

APRENDA A SE PREVENIR A CENÁRIOS DESAFIADORES, MESMO SEM SABER EXATAMENTE O QUE ESTÁ POR VIR

Pedro Gieronni¹

“When the tide goes out do you discover who's been swimming naked²”

Warren Buffett

Na pandemia, muito se falou sobre a economia, empregos, saúde, qual deles é mais importante, qual é menos importante, qual deve ser levado em consideração primeiro etc. Já que entendo nada ou muito pouco sobre saúde, vou falar sobre algo que faz parte do meu dia-a-dia e que me sinto bastante confortável em conversar sobre: Empreendedorismo, performance e um pouco de finanças.

A frase do Warren Buffet, o investidor mais gênio que já pisou nessa bola azul que chamamos de terra, descreveu bem sobre o que vamos abordar aqui em uma de suas frases mais icônicas, mas pouco conhecidas, estampada no início deste texto, além de minhas sugestões para melhorias contínuas e como pô-las em prática.

Antes de mais nada, sugiro que deixemos o debate político de lado para que possamos focar no que realmente faz a diferença. Até porque não se pode debater política nessa coletânea. Ademais, você consegue agir diretamente na economia? Na política? Na forma em como a pandemia evolui? Nos atendimentos em hospitais, ou no fato do seu vizinho que não usa a máscara corretamente? Minha resposta para todas essas perguntas: Não! No que vamos focar então? Com certeza, em algo que podemos controlar.

Refleta, você gosta de controle? As únicas pessoas que conheço que renunciaram ao controle, normalmente é porque abriram mão também do rumo de suas próprias vidas e adotaram como propósito o velho “deixa a vida me levar” inconscientemente, ou não. E então, se vamos focar no que podemos controlar e agir diretamente, no que seria? A resposta mais óbvia de todas: Você.

Você deve controlar todas as coisas ao seu redor, e àquelas que você não controla, pode agir ativamente para alcançar resultados favoráveis para si, ou controlar em alguma medida, exemplificando, imagine que não queira se molhar, você pode controlar a chuva? Certamente não. E pegar um guarda-chuvas antes de sair, independentemente de estar

¹ Designer gráfico, empreendedor, CEO da Cosmoz Creativity Lab, fundador do Vale das Águias. cofounder da Foz sustentável, Canais e mídias: youtube.com/gieronni e no Instagram [@valedasaguias](https://www.instagram.com/valedasaguias)

² Quando a maré baixa, você descobre quem estava nadando nu.

chovendo, você pode? No mínimo, você pode controlar o suficiente para agir ativamente em quase todos os cenários caóticos que possam vir a acontecer na vida real, contanto que comece a se preparar antecipadamente. Assim como a natureza, a economia é cíclica, acontecimentos históricos assim não são isolados, vivemos um período histórico e isso é um fato. Como sabemos? Existiram outros como esse. A coisa mais certa que existe é que “a chuva vai chegar” para todos.

A pandemia é o inverno chuvoso e um dos grandes. O que exige preparação ainda mais sofisticada e se você não estiver preparado, provavelmente estava "nadando nu" anteriormente e ninguém além de você mesmo, te colocou nessa situação, seja conscientemente ou inconscientemente, propositalmente ou sem querer, goste você ou não. Se não foi você, quem mais poderia ser? O vírus? Não minta para si. Provavelmente você agia da mesma maneira e tomou decisões semelhantes tanto antes quanto depois da pandemia.

Você pode se convencer de qualquer desculpa que quiser, pode espernear, pode jogar a culpa no presidente, no seu prefeito, nos chineses, nos seus vizinhos que não souberam votar. Afinal de contas, somos todos argumentadores e convencemos melhor quando conhecemos mais as pessoas, nós nos conhecemos mais do que qualquer outra pessoa. Sabemos as palavras certas para nos confortar e nos convencer de que fizemos tudo certo ou que fizemos tudo que poderia ser feito.

Esse não é um texto comum escrito para agradar e eu não estou nem um pouco preocupado com isso. Na verdade, minha intenção aqui é fazer justamente o contrário. Nós seres humanos aprendemos de duas maneiras: Impacto emocional ou repetição. Minha intenção é causar impacto, mesmo que faça você ficar desconfortável e até me odiar no primeiro momento. Somente assim você poderá extrair conhecimento ativo e conseguir alguma transformação a partir dele.

Aviso importante: Ler apenas não vai te trazer frutos, isso é um conteúdo prático e como o nome já sugere, é preciso pôr todos os conceitos aqui descritos em prática. Contrário do que muitos pensam, o poder não está no conhecimento, mas sim, na ação sobre eles.

Vamos falar de uma das coisas mais importantes que existem na vida: Dinheiro! Embora muitos se comportem como se não fosse algo tão importante, como se não ligassem tanto ou fingissem que não ligam, nós sempre podemos testá-los, basta perguntar: “Bom fulano, já que você não gosta e nem liga para dinheiro, por que não transfere o que você possui na sua conta bancária, para a minha conta bancária?” e veja o

que acontece. Não é o que as pessoas falam que evidência no que elas acreditam, mas sim o que elas fazem.

Temos diversos ditados populares que desmerecem dinheiro, como se dinheiro fosse algo ruim, “a raiz de todo o mal”, na verdade eu acredito que é justamente o oposto, a falta dele é a raiz de todo mal. “Dinheiro não traz felicidade.” Geralmente quem emite essa frase aos quatro cantos sem nenhum pudor, como se fosse algo bonito, certamente não têm dinheiro suficiente para saber se realmente traz felicidade ou talvez até tenha e são hipócritas em suas palavras. Eu não acho escassez bonito e nem a quero para mim! Mas se você quiser, fique à vontade!

O próprio termo “ditado popular” já diz muito. A maioria das pessoas que reproduzem essas frases são medíocres! Não no termo figurado, quero dizer literalmente. A etimologia da palavra mediocridade vem de média, a maioria da população é a média, classe média, classe medíocre. São por eles que essas frases são emitidas. Eu não sou média e nem quero fazer parte dela, você quer?

Na verdade, se você ainda está lendo até aqui, isso já te destaca da média. Precisei ser incisivo nesse início para filtrar as pessoas que realmente importam e merecem continuar lendo e obter acesso ao conhecimento que dispus aqui. Se você fosse média já teria ficado irritado(a) e já teria ido ver memes de gatos saltitantes no *Instagram*. Na verdade, as pessoas que emitem essas frases talvez nem saibam o que dinheiro realmente é, mas vamos com calma, estamos apenas começando...

Aprendi os conceitos que descrevo abaixo há algum tempo com alguns dos meus mentores, incluindo” o Homem de 50 Bilhões de Dólares”: Dan Peña. Porém a epidemia evidenciou de forma drástica todos eles e por isso fui convidado para falar sobre o tema. Caso você aprenda algo aqui por impacto e quiser se aprofundar em aprender mais e por repetição (independente de gostar do que tenho para falar), sinta-se à vontade para conectar-se comigo nas minhas redes sociais disponibilizadas na apresentação do artigo.

Vamos ao que interessa... Não, não é só papel! Dinheiro é muito mais do que meros papéis e pedaços de metais. Dinheiro representa acesso a recursos. Vem sendo assim desde a época das cavernas, antes mesmo da moeda de troca se chamar dinheiro. Acesso a recursos antigamente era possuir uma caverna, saber caçar e alguns milhões de anos depois, possuir animais que produziam ou se tornariam ativos para trocar por outros recursos etc. Acesso a recursos é o real significado de dinheiro. Sem ele você não veste, não dirige, não mora. Ninguém vai me convencer de que dinheiro não é importante. Sem ele você também não come, se não comer, não sobrevive. Dinheiro é vida. Acesso a

recursos é vida. Se você ainda acha que quem tem dinheiro é empresário "malvado", vamos além da observação dos fatos e recorrer a ciência para quebrar paradigmas.

Conceito de *Reciprocal Altruism* - Na sociobiologia, altruísmo recíproco é um processo que favorece cooperação entre parceiros recíprocos descoberto pelo cientista Robert Triver em 1971. Dinheiro nada mais é que a nossa adaptação socio biológica para reciprocidade altruísta de Triver. Na natureza, peixes menores limpam peixes maiores em troca de segurança, isso é uma troca de recurso do tipo esforço. Se alguém possui muito dinheiro, é porque muitas pessoas se sentiram na necessidade de serem altruístas para com o serviço, produto, pessoa, empresa etc. Ou seja, se uma pessoa enriqueceu licitamente, ele ajudou muita gente! E todas essas pessoas depositaram uma certa quantia em sua conta bancária. Então não, os ricos não são "malvados", muito pelo contrário. São desenvolvedores e preenchem lacunas na nossa sociedade. Todas as coisas foram desenvolvidas por empreendedores, nada mais justo do que sermos recíprocos.

Sem falar que, se você tem uma percepção negativa sobre algo, teu cérebro vai usar de todos os artifícios subscientes pra te manter longe daquilo. Se você acha que quem tem dinheiro é ruim e que é ruim ter dinheiro, adivinha o que teu cérebro vai fazer? Se isso é um paradigma para você, o momento de deixá-lo de lado é agora.

Agora imagino que você já deve estar rangendo os dentes para me provar que estou completamente errado em minhas palavras de todas as maneiras possíveis, imagináveis, que sua vida é a mais difícil de todas e por fim, me humilhar em praça pública. Eu falei sério, não me importo se você não gostar de mim. Minha missão aqui é ajudar quem quer ser ajudado através da minha mensagem. Além do mais, isso não vai resolver seu problema caso você tenha se sentido emocionalmente afetado por algo que eu falei até aqui. E se você se sentiu assim, a probabilidade de eu estar descrevendo assertivamente sobre sua vida, só aumenta. Porém, se você acha que está "muito bem obrigado" e que não há espaço para melhorias, esse é meu segundo filtro e você pode largar essa leitura agora.

Se você é sábio o bastante para reconhecer que sempre há espaço para melhorar independentemente da situação, ótimo! As pessoas que largaram a leitura mais acima devem achar que Sócrates era um falso humilde. "Só sei que nada sei". Quanto mais conhecimento você possui, mais lhe é revelado que você desconhece muito mais. Conforme você aprende ainda mais, mais o processo se repete. Sócrates chegou em um nível tão alto de conhecimento, que era obrigado a reconhecer que não sabia "nada".

Quando alguém me fala que já sabe muito e que não precisa aprender muito mais, certamente é porque sabe pouco. Pessoas que acham que sabe tudo que há para saber não merecem meu respeito, meu tempo e nem minha atenção. Quero distância dos medíocres! Por quê?

Conceito de Osmose - A osmose é uma movimentação da água através de uma membrana semipermeável ocasionado por diferenças na pressão osmótica, isso é um fator importante na vida das células, mas isso é técnico demais e irrelevante para nós. O que eu quero dizer com esse conceito é que, quando alguns tipos de células diferentes se misturam uma com as outras, compartilham comportamento, trocam informações entre si e isso faz com que, no final das contas, elas possuam "mais ou menos" o mesmo "pensamento". Se isso acontece à nível celular, imagina isso na sociedade como um todo. Sabe aquela velha máxima "Você é a média das pessoas que mais anda."? Então, é embasado cientificamente através do processo de osmose. Por isso quero distância de pessoas que pensam de forma medíocre. Eu preciso me proteger e me blindar de pessoas com pensamentos medíocres para não acabar pensando como um deles por via da osmose. Se quiser uma sugestão, faça o mesmo.

Eu me considero uma pessoa bastante prática e gosto de solução. Se desgastar para tentar provar de todas as maneiras que estou errado não vai resolver o seu problema. Chorar o leite derramado, muito menos. Então o que você pode fazer ativamente para pôr sua vida e as situações nas rédeas novamente e se preparar para esse e os próximos cenários caóticos? Ou você acha que não haverá outros? PS: Não precisa ser uma pandemia. A coisa mais certa é que situações caóticas vão se repetir e se você não se preparar o quanto antes, vai ser pego de surpresa novamente. O que acontece quando você sai despreparado para a chuva, o dia que era lindo passa a ficar nublado e começa a chover? Obviamente, você se molha.

Então por onde sugiro você começar a se preparar?

- **Conceito do Locus de Controle** – Como o próprio nome já sugere, é o local onde você atribui a razão de situações que te acontecem. Podem ser Locus Interno ou Externo. Todos nós atribuímos para ambos dependendo da situação, a questão é a frequência com que isso acontece. **Locus Externo** funciona como se fosse uma janela de uma casa, onde você vê tudo de dentro e acha que não consegue agir de forma ativa em praticamente nada porque tudo ali é externo. Você só observa.

- **Locus Interno** é o oposto, funciona como se você estivesse olhando para um espelho. Você atribui a responsabilidade de tudo o que acontece para si, ainda que não seja totalmente de sua responsabilidade. Você possui o poder de parar de observar de dentro da casa, sair e tomar alguma providência.

Viktor Frankl citado por Julian Rotter em 1966 por meio do artigo “Psychological Monographs” sobreviveu a Auschwitz. Ele foi prisioneiro e tudo ao seu redor era externo. Como você acha que ele reagiu? A citação dizia “Essas pessoas podem tirar tudo de mim. Meu lar, minha dignidade, minha família e minha vida, mas elas não vão tirar a maneira com o qual eu enxergo isso e é absurdamente errado.”. Viktor foi para um campo de concentração nazista!!! E ainda assim, encontrou uma maneira de trazer algo para o seu controle. Como é que você aí do outro lado quer me convencer (ou se convencer) de que em alguma situação que você passou até hoje, não daria pra fazer melhor do que já fez?! Ou que algo estava tão fora do seu controle, que nada poderia ser feito?!

A intenção deste artigo escrito por Rotter foi estudar a percepção das pessoas acerca dos seus sucessos, fracassos e como isso os afeta. Descobriu-se que, pessoas que possuem os maiores níveis de sucesso, possuem também os maiores níveis de Locus de Controle Interno. Mas não me entenda mal, eu não sou estúpido. É claro que há coisas que você de fato não controla e é aí que está a chave. Por mais que você não as controle de fato, se pensar que os controla, seu cérebro vai começar a trabalhar à seu favor e vai arranjar um jeito de contornar a situação e por fim, alcançar um resultado semelhante ao de controlar de fato. O contrário também é verdadeiro. Se você acha que não pode controlar, você estará certo.

- **Conceito do Cavalo Mau Humorado** – Digamos que você sobe num cavalo mau humorado e ele te joga no chão, de quem é a culpa? Se você respondeu “culpa do cavalo”, acabou de terceirizar a responsabilidade. Você controla o humor do cavalo? Certamente que não, mas te garanto que alguém com mais técnica do que você, ficaria no cavalo independente do humor dele e se uma pessoa pode fazer, outra também pode. Quando estamos acostumados a atribuir as situações para o locus externo, em situações como essa sempre vamos nos pegar terceirizando a responsabilidade. Frases como “cheguei atrasado por conta do trânsito” ou “Acordei tarde porque o despertador não me acordou” ou “Não emagreço porque tenho metabolismo lento” vão sair quase que naturalmente da sua boca. Nesse

momento é quando você para tudo o que está fazendo e repensa: O que eu poderia fazer que está no meu controle para mudar essa situação? Comece mudando ativamente sua maneira de pensar se policiando. Caso se pegue pensando ou falando alguma frase de Locus Externo, tente arranjar um jeito de contorná-la na mesma hora, com o tempo seu cérebro vai entender a mensagem e fazer disso, um hábito. Exemplo: “Cheguei atrasado porque EU NÃO SAÍ MAIS CEDO para evitar o trânsito” Agora você já sabe como resolver o problema, saindo mais cedo. Ou “O despertador não me acordou porque EU NÃO DORMI CEDO e acabei ficando com o sono pesado demais”. Sempre podemos nos policiar e tentar arranjar uma maneira de contornar a situação e trazê-las para o nosso controle. Essa foi a única maneira que achei para começar a assumir as rédeas da minha vida. Onde eu quero chegar? Substitua “A pandemia me quebrou” por “Eu não me preparei para um cenário assim, o que eu poderia ter feito para me preparar?” Isso vai automaticamente te trazer a responsabilidade e então você consegue pensar em soluções, se precaver e agir para o próximo cenário caótico.

Quanto a emagrecer, você acha que limitações genéticas tornam as coisas impossíveis de serem feitas? Existe alguém que possui metabolismo lento no planeta e conseguiu emagrecer? Se sim, você está se dando desculpa esfarrapada para não fazer o que deve ser feito. Você pode até pensar que isso é besteira, mas você já ouviu falar em...

- **A maneira que você faz uma coisa, é a maneira que você faz todas as coisas**
 - A Teoria do cérebro triuno elaborado pelo neurocientista Paul MacLean, apresentada em 1990 no seu livro “*The Triune Brain in evolution: Role in paleocerebral functions*”, discute o fato de que nós, seres humanos, temos o cérebro dividido em três unidades funcionais diferentes. E o seu "cérebro do meio", ou cérebro límbico, responsável por tomar as decisões na sua vida, não sabe fazer cálculos. Nós tomamos nossas decisões baseada em emoções e justificamos com a lógica. O cérebro límbico apenas sabe sentir se algo é positivo ou negativo e para ele, tudo é acerca de sobrevivência. Ele não sabe diferenciar entre você arrumar subterfúgios para não fazer o que deve ser feito em relação a sua barriga, ou em sua vida financeira. Tudo para ele é sobrevivência. Se você tem o hábito de passar por uma pia cheia de louças sujas que você mesmo as sujou e deixar pra depois, seu cérebro reconhece que, em situações como "quando eu

ver algo que gostaria de mudar, eu ignoro, arranjo uma desculpa para protelar e vou fazer outra coisa", ele replica isso em todas as outras coisas e isso interfere diretamente em todas as áreas da sua vida. Como você quer se preparar para cenários caóticos como uma pandemia, que existe preparação sofisticada, se você não consegue lidar com as situações simples do dia a dia? E não é só isso.

- **Conceito dos Hábitos Angulares** - Charles Duhigg, repórter investigativo do New York Times, escreveu um livro sobre este tema: "O poder do Hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios." e ele descobriu que, existem os chamados hábitos mestres ou hábitos angulares capazes de desencadear uma série de reações no modo com que as pessoas organizam suas próprias vidas. Um exemplo de um hábito angular é o exercício físico. Quando começamos a nos exercitar consistentemente, mudamos uma série de comportamentos que não estão relacionados à atividade física. Passamos a comer melhor e a levantar da cama mais cedo e ser mais disciplinados. Também não venha me dizer que não gosta de exercício físico, você não é um alienígena. É sabido que qualquer ser humano que faz exercícios físicos de forma consistente, são liberados hormônios (entre outras atividades à nível irracional) que fazem correlação entre a atividade física e o prazer. Se você não está disposto a sair da zona de conforto para fazer exercício físico, assuma. Também arque com as consequências do sedentarismo.

Resumindo, são pequenas ações capazes de transformar outros hábitos que ditam como as pessoas e as empresas se estabelecem e nem sempre esses hábitos precisam estar relacionados. Vamos adiante.

- **Conceito do “Dedo no Pulso”** – Quando você vai ao médico fazer um check-up, qual é a primeira coisa que ele faz para saber se está tudo certo com você? Ele mede sua pressão sanguínea, seus batimentos cardíacos e todas as principais “métricas” para saber se sua "máquina" está em dia e se você não vai ter nenhuma surpresa indesejada no futuro. Isso é feito no pilar da saúde na sua vida. Por que não é reproduzi-los para o pilar da vida financeira? Como você faz? Como o médico. Sabendo suas métricas, seus números, quanto está ganhando, gastando, poupando e investindo. Como estão os números do seu escritório ou sua empresa? Dedo no pulso! Controlar os números da sua empresa é tão vital quanto controlar

os números da sua pressão sanguínea e deve ser feito mensalmente, trimestralmente, semestralmente e anualmente, diversas vezes. Mas somente isso não basta.

- **Conceito de Progredir e Preservar** – Esse conceito parece ser bastante simples, mas é uma verdadeira armadilha. Para todos os aspectos da vida, cultivar o progresso é tão importante quanto preservá-lo. Conheço pessoas que estão sempre embarcando em novas ideias todo o tempo e isso impede ela de alcançar resultados consistentes em algum deles. Essa pessoa se preocupa apenas em progredir e, progredir sem preservar é tão prejudicial quanto progredir pouco ou nada. O contrário também é verdadeiro. Conheço pessoas que se preocupam somente com o pouco que construíram e ficam dando uma atenção excessiva e desnecessária, quando poderiam estar indo atrás de mais progresso. A atenção exigida para os dois é necessária em tudo, não só vida financeira.

Na saúde, se você não progredir (emagrecer) está preservando excessivamente o que possui (permanecer fora de forma). Caso você emagreça, mas não preservar bons hábitos, volta a engordar tudo novamente. Resultado? Acaba perdendo aquele progresso como se tivesse progredido pouco ou nada. A armadilha está no desequilíbrio entre ambos. Como você faz para se precaver a essa situação? Por último, mas não menos importante:

- **Business Meditation** – Contrário do que sugere o nome, este conceito não tem nada a ver com respiração, estar presente no momento ou conectar-se espiritualmente. É um conceito relativamente simples, porém muito poderoso. Através dele você consegue se precaver a situações indesejadas e se antecipar a elas, passando por ela diversas vezes. Como? Jogando um xadrez interno consigo mesmo. Imaginando um determinado cenário e simulando mentalmente. Analisar possibilidades, possíveis respostas das outras pessoas em determinadas ações, o que elas vão falar, o que você vai responder em seguida. Seu cérebro não sabe diferenciar o real do imaginário, o fato de praticar a meditação para negócios, vai parecer que você já passou por aquelas situações antes. Eu pratico esse xadrez interno a anos e é uma das minhas estratégias mais poderosas que uso em minha

rotina matinal, porque é como se eu resolvesse todos os meus problemas futuros no presente, e quando chega o momento de resolvê-los, posso fazê-los com maestria, dependendo de quantas as vezes eu pratiquei business meditation para aquela situação.

Deixo esses conhecimentos com a intenção de contribuir, com os quais gastei milhares de "recursos" para aprendê-los, seja tempo, esforço ou dinheiro, e pagaria o dobro para tê-los aprendido mais cedo. Acredito que eles me ajudaram ativamente e me fizeram passar por essa pandemia praticamente ileso e talvez lucrando ainda mais com ela. Gostaria de acrescentar mais algumas dezenas de páginas, mas não posso alongar.

Disponibilizo conteúdos tão valiosos quanto esses em meus canais. É um dos meus propósitos de vida fazer com que essa mensagem chegue ao maior número de pessoas possível, para que eu possa ajudá-las a gerar as mudanças positivas que venho conquistando através desses conhecimentos. Essas mudanças podem te ajudar em qualquer situação, inclusive em uma pandemia.