser a melhor forma de viver, estarei pronto para mudar o mesmo se a vida assim me mostrar.

Não somos pedras.

NEM SEMPRE A AJUDA
É BEM RECEBIDA,
BEM INTERPRETADA OU ATÉ ACEITE.

TALVEZ A MELHOR FORMA
DE AJUDAR SEJA
DEIXAR UMA SEMENTE
E DAR O EXEMPLO.

O TEU QUADRO

Um quadro que se pinta através da tua mão é uma obra tua. Pode não ser perfeita mas tem a tua marca.

A qualidade da pintura depende da tua capacidade para arranjares os recursos, uma boa tela, boas tintas, tempo para pintar, esse precioso bem que nos escapa tantas vezes. Mas também podes pegar num lápis e num papel e criá-lo a partir disso mesmo. O resultado final tem que ir de encontro ao que tu gostas, à tua definição de belo, á tua definição de arte. Enquanto que para pegar num lápis e numa folha não precisas de grandes avarias a não ser paixão, para usar da melhor tela, das melhores tintas e desfrutar da qualidade, talvez tenhas que te tornar numa pessoa mais capaz em ordem de arranjar forma de os obter e talvez isso seja mais realizador. De qualquer maneira, se não houver essa sensibilidade para desfrutar do belo, para desfrutar do percurso, para desfrutar da pessoa em que te transformas e sem paixão pelo que estás a fazer, terás apenas uma tela cara e as tintas a secar. Desse modo terás sido um inútil e um ingrato.

Já que tiveste a sorte de vir ao mundo, não te culpes pelos recursos que não tens. Tens várias opções a única que não é aceitável é toda e qualquer forma de ingratidão.

MOTIVAÇÃO

A motivação é sempre bem vinda, mas não é efetivamente necessária. Eu não preciso motivação para trabalhar, se eu não o fizer ninguém vai pagar as contas por mim, nem eu posso ter a vida plena que desejo ter. Não preciso motivação para comer, se eu não seguir a minha dieta, não poderei atingir os resultados que almejo e que tanto demoram a vir. Não preciso de motivação para treinar, embora seja algo que adore fazer, se por algum motivo não me apetecer treinar, eu vou na mesma porque esse foi o plano traçado.

Motivação é sim bem vinda, mas também requer alimento. Meditar, ler, caminhar ou simplesmente iniciar a ação, costuma ser o suficiente na maior parte das vezes, mas se nem assim vier, está tudo bem. Tudo será cumprido na mesma. Dias melhores virão. O importante é não dramatizar, mas sim adotar um sentimento de gratidão. Iniciar qualquer acção sem motivação cria disciplina e com o decorrer dessa mesma ação encontramos-nos. Depender de terceiros, de condições e de expectativas para fazer aquilo que é da minha competência fazer é dar um tiro no pé e eu gosto de dar tiros certos.

Ações eficientes, repetidas em grande número vão conduzir-me a mim, a ti e qualquer pessoa a posicionar bem a mira e dar o tiro na hora certa, no local pretendido. Foi para isso que me preparei, foi isso que visualizei.

MOTIVAÇÃO É SIM BEM VINDA,
MAS TAMBÉM
REQUER ALIMENTO.

MEDITAR.
LER.
CAMINHAR.
INICIAR UMA AÇÃO.

... É O SUFICIENTE NA MAIOR
PARTE DAS VEZES .

QUERO COMPETIR

Várias pessoas me procuram no sentido de serem preparadas para competir. Tenho plena noção que 80 por cento dessas pessoas não têm a mínima ideia do que é necessário ou como tudo se processa. Muitas dessas pessoas estão a procura de uma identidade, de pertencer a um grupo, ou de alguma forma ter essa experiência. Toda a razão é válida mas convém perceber que isto não é um processo de semanas, nem de meses. Na verdade é um processo de anos, com acções perfeitas repetidas todos os dias.

Para competir, é necessário toda uma remodelação de hábitos e prioridades e é importante que tudo á volta seja um suporte e não o contrário. Muitas das pessoas, nem 2 anos de treino têm. E na maior parte dos casos das pessoas que até treinam há algum tempo, repetiram tantas vezes exercícios, posturas, mal feitas, hábitos alimentares pouco ou nada adequados para o efeito e acaba por todo esse tempo ter sido em vão. Quando assim é, é preciso começar do zero. Não se compensa essa parte com a química, porque se não aí sim, vai ser porcaria a dobrar. A química faz e fará parte deste mundo, isso é ponto certo. Mas o papel dela será melhorar aquilo que já é bom. Não se compensa nada, tira-se proveito de tudo! Podes querer competir natural e está tudo bem com isso, já levei atletas naturais a palco. Se tiveres uma boa genética, aliada a todo o trabalho que deve ser feito consegues sem dúvida obter muito bons resultados, mas falando com toda a sinceridade possível, seres competitivo nesse registo será mais difícil para não dizer impossível.

Estarás a competir com pessoas com genéticas superiores, com anos e anos de treino, de acções perfeitas repetidas e a usar química. Tudo depende do que pretendes com esta experiência, da continuidade ou não que queres dar e até onde queres ir. Tomes a decisão que tomares, toma por ti, de livre consciência, obedecendo aos teus valores mais altos. Se optares por usar química percebe que ela não vai fazer milagres por ti, vais ter que batalhar ainda mais, consciente que nada neste tipo de desporto se baseia em excessos. Treinar de mais não é bom, comer de mais não é bom, usar química de mais também não o será. Não vais ter mais resultados por tomares 2 ou 3 x mais a dose que o teu amigo.

Como em tudo, há um equilíbrio, há que respeitar aquilo que o teu corpo é capaz de absorver. Esse equilíbrio manter-te-á aqui por muito tempo, a tirar proveito, a desfrutar e a evoluir, dando pequenos passos, subindo a fasquia do sucesso, ganhando fome pela superação, mas controlando essa mesma fome, de corpo e de alma, com a razão e o bom senso!

PESSOAS TÓXICAS

Por vezes estão á nossa volta, não nos damos diretamente com elas, mas não perdem uma oportunidade para depositar veneno onde podem. São tão tóxicas que jamais crescerão ou darão algum fruto. Numa outra altura falarei delas.

Outras vezes estão bem no meio do nosso círculo de acção e vestem uma máscara. Essa máscara faz nos gostar delas, depositamos os nossos maiores segredos, dores e perante a nossa vulnerabilidade o poder delas cresce. Cresce o suficiente para nos impedir de avançar. Ao mínimo sinal de alerta puxam a corda para o mesmo nível delas ou abaixo do mesmo. Sugam energia, amor, dinheiro e tempo. Achamos que lhes devemos este mundo e o outro e como o ser humano se acha quase sempre pouco merecedor de melhor, tem a certeza que aquilo é o melhor que vai ter ou encontrar. Então melhor ceder que combater. Esse receio de ficarmos sozinhos, esse receio de perder, de mudar... coloca-nos num loop maluco, desgastante e que nada de bom nos dará.

"É POR AMOR", DIZ UM.

"É PELA HISTÓRIA QUE TEMOS" DIZ OUTRO.

Assim se vai perdendo horas de sono, dias de conforto e uma vida de felicidade.

ROTINAS

Um dos lemas que sigo religiosamente há uns bons anos é criar rotinas que me impulsionem para um eu mais produtivo, eficaz e capaz. Os nossos hábitos determinam em grande escala a nossa atitude e o nosso grau de produtividade.

A minha rotina matinal passa por em primeiro, beber o meu café em sossego, sem me preocupar com nada. A vontade e o trabalho (não a sorte) trouxeram-me a oportunidade de o poder fazer a olhar para o mar.

Depois alimento o meu corpo e a minha mente. Tal como o nosso corpo, a nossa mente vai refletir o tipo de alimento que lhe damos. E acreditem ou não, o tipo de livro que leio neste horário influencia todo o meu dia.

OS NOSSOS HÁBITOS
DETERMINAM EM GRANDE
ESCALA A NOSSA ATITUDE
E O NOSSO GRAU DE
PRODUTIVIDADE.

EGOÍSMO EM FORMA DE ARTE

Certo dia, ouvi um culturista profissional, um indivíduo inteligente, muito terra à terra, com uma capacidade de análise muito interessante e com uma perspectiva diferente daquilo a que estou acostumado a ouvir, vindo da boca de alguém que faz disto a sua vida e cujo o coração bombeia culturismo pelas veias (entre outras coisas). Ele dizia então, de uma forma muito relaxada, rindo se de si mesmo, reconhecendo que não há nada de realmente muito significativo e importante em ter x kg de peso, x cm de braço, ganhar esta ou aquela competição. Não vai resolver nenhum problema no mundo, não vai melhorar a vida a ninguém. Apesar de reconhecer que muita gente discorda disso e tem uma visão diferente, a verdade é que efetivamente o que melhor se retira disso é o caminho que se faz para lá chegar, os obstáculos que se ultrapassam em prol de um objetivo/meta, a perseverança que juntamente com outros valores se desenvolvem no percurso, constroem o carácter e nos fazem sentir vivos. A nossa vida não vai mudar muito depois de vencer esta prova, depois de ter x kg de peso, depois de estarmos seco. Não vamos ser mais felizes ou mais completos depois de chegar lá, mas vamos aprender muito e vamos com certeza dar continuidade ao nosso processo de evolução enquanto seres vivos.

Não é pelos outros, não é para resolver o problema da fome, até porque no que toca a consumo de comida, o culturista tem uma palavra significativa a dar, não é para melhorar a vida de ninguém, nem é efetivamente tao importante para outra pessoa como é para nós. E Deus nos livre, se não pudermos ter esse quê de egoísmo.

O ser humano precisa de sentir que está a evoluir de alguma forma, para se sentir vivo.

Reconheço o quão desgastante, obsessivo e egoísta pode ser um estilo de vida de um atleta, mas estamos neste mundo para percorrer um caminho material e um caminho espiritual. Não têm que andar separados, bem pelo contrário, acredito no equilíbrio peno entre os 2 e assim sendo, estamos aptos a pensar em nós e no próximo. Se de alguma forma pudermos usar a nossa plataforma para motivar alguém, perfeito!

SINTONIZA-TE

Somos como rádios, capazes de sintonizar em diferentes frequências.

Mediante a frequência escolhida, vem até nós, o tipo de música que poderemos gostar, ou não. Se não gostamos daquilo que estamos a atrair, de uma forma simplista, só temos que mudar a nossa frequência. A melhor frequência que podemos sintonizar é da gratidão. Estarmos gratos pelas mais pequenas coisas do dia, que seria fácil considerarmos banais ou como adquiridas. A par dessa, temos aquela que é tão antiga como intemporal, tão universal como única, conhecida por mover montanhas, mudar caminhos, mudar rostos e corações.

Falo da frequência do amor. Se vibrarmos nessas 2 frequências durante o nosso dia, a nossa experiência aqui neste mundo, valerá a pena. Tudo em nós é energia, energia em corrente. Aquilo que distribuímos, é aquilo que recebemos de volta, seja ele bom ou mau.

Escolhe a tua.

SOMOS COMO RÁDIOS,
CAPAZES DE SINTONIZAR
EM DIFERENTES FREQUÊNCIAS.

EGOCENTRISMO

Neste mundo cheio de aparências, de faz de contas, vemo-nos emaranhados numa competição para mostrarmos o quanto somos bons, o quanto somos especiais.

“Olhem para mim, olhem para o que fiz, sou o melhor”

Numa sociedade entorpecida de todo o jeito, creio que a maior parte nem se dê conta do apelo de otário que fazem, ao que se sujeitam e ao quanto se distraem com coisas que não importam. Sendo mais concreto. Após um razoável número de anos preparando atletas, competindo, aprendendo e estudando e passando por várias experiências pessoais, percebemos que não há nada para inventar, que quanto mais se inventa mais se erra. Que o meu trabalho enquanto preparador vai depender de uma variável importante na equação, o atleta. A genética dele, o arcaboço monetário do mesmo, força mental, tolerância à dor e o respeito dele cumprindo religiosamente e pagando todo o meu serviço e tempo prestado. Tendo todas as condições reunidas é fácil tirar o melhor de cada um.

O trabalho do preparador é instintivo, escolher caminhos, tomar decisões, analisar constantemente. Dá dores de cabeça mas quando a outra parte tem o mesmo empenho dá um gosto do caracás ver o produto final. Mas devia ficar por aí. Orgulho no trabalho desenvolvido juntos. No dia da prova, num mundo ideal, sentados nas bancadas poderíamos ver os nossos meninos disputar o pódio ou não! E como verdadeiros adultos, es-

taríamos aptos a ouvir críticas construtivas, opinar e atribuir com justiça os devidos lugares respeitando os critérios. Ficamos entusiasmados com a competição e não ver o atleta como um produto para enaltecer o nosso ego.

Dito isso, com muita alegria, ainda consigo encontrar agulhas num palheiro. Palheiro esse que organiza eventos para mostrar o gado que mais palha come. Todos pomposos, caminhando de peito feito, festejam a vitória que eles atribuíram a si mesmos. Parabéns, mas assim não tem tanta piada. Assim é permitir aos forasteiros, jogar um jogo cujo os dados estão viciados.

NÃO TRESPITZES, NÃO VIVAS

“Não tires esse curso.

Não vás por esse caminho.

Não te dediques só a isto.

Aproveita a vida.

Come isto, come aquilo, come-me.

Não te despeças. Vais viver do quê?

Não te metas nesse negócio? És verde para isso.

Não te despeças de novo.

Vai às reuniões.

Joga o mesmo jogo. Todos fazem assim.

Não gastes tanto dinheiro nisto.

Não abras empresa. Não ouviste falar da crise?

Não saias da empresa.

Gastaste tanto a construir isto.

Não te mudes de cidade.

Não conheces nada por lá.

Não faças essa viagem, é um risco, um perigo. “

CARTA PARA A MINHA MÃE

É difícil expressar tamanha gratidão com palavras.

Hoje, aqui sentado no silêncio da escuridão, ouvindo apenas as folhas agitadas das árvores, lembro-me de ti. Lembro-me de tantos momentos, de tantas oportunidades para te mostrar o quanto eu te admirava, o quanto a minha expressão era pacificada ao ver -te sorrir enfrentando esse mal.

A tua fé, a tua força deram-me esperanças mesmo quando não havia motivos para haver. Permitiu-me acreditar mesmo quando me despedi de ti. Pensando bem, nem me permitiu ver que poderia ser a despedida, que poderia ser a última vez que as minhas mãos tocavam o teu corpo com alma.

Sinto que poderia ter feito mais, que poderia ter estado mais tempo contigo. Se eu soubesse...

O teu sorriso e os teus olhos foram passados para mim, descendência que vem com o nascimento, fruto de junção aleatória de cromossomas. Os teus olhos são o reflexo dos meus, o teu sorriso também. Gravei-te no meu braço como oração! Horas e orações passadas e realizadas de terço na mão, o teu símbolo que te distingue, a força que te mantinha de pé. Guardo de ti muitas coisas boas, guardo de ti a esperança, a saudade, lágrimas que me caem ao escrever-te isto.. Lágrimas que caem quando me lembro de ti, por tudo, e por nada.

SONHEI CONTIGO.

RESPONDESTES-ME A UMA PERGUNTA
E NÃO PRECISASTE FALAR. . .
NÃO PRECISASTE DE EMITIR SOM
ALGUM.

Acordei com a resposta em forma de energia que emergiu pelo meu corpo e me fez sorrir assim que abri os olhos. Senti-te tão próxima de mim!

Aceita a minha gratidão, aceita o meu perdão pelas minhas falhas... Dedicar-te-ei todas as minhas ações mais bondosas. Procurarei deixar te orgulhosa de mim.

Saudades que matam e são disfarçadas pelo tempo, mas que continuam intensas... Saber que não te posso abraçar mais enfraquece o meu coração e olhando para a tua fotografia, todos os dias recordo-me de ti. Não da doença e de todos os males, mas sim da tua expressão, da tua voz, do teu calor...

Esta é a carta que nunca te escrevi. Sinto-me grato pelo tempo que passámos juntos, feliz por saber que estarás sempre ao meu lado, mas faço-o com lágrimas nos olhos. Faço-o com saudade, com esperança e com todo o Amor que te posso entregar.

Um até já .

CATIVEIRO EMOCIONAL

Se toda a gente tem um fundo de maldade em si que pode ser “liberto” mediante as circunstâncias... somos apenas animais domesticados, mansos e educados, cuja possibilidade de voltarmos às raízes selvagens que nasceram connosco, cresce à medida que formos espezinhados.

Perdendo a dignidade, não resta mais nada para se perder e nesse caso o cordeiro manso transforma-se em leão selvagem cujo desejo por sangue e carne jamais será satisfeito devido aos longos anos de “cativeiro emocional”.

Será mesmo assim?

SOMOS APENAS ANIMAIS DOMESTICADOS,

MANÇOS

E EDUCADOS

ESTE TEXTO NÃO É MOTIVACIONAL. É TRACIONAL.

A vida é um jogo. Não é simples mas é interessante. E se todos soubéssemos jogar seríamos muito mais felizes. Saber jogar passa por saber aceitar os problemas que escolhemos e mandar foder os que não interessam. Peço desculpa pelo meu linguajar mas não peço. Se trocasses 2 palavras comigo a minha talvez fosse calão. Não são só os ares do norte. É a minha rebeldia espelhada na minha língua. Talvez a busca pela felicidade seja um erro em si. Pois é apenas um lado da moeda. Desafiante, entusiasmante, cheia de altos e baixos. Nem tudo é bom nem tudo é mau. E o que é bom e mau é relativo.

Tudo a nossa volta vem com um preço. Quanto estás disposto a pagar é a verdadeira questão.

És capaz de te apaixonar pelo processo mesmo sabendo que este acarreta dor?

Queres ter um bom corpo?

Tens que te sujeitar a disciplina do treino e a organização pormenorizada que controla o teu dia e a tua vida. Não é bom nem é mau. É o preço.

Queres ser empresário?

Estás disposto a viajar em prol de fechar negócios, ter reuniões em dias de jogo da bola, a passar horas e horas focado num projecto. Perder noites de sono...

Queres seres um preparador de sucesso?

Estás preparado para lidar com a inconstância mental de alguns? Com o facto de alguns precisarem de um pai, para comaltar as falhas que tiverem com o progenitor biológico ou para validar algo que é causador de uma baixa autoestima? Que nem um número fidedigno de seguidores consegue preencher. Ou até mesmo lidar com o ego de dor de corno de outros colegas que acham que devem ter sempre uma palavra negativa a dizer sobre ti?

Tudo isso deverá ser analisado. Se conseguirmos aceitar o mau e torná-lo uma alavanca, se aceitarmos o narcisismo exacerbado do ser humano com toda a sua panóplia de defeitos e qualidades tudo fica mais interessante. Porque é o outro lado da moeda que nos faz crescer. Se esse lado te assustar assim tanto ou te barrar a acção é porque não queres tanto assim aquela imagem que inicialmente te agradava tanto.

MAIS NÃO É MELHOR

Sempre vi este desporto como uma forma de crescer física e psicologicamente da mesma forma que o via como uma metáfora para a vida. Tu recebes dela em luz o que com suor pagaste, com a mesma proporção. É uma justiça poética bonita e motivante para quem não tem medo de dar o litro. A realidade, que difere dessa poesia, é que não vem na mesma proporção. Contudo, dando tempo ao tempo, consegue se fazer dessa realidade algo ainda mais apetecível que se prende com a consistência e perseverança.

Quem não gosta de ler uma história de alguém que contra todas as possibilidades foi bem sucedido?

Aceito essa realidade de bom agrado. O que não aceito é que este desporto seja um jogo de quanto mais se conseguir tomar, mais bem sucedido serás. Não aceito nem nunca vou aceitar. Ainda que o exagero seja algo muito relativo e pessoal, assim como o que se tolera fazer, mantendo uma qualidade de vida e saúde mínima, vejo o que não quero para mim.

Nunca tive vergonha de verbalizar a toma disto ou daquilo, as minhas escolhas e as minhas ações. Respeito as realidades de cada um. Ninguém está errado. Somos produtos das nossas vivências tão diferentes quanto a características que nos distinguem uns dos outros e está tudo bem do jeito que está! É fácil rotular este inergume da foto como alguém que é uma farmácia ambulante que toma mais “suplementos” que o resto das pessoas. A realidade, essa talvez seja bem diferente...

É FÁCIL ROTULAR ESTE
INERGUME DA FOTO
COMO ALGUÉM QUE É UMA
FARMÁCIA AMBULANTE...

RESPIRO-TE

Respiro te sempre que te chegas perto. Quando nao estás nao me falta o ar mas faltas me tu. Nao é mortal mas é tortura. E tortura é como morrer por dentro lentamente. Então preciso de ti como preciso de ar.

Hoje sou um eterno dependente do teu bem estar. Quero te a ti, quero te aqui, quero te bem. Sou bem capaz de te conseguir gostar até com a minha pele. Nao sabes, mas quando te chegas perto, os meus pelos esticam se, eriçam se como se te quisessem alcançar. Todo eu, pelos e pele a querer sair de mim para ti. Não é só a pele que se estica.

A pureza do que te sinto contrasta com a sujidade do que te penso que não é mais que um “materializar mental” do meu desejo que te quer em todas as formas, posições e momentos. Fico-me por aqui. Excitado mas também caidinho por ti.

MEIO CHEIO OU MEIO VAZIO?

A TECNOLOGIA AMPLIFICOU O NOSSO GRAU DE EXIGÊNCIA PARA CONOSCO. SOMOS CELEBRIDADES DO NOSSO MUNDO INTERIOR COM UMA VONTADE ENORME DE SERMOS SEGUIDOS, VALIDADOS E ACEITES. A AUTOIMAGEM É IDEALIZADA, MANIPULADA E PROJECTADA NOS OUTROS, COPIADA POR NÓS, QUE QUEREMOS SER EXEMPLOS COMO ESSA MESMA UTOPIA IDÍLICA NOS FEZ SENTIR. DIMINUÍDOS OU MOTIVADOS. O COEFICIENTE DESSE MAL/BEM ESTAR É GERIDO PELO QUE SOMOS E PELO QUE GOSTARÍAMOS DE SER.

A FORMA COMO GERIMOS O QUE FOMOS E O QUE SOMOS NESTE MOMENTO VAI DITAR O QUE SEREMOS.

VER O COPO MEIO CHEIO OU

MEIO VAZIO. BAIXAR A FASQUIA OU CORRER O RISCO DE CRIAR EXPECTATIVAS ALTAS. ESSE JOGO/LUTA, DEPENDENDO DO PONTO DE VISTA, ACONTECE SEMPRE DENTRO DE NÓS. QUE ESSE DESEJO DE SERMOS MELHORES NUNCA NOS CONDUZA A EXTREMOS E A PERDA DE IDENTIDADE, OU MELHOR DIZENDO, PERDA DA NOSSA ESSÊNCIA.

ESCULPIDO PELA DOR

Eu gosto tanto disto porque encontro todas as respostas para as minhas necessidades, me concretizo em mim mesmo e me realizo, onde me supero e sou compensado por isso. Dá-me certezas que necessito como mecanismo de sobrevivência, traz-me diversidade, incerteza do que vai acontecer, que obstáculos terei que enfrentar, para fazer de mim hoje, alguém melhor que ontem. Responde também a essa necessidade de me sentir em constante evolução, parar é morrer, estagnar é sinónimo de não viver, e eu quero viver em plenitude, preciso me sentir vivo, especial, um ser único.

Não sou egoísta. Sei que vai chegar a minha hora de dar, de contribuir, de estar presente, de segurar a mão que outrora me segurou no queixo e me disse que conseguiria ir até ao fim. Com isto me realizo, com isto me completo, culturismo é a minha dor, é a minha paixão e a minha vida. Carrego o meu sucesso no corpo 24 horas por dia. O meu reflexo é o meu projecto, e a minha alma a minha obra prima. Através do ferro, de sangue, suor e lágrimas, me construo, dia após dia, como uma escultura que nunca ficará acabada, sou como tu... esculpido pela dor!

PRECISO TANTO DE EVOLUÇÃO

COMO DE RESPIRAR,

POIS O PROGRESSO É O AR QUE INALO

E ME FAZ LEVANTAR TODOS OS DIAS.

Quando as forças me faltarem, o progresso esprelhado não só no meu físico mas na minha alma vai-me dar o animo que preciso, o ultimo fôlego. Dá-me conexão, ligação, comigo mesmo e com aqueles que ao meu lado caminharão de mão dada. Neste jogo de certezas, incertezas e progressos, encontro amor, encontro ligação, com o meu eu, com o meu estado cheio de recursos, com os seres que me aguentam nesta dolorosa e marcante subida.

PODES QUETZETZ FICATZ POR AÍ

Viver no amanhã é uma das grandes doenças do sec XXI. Não se trabalha para o conforto de hoje mas para o conforto que se pode ter daqui a 10 anos.

Tanta riqueza ao nosso lado e não somos capazes de parar para pensar no que estamos a perder. Estamos nessa roda viva de preocupações. De cabeça baixa, colada no ecrã, ver o que está x ou y a fazer. O que disse. Onde esteve. Com quem está. Na verdade, perde se tanto tempo a bisbilhotar como se perde a mostrar o que se está a fazer. Todo esse ciclo viciante e depressivo ao mesmo tempo. A juntar a isso, todas as dúvidas e preocupações do amanhã fazem grande parte das pessoas esquecer o que podia ser aproveitado de forma gratuita e que nos dariam um retorno 1000x maior.

Pára por uns instantes, respira, guarda o telemóvel, vê o que está a tua frente. Se gostares do que vês muito provavelmente vais querer ficar “por aí” se não gostares é apenas o reflexo do que se passa dentro de ti.

Talvez precisas de um trabalho interior, talvez precisas de uma cura, talvez só precisas de aprender a ver, a sentir e a desfrutar.

Seja como for, este momento é teu. Esse é o meu conceito de liberdade.

SEM MÁSCARA

O bom de não se ter uma máscara, entre muitas outras coisas, é não ter vergonha de expor a nossa face tal como ela é.

Pode-se odiar á partida, pode-se gostar. Se não gostarem não ficam, se gostarem ficam por perto mesmo quando a realidade não é tão bonita. Desse modo não haverá falsa expectativa do que poderia ser, conta-se apenas com o que é, com a sua devida margem de loucura disfarçada. Porque todos nós dançamos a música que nos tocam, mas a essência de um ser humano não se disfarça nem com maquilhagem nem com máscara. Essa é como um perfume natural cujos os narizes mais sensíveis conseguem detetar a léguas. O que todos procuramos? Pessoas que nos vejam e tal como somos e que não só aceitem os nossos defeitos como eles são, mas também que vejam neles a razão para gostarem tanto de nós.

Assim quando te apontarem o dedo e disserem :

“ÉS ASSIM” NUM TOM PEJORATIVO,

SE EVENTUALMENTE FOR VERDADE, TU
RESPONDES:

“SOU SIM SENHOR(A) E GOSTO
MUITO”

FAZ

Observa a boca de quem gostas enquanto fala.

Abraça um amigo.

Acorda de noite e vai caminhar só porque sim
Dorme na praia ou na floresta.

Viaja sem destino.

Dá um casaco a quem precise dele.

Prova Vatapá (receita brasileira).

Lê um bom livro.

Se gentil.

Usa o charme só para melhorar o dia de uma
pessoa.

Não cumprimentes com bochecha mas sim com
os lábios.

Tem um aperto firme de mão.

Medita ao pôr do sol.
Se não souberes meditar, senta te, cala-te
por uns largos minutos e ouve.

Planeia mas sê flexível.

Analisa mas não julgues (é difícil eu sei).

Assiste ao amanhecer.

Não durmas demais.

Não vejas muita televisão.

Levanta a cabeça.

Olha te de manhã ao espelho e conversa contigo.

Não te consideres dono de ninguém.

Dá sem querer receber.

Cuida sem cobrar. Mas coloca-te em primeiro
lugar.

Janta contigo mesmo e aprecia a companhia.

BLACK AND WHITE

Que possas saborear o pedaço de comida que enfias na tua boca, o lábio que decidires beijar, o toque que tiver a ousadia de invadir essa que é a tua privacidade.

Que o teu espaço seja só teu, que possa ser invadido como uma transgressão saborosa.

Que as leis que definas possam ser quebradas por quem tu queres e por quem queira, neste mundo de comuns, ser diferente contigo.

Que possas desfrutar disso e muito mais. Não planeies muito mas não andes á deriva. Não tentes controlar algo que é incontrolável, mas procura estar preparado. Deixa te levar nesta maré que tem os seus altos e baixos, onde há momentos de salvação, de desespero, de alegria e choro.

NÃO ESPETRES POR NADA,
AINDA ASSIM LUTA POR TUDO!

NATAL SEM TI

E aqui estou eu, aqui está ele e vocês. Cá estamos nós e faltas tu. Perdão, você. Fui educado a tratar os mais velhos por você e não me admitia ou a nenhum de nós que fosse de outro jeito. Lembra-se como ficava chateada e o pai nos olhava com aquela cara intimidante? Sim, olha-se com a cara. Só com os olhos não chega. É uma expressão toda ela intimidante.

Entre aqui hoje e o cheiro é o mesmo. Há cheiros, memórias e pessoas que não se esquecem. Tu és uma delas, perdão, você! Estamos longe da perfeição. Um joga ps3, os outros 2 estão a mexer no telemóvel e o outro é cozinheiro. Trabalha que se f***. Eu observo, escrevo a respeito, e constato que realmente não é o cenário mais pitoresco, mas sem dúvida que é bonito do jeito que está. Quero tirar uma fotografia mental para recordar, um registo escrito para fortalecer essa memória e depois prometo que o vou viver.

Lidamos com períodos de silêncio e períodos em que não se diz nada de jeito. Nada do que possa ser dito será tão agradável como os seus berros, reclamações e ordens. Ainda assim, estamos aqui e estamos bem. Daqui a pouco já é amanhã e prometo que te deixo uma flor antes de ir embora, perdão, que lhe deixo uma flor antes de ir embora.

ÉPOCA MÁGICA

As luzes enfeitam as ruas da cidade, iluminam a alma da gente, gente que esquece a maldade, e que pára por momentos para contemplar a magia que advém não só da iluminação mas também da sua imaginação. Não é tanto a luz, mas sim o que ela representa. Ainda que essa representação seja velha, gasta e usada todos os anos, algures no decorrer da sua vida, foi real, foi palpável através da malha da camisola do avô, foi sentida através do cheiro a lenha queimada e do calor emanado para um grupo, que em roda conta histórias ou pecados velhos. Essa imagem ficou na memória, como uma mant, um chocolate quente que nos aquece o coração e nos faz de algum modo sentir uma “esperança” de que as pessoas valem a pena, que esses momentos valem a pena, que a conexão com outro ser humano é das melhores experiências que se pode ter.

Que em vez de colecionarmos pessoas poderíamos colecionar momentos, que em vez de sentirmos alguém como posse, o poderíamos ver como uma extensão nossa que tem liberdade para ir, vir, ou ir de vez mas deixando o seu rasto em nós, o seu cheiro, uma expressão, uma história, ou um simples momento. Em vez de dizer que poderíamos fazer isto o ano todo, prefiro dizer, aproveitem enquanto dura.

AS PESSOAS VALEM A PENA, QUE ESSES MOMENTOS
VALEM A PENA, QUE A CONEXÃO COM OUTRO SER
HUMANO É DAS MELHORES EXPERIÊNCIAS QUE SE
PODE TER.

QUE EM VEZ DE
COLECIONARMOS PESSOAS
PODERÍAMOS
COLECIONAR MOMENTOS

EU ESPERO

Arrepio-me quando penso, quando te imagino de roupa interior preta, rendada ou até mesmo com uma t-shirt minha e calça de pijama.

És assim, ficas bem de trapos e sem eles!

Sem tinta na cara és mais bonita, mas tu insistes em gastar tempo para te aperlutar, em fazer sobressair esses olhos, essas pestanas, esses lábios. Só que eles já são bem visíveis. E mais ainda para mim, que os conheço tão bem. Não tanto por passar muito tempo com a minha cara encostada à tua, mas sim porque te decorei. Decorei cada expressão tua, cada tique. És transparente para mim, como qualquer copo de água limpa. Gosto de acreditar que te conheço melhor que tu mesma, observo-te com cuidado quando não dás por isso para me poder distanciar quando estás atenta. Desta forma a minha fachada é fortalecida com uns quantos dialetos proferidos em tom de escárnio, sarcasmo, umas vezes com carinho, outras vezes porque me apetece rir de ti! Porque todos gostamos mais do que nos dá luta e desafia não é? então esta é a minha forma de te manter por perto e interessada. Acabas por lutar por uma atenção que já tens, mas não sabes! Mas tá bem ...perfuma-te, coloca essa decote que tanto gostas e pinta-te lá.

Eu espero.

UM DIA

Um dia tudo fará sentido, todos os pontos se conectam, as lágrimas que enchem rios, a dor que cultiva o carácter, as negações que fortalecem e ainda aqueles pequenos encontros, desencontros, aqueles pequenos pormenores insignificantes, servem de ancoragem para algo melhor. Algo que reúne condições externas e internas, num mesmo momento, num mesmo espaço, onde se ganha forma, cor, cheiro e vida.

Estaremos prontos para aproveitar essa oportunidade?

Um dia, todo o percurso fará sentido. Todos os não ouvidos, todos os momentos em que o ego foi picado, todos os episódios considerados infortúnios, todas essas apunhaladas, serão úteis. Serão as patas da tua mesa ou os tijolos da tua casa. Se te mostrares capaz, merecedor e esperto o suficiente, verás a luz que advém de cada uma dessas situações. Verás a oportunidade que cada obstáculo te traz. Toda e qualquer chapada de luva branca que a vida nos dá, é uma dádiva divina.

Sofre, aprende e cresce com ela! Um dia tudo fará sentido.

UM DIA
TUDO FARÁ SENTIDO,
TODOS OS PONTOS SE
CONECTAM . . .

CULTURISTA

Um culturista não tem que ser uma pessoa rude. Não tem que cuspir para o chão, nem gritar desalmadamente no treino. Não tem que tratar mal o indivíduo que está a começar, nem fazer troça dele. Não só, porque o mesmo já teve um ponto de partida, mas sim porque a robustez e o tamanho do seu corpo não o fazem diferente enquanto SER HUMANO.

Os cortes e o volume do seu braço não o deveriam colocar acima de alguém. O culturista não deve ser quadrado, há que perceber que cada um tem as suas ambições, gostos diferentes, e que a beleza do ser humano está em ser diferente, ter a sua própria loucura e jeito de ser. E isso só alcançaremos quando formos realmente autênticos. Essa autenticidade sim, nos faz diferentes, mas não melhores ou piores.

Um culturista pode saber acariciar um bebê, tocar piano, apreciar arte, usar as mãos para acariciar uma face e para agarrar o peso de 60 kg. As pernas para enrolar à volta da sua amada enquanto dorme e para carregar 200kg em agachamento. Ter força para fazer 150kg supino e saber usar o peito como almofada para o bicho de estimação ou para servir de pega enquanto a sua "esposa" está em cima de si.

O culturista é uma pessoa como todas as outras, geralmente com um nível de loucura acima da média, educado, meticoloso, apreciador do belo. Vive num corpo esculpido por si e vive numa constante e suportável antítese onde gere a sua raiva/insanidade/loucura/ egocentrismo e a sua necessidade de afeto e de amar!

O CULTURISTA É UMA PESSOA
COMO TODAS AS OUTRAS,
GERALMENTE COM UM NÍVEL DE
LOUCURA ACIMA DA MÉDIA,
EDUCADO,
METICULOSO,
APRECIADOR DO BELO.

AUTENTICIDADE

Autenticidade supera originalidade, autenticidade supera perfeição.

Independentemente dos teus receios em ser julgado em praça pública, criticado constantemente ou objecto de escárnio, acredita em mim, a terra nao vai parar, o sol nao deixará de nos beijar com a sua luz e não menos importante, nada que te possa ferir o ego tao grotescamente vai durar para sempre.

Na verdade as pessoas estão se a cagar para ti, so querem ter algo para apontar o dedo enquanto se esquecem da sua miserável e frustrante existência. Contudo rapidamente se voltam para os seus próprios dramas porque o efeito entorpecente do julgamento não dura muito.

Portanto quando fores produzir algo, não procures a perfeição. Procura a autenticidade. Agradece me depois. Isto serve tanto para mim como para ti.

NÃO PROCURES A PERFEIÇÃO.

PROCURA A AUTENTICIDADE.

FUTURO

O que queres ser quando fores grande?

Talvez felicidade não seja apenas um estado de espírito não é ?

Que curso queres seguir?

Talvez seja um estado de evolução, onde provamos a nossa resiliência, onde o nosso carácter é testado e os nossos nervos são colocados a prova?

Quais os teus objectivos a longo prazo?

Qual o teu objectivo de vida?

Entre altos e baixos, sermos capazes de encontrar o meio?

A qualidade das perguntas define a qualidade das respostas. Com o tempo, vamos aprimorando o nosso discurso, vamos dando valor a outro tipo de coisas, vamos desfrutando de coisas cada vez simples, descomplicando uma equação que tem como resultado final a mesma incógnita vezes e vezes sem conta. Incógnita que assume varias formas mas se concretiza numa só, num estado de espírito, felicidade.

Será isso?

E o que precisamos para atingir isso?

O que precisamos fazer, ter, conhecer, descobrir ou vivenciar?

Talvez,nada.. Só precisamos sentir..talvez,

mas facilmente saímos desse estado de espírito, pelas cobras de duas patas, pelos infortúnios, doenças, traições, pelos lobos em pele de cordeiro. Pelas surpresas que não queremos, a que chamamos problemas. Somos invadidos pelo veneno que esses problemas nos cospem. Sejas tu uma jóia ou uma pedra de pessoa. Não há critério. Então aí é altura de pensar que oportunidades como essas devem sim ser bem vindas, são formas de crescer.

LIÇÕES QUE VOU APRENDENDO... E RELEMBRANDO

1. Aprende a ouvir e sê o ultimo a falar
2. Não procures a perfeição, mas sim melhorar dia após dia
3. Sê positivo, mas também realista e sincero a respeito do que deves mudar quando algo não está a correr como previsto. É so mudar a trajectória
4. Considera-te sempre uma aprendiz
5. Define prioridades
6. Gere o teu tempo de modo a gastes grande parte do teu dia fazendo aquilo para que nasceste
7. Se ainda não descobriste qual o é teu dom, está na altura de o procurar. Fica atento
8. Qualquer que seja o teu objectivo, ele não pode interferir com a tua felicidade. Felicidade deveria ser o nosso objectivo primordial
9. Procura ser, em vez de ter

PEQUENO PASSO

Dia após dia vou dando pequenos passos na direcção correcta. Ter tanta coisa por concretizar, tanta coisa pelo qual agradecer e tanto desafio para me superar que me sinto uma pessoa abençoada e apta a acordar todos os dias com um propósito bem claro.

Olho para trás e se há uns bons anos, me dissessem que estaria onde estou, da forma que estou, talvez não acreditaria. Mas aos poucos, e com pequenos passos, os meus sonhos tornaram-se em objectivos concretizáveis, realizados e elevados a outro patamar.

Durante todo o meu percurso vi pessoas, saírem do “poço” e construírem um palácio em cima do mesmo. Vi pessoas que do nada, se transformaram em tudo, e nelas me inspirei todos os dias. Se elas conseguem, eu também consigo. É o tipo de “inveja” que se deve ter em ordem de construir algo. É uma inveja passiva, benevolente e empática, pois acreditem ou não, ver alguém ser bem sucedido faz-me sentir arrepiado, e se essa pessoa passou pelo inferno para lá chegar... bem desse forma eu torno-me emotivo. Espero poder, em cada conquista ou tentativa falhada, aproveitar e sentir-me feliz com o que faço. De nada me serve querer ter tudo se para o ter, comprometer a minha felicidade e a dos que estão próximos a mim. Portanto pequenos passos dão-me um equilíbrio maior. Pequenos passos me mantêm na direcção correcta.

Qual será o teu pequeno passo amanhã?

FOCO EM NÓS MESMOS

Sejas tu atleta ou não, a partir do momento que procuras, através do treino, da dieta, da suplementação e de todo o trabalho que aplicas nesta área em específico, obter resultados, deves apenas e só focar te em ti mesmo. Não interessa que o teu colega que nunca treinou tenha um melhor par de gémeos que tu, não interessa que aquela pessoa tenha tido um desenvolvimento mais rápido, ou que determinada pessoa tem um potencial 10 x maior que o teu e não se esforça metade.

Não interessa!

É recorrente ver vários atletas, inclusivé os meus, compararem-se entre eles e deixarem se afectar por aquilo que é a percepção da realidade que têm. Temos tendência, de uma forma geral, a inferiorizarmo-nos perante os outros. É, creio eu, algo geral. Nunca nos achamos suficientes. Mas tudo isso não passa de um mau discurso nosso. Ainda que corresponda à dura realidade, vamos ter coisas em que somos realmente muito bons, em detrimento de outras.

OS NOSSOS ESFORÇOS
DEVEM SER DIRIGIDOS
NO SENTIDO DE MELHORAR O
QUE ESTÁ MENOS BOM
E TORNAR O QUE JÁ É BOM
COMO ALGO FENOMENAL.

MAS ISSO ENVOLVE APENAS UMA
PESSOA.

O QUE É UM ACOMPANHAMENTO ?

Um acompanhamento é como o próprio nome diz, um processo que envolve pelo menos 2 pessoas. Em que uma tem um desafio, objectivo, caminho a percorrer e a outra, com o seu know how, a sua intuição e empatia escolhe, não só as ferramentas a dar, como as estratégias para as incutir na pessoa acompanhada.

O que têm as pessoas que conseguem perante todas as adversidades, continuar a caminhada. o que as distingue da maioria? Têm algo que os outros não têm, é mais fácil para elas? Têm mais horas no seu dia, mais dinheiro, mais amigos?

Toda e qualquer estrada para o sucesso, seja ele financeiro, emocional, profissional ou pessoal, não depende tanto dos recursos que temos, mas sim como nós próprios usamos os que temos, como adquirimos o que precisamos e como são usados a nosso favor. Uma frase que ouvi, quando era mais pequenino foi “ quando a vida te virar as costas, apalpa-lhe o rabo”. Portanto tu que estás a ler isto, tens tudo que precisas, não me digas que não tens tempo, que tens que cuidar do teu cão, do teu gato e do teu filho. Mesmo eu entendendo que há rotinas mais difíceis que outras, também sei que se tu quiseres mesmo entrar nesta jornada comigo o vais fazer. cria as tuas condições, fica no controlo.

O que não consegues controlar, encara como um desafio e supera-te. A vida é um jogo, é uma questão de perspectivas. Criando a tua própria realidade e aceites quem és, que tens fraquezas, que tens muitos pontos negativos, mas que podes melhorar cada um deles. Nem sempre haverá al-

tos, haverá muitos baixos, o produto final poderá parecer distante, poderás questionar te se isto valerá a pena, mas fica tranquila(o) todos passamos por isso, eu passo por isso e estou de pé.

Não acredito em facilidades, em atalhos, nem em recompensas sem trabalho, e essa é a minha realidade. Não quero roubar-te as alegrias da vida, não quero que sejas infeliz, quero sim que evoluas, caias, chores, que te levantes, que duvides e encontres razões para acreditar. quero que encontres um equilíbrio.! Mas antes desse equilíbrio.... poderás ter que passar pelo inferno.

Preparado?

" QUANDO A VIDA TE VIRAR AS COSTAS,

APALPA-LHE O TRABO"

PROTÓCOLOS

Acorda com a luz natural, o relógio marca as 8 horas, ou pelo menos a maior parte das vezes se a sua noite não se tiver prolongado. Acorda antes do despertador que todos os dias se esquece de acertar. Já de olho aberto, segue à risca o protocolo que o submete a uma agulhada matinal, a fonte da juventude, se diz por aí. Ele percebe que nem é tanto assim, mas que lhe combate à letargia provocada pelos outros suplementos em forma de boião. Sai de casa, faz o seu cardio perto da praia, o seu peso faz o seu coração bater a 1000, pois qualquer máquina que trabalhe acima das suas capacidades faz sobreaquecer o motor. Ele sabe disso, sabe que há um preço. Quanto egoísmo... achar-se o único a poder importar-se com isso, escolhendo não se importar. Ignorando quem fica para trás e quem escolhe conscientemente caminhar a seu lado. Mas ele sabe isso também, só não se permite passar muito tempo ruminando no assunto. A sua respiração fica ofegante e marcando a meia hora no seu relógio ele volta para trás pelo mesmo caminho, certificando-se que tudo bate certo e o seu tempo é controlado ao minuto. Quanta prisão, pensa ele por vezes, mas que rapidamente dá lugar a outro pensamento mais proveitoso e que o coloca no caminho certo.

Através do ecrã, vê a sua realidade espelhada noutros sujeitos que lutam pelo mesmo, apaixonados ou simplesmente malucos, são parecidos com ele, e com eles se identifica. A comida já não é muita. Enquanto prepara a sua 1ª refeição, outras tantas começam a ser distribuídas à grama, perfeitamente cozinhadas e embaladas.

Ele é assim, este desporto tornou-o assim, alguém

metódico, consciente, organizado. Entretanto, vários pensamentos vêm à cabeça, uns não tão bons, outros nada bons.

O cansaço, o apetite voraz semi saciado com brócolos, o seu desconforto ainda não tendo recuperado o fôlego, como se carregasse 2 anilhas de 20kg ao pescoço.. Mas aí lembra-se que é disto que vai sentir saudades, que é um caminho escolhido por si e ele é o único responsável por levar a cabo essa missão...que toda essa luta não é lógica ou racional, é de coração. afinal de contas faltam apenas 6 semanas para a sua prova...

VIAGENS

Uma das mais loucas e caricatas viagens que tive foi no dia 27 de Janeiro de 2017. Decidir colocar uma mochila às costas, comprar um bilhete de avião para Miami com um objectivo bem definido. Encontrar Dave Palumbo, que viria a ser futuramente o meu preparador. Queria que ele me visse pessoalmente, queria ouvir da boca dele se valeria a pena ambicionar um pro card. Queria ao mesmo tempo testar-me e saber até que ponto as minhas capacidades dariam conta do recado. Assim que cheguei a Miami, deparei-me com o meu 1o percalço. A mala que vinha no porão acabou por ficar retida algures a meio da viagem, pelo que teria que esperar 1 a 2 dias que ela me chegasse. Tal não seria grande problema se eu não suasse como um cavalo durante a viagem de avião e não me tivesse encharcado numa poça de água assim que chegara ao local onde iria ficar a dormir. Encontrar comida também não foi fácil pois o carregador do telemóvel tinha ficado também na mala e o meu GPS era todos os espanhóis, ingleses e mexicanos a quem ia pedindo direções. Posso dizer que durante toda essa viagem eu devo ter feito 2 a 3 refeições por dia, para quem não pertence ao mundo do culturismo é algo banalíssimo. Para quem tinha que sustentar 110 kg e estava num período off de anabolizantes, isso é das piores coisas que nos pode acontecer. Mas procurei manter-me positivo, afinal de contas tinha muito pelo que agradecer.

Após ter a minha mala de volta e ter acesso ao meu email, resolvo então procurar o contacto do Dave e informa-lo que estava ali para o ver. A sua resposta não tardou, ao que parecia ele não vivia em Miami, mas sim a 3 horas dali. “Bem jogado

Tiago, nem a localização exata soubeste procurar”.

Digamos que estando em Portugal, qualquer meio de transporte serviria para fazer uma viagem dessa distância, mas não ali. Então meus amigos, depois de muita procura, muitas perguntas e pesquisas percebi que não havia nenhum meio que me deixasse no local pretendido. Então, improvisei. Apanhei um autocarro que me deixava a 2 horas do local. No autocarro conheci um homem colombiano que ia para perto da zona e consegui apanhar boleia com a tia dele, ficando a 1 hora do local. Após alguns km feitos a pé indo na direcção de uma praça de táxis que afinal não existia, consigo então apanhar boleia de pessoas desconhecidas a quem eu agradeço profundamente!

Chegando ao local, consigo finalmente aceder ao meu email, e vejo que o Dave me tinha respondido, dizendo que me poderia receber as 16 horas no seu escritório. Isto seria um noticia fantástica que me deixaria aos saltos, não fossem já 19 horas. Confesso que nesse momento fui a baixo, senti-me patético, ter feito uma viagem daquelas em vão, os meus recursos financeiros estavam contados e qualquer passo dado a partir dali teria que ser muito bem estudado. Estava já conformado com a ideia que tinha feito tudo que estava ao meu alcance para conseguir aquilo a que me tinha proposto. “Talvez, devia ter pensado melhor e ter estudado e planeado esta viagem” pensava já eu, tentando-me auto-animar.

Resignado, procuro então um local para comer, visto que eram 19 horas e eu tinha apenas 1 refeição no estômago. Encontro uma hamburgueria onde faço o meu pedido e acedo ao meu email mais uma vez para reler o email enviado, contemplar aquela grande falha minha. Para meu grande espanto, recebo um outro email nesse mesmo momento: “creio que nos podemos encontrar então em minha casa, segue a minha morada”

Escusado será dizer que nem esperei que a comida chegasse, peguei na minha mochila e apanhei um táxi, nervoso, ansioso, contente. Um misto de emoções.

Chego então a um descampado, onde conseguia ver aquilo que eram as sombras de 3 casas. Pouca iluminação e muita gestação era o cenário que podia observar.

“are you sure that you want to stay here?”
- “yes, i am sure”.

Paguei e fui direto a uma das casas, segui o meu instinto ou os meus pés, nem sei. Bato então a porta de uma das casas, e imaginem a minha cara de espanto quando o DAVE me abre a porta:

“WELCOME CRAZY PERSON”

Passei cerca de 2 horas lá, conversei com ele sobre várias coisas, ouvi a sua opinião em relação ao que estava a fazer, deu-me alguns conselhos e acabamos a falar das suas cobras. Ele fazia criação e pude observar como ele cuidava delas. Eu estava a adorar cada minuto, afinal de contas, tudo me tinha levado àquele momento, mesmo as coisas que achavam serem más. Por mais cenários que tivesse imaginado, este não tinha sido cogitado. Foi portanto uma surpresa boa. Chamei de novo o táxi e agora mais satisfeito, com um sentimento de dever cumprido, era hora de alimentar o corpo, pois a alma, essa iria ficar satisfeita por muito tempo.

Acabei por ter que tomar uma decisão, o dinheiro não me iria chegar para tudo, então a opção mais viável seria comer qualquer coisa e procurar um banquinho para dormir e assim foi. Eram 2 da manhã quando acordo eu com um alarme de uma loja, cheio de frio, a tremer por todo os lados e sem sentir as pontas dos dedos. Se já tinha sido difícil adormecer, agora seria impossível. Nisto, chega uma patrulha da policia, da qual eu me escondo por breves momentos, sem perceber muito bem o porquê. Poderiam achar que tinha sido responsável pelo alarme, sei lá. O frio era tanto que acabei por ir ter com eles na esperança que me pudessem ajudar. Revistaram-me e chamaram me de maluco após eu ter explicado o que estava ali a fazer. Levaram me para uma waffles house, que estaria aberta 24 h e onde poderia estar mais quente. Ali na rua, certamente eu teria morrido de hipotermia. Esqueci-me de referir que a minha indumentária eram uns calções, umas cavas e uns chinelos. De

alguma forma, aquele alarme tinha salvo a minha vida! Felizmente fui muito bem recebido nesse estabelecimento, reconheceram-me como “culturista” e pelo que percebi os culturistas lá são muito respeitados. Pagaram-me 3 refeições durante essa noite, pude encher a barriga e a alma. Que sensação boa, tudo parecia um filme vivido na primeira pessoa.

Sentia-me vivo e ansioso por escrever em papel todas aquelas peripécias. Pedi então um guardanapo e uma caneta onde escrevi tudo. Mais tarde por volta das 5 da manhã, sem conseguir pregar olho, alguém se lembra de colocar uma moeda numa jukebox e escolher uma música. Estava extremamente cansado, cheio de sono mas sem conseguir dormir, contudo a música chamou-me a atenção. “just hold on, we are going home”. Já alguma vez se sentiram protegidos, guiados, aconchegados por uma força maior, uma força invisível? pois bem eu senti tudo isso, e sabia perfeitamente que força era essa, era a minha mãe!

Durante toda a viagem eu fui guiado e protegido, inundado com uma força a que eu não tinha acesso todos os dias. Senti essa estrela a olhar por mim e no fim dessa viagem louca, ainda me cantou e reconfortou, “just hold on, we are going home”.

E a viagem chega ao fim. Acho que foi a viagem mais louca que fiz, não pelo destino em si, mas pela forma como tudo se alinhou para que conseguisse o que queria. Mesmo as situações menos boas, os obstáculos, os imprevistos aconteceram para um bem maior, só tive que estar atento.

E essa foi a maior lição aprendida aqui!

Outra lição retirada, que acaba por ser uma constatação de algo que falo bastante tem a ver com o facto de quando provarmos que merecemos algo, esse algo vai chegar a nós, seja do jeito mais maluco que possa existir, mas vai chegar. Seremos surpreendidos.

Passei fome, passei frio, passei horas sem dormir, dormi na rua, quase fui preso, apanhei boleias, aceitei refeições de estranhos, perdi me umas quantas vezes e tantas outras me encontrei. Lágrimas me vieram ao olhos várias vezes, não por tristeza, mas de agradecimento. Viajei sozinho, mas senti-me acompanhado a viagem inteira. Além de ter concretizado o meu objetivo, volto para terras lusas com uma bagagem mais pesada e um sorriso no rosto.

PEDIR DESCULPA

Vivemos a errar, errar é o nosso hábito mais constante e menos consciente.

Magoamos, sem querer, sem dizer uma palavra, é tão fácil magoar que não nos apercebemos quando o fazemos. O grau, esse pode ser reduzido para nós, mas gravíssimo para a outra pessoa. Pedimos desculpa e voltamos a errar. Isso não altera os valores, aquilo em que acreditamos, ou aquilo por que lutamos.

Somos apenas humanos, com todos os nossos sonhos, com todas as nossas frustrações interiores, traumas e desejos. O erro em si, faz parte da nossa aprendizagem, vamos batendo com a cabeça até que essa dor seja grande o suficiente para nos travar. Mas durante essa aprendizagem vai-se perdendo. Um dia magoamos nós, outro dia, somos magoados. A solução, essa passará, acredito eu, por nos admitirmos como fracos que somos, como humanos são os outros, passa por abrimos os braços, passa por saber pedir.

MAGOAMOS,
SEM QUERER,
SEM DIZER UMA PALAVRA,

É TÃO FÁCIL MAGOAR QUE
NÃO NOS APERCEBEMOS
QUANDO O FAZEMOS .

A TUA VOZ

Vais olhar para este texto, vais-te lembrar de toda a dor que já sentiste, vais-te lembrar de cada lágrima, de cada murro, cada espada do coração, cada abandono e de todo o inferno que já passou por ti!

Vais-te lembrar também que estás aqui hoje, stás bem e vais ficar melhor ainda. Vais-te recordar que cada momento serviu para construir a pessoa que és hoje, cada conquista tua foi fruto da dor, do trabalho e da perseverança. Sabes aquela sensação de cócegas no peito e atrás da nuca? Essa mesmo, essa sensação esteve em cada uma das tuas conquistas. Antes, durante o processo e depois! Usa-a, ela é a tua força.

Ainda duvidas de ti? Ainda duvidas do que és capaz de fazer quando a algo te propões e de corpo e alma te entregas?

Vamos lá, relaxa, pede, sente, age e conquista uma vez mais!!

De mim para ti...a tua voz.

VAMOS LÁ,

RELAXA,

PEDE,

SENTE,

AGE

E CONQUISTA

UMA VEZ MAIS!!

EQUILIBRIO.



TRANSFORM YOURSELF