

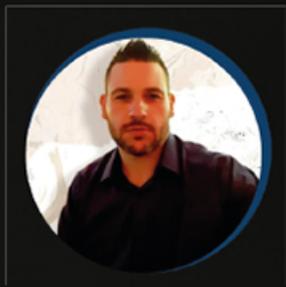
EDIÇÃO ESPECIAL

PÍLULAS DISRUPTIVAS

Altas Doses de Disrupção Mental

Rhogens Macanha





Rhogers Macanha é escritor, treinador comportamental, palestrante, life coach e especialista em Comunicação. Funcionário público, desde 2001, este faixa preta de Jiu-jitsu, iniciou sua busca pelo autocohecimento como uma tentativa de achar respostas aos desafios emocionais que enfrentou ao longo da vida, pois como ele mesmo descreve, era uma pessoa introvertida, cheia de bloqueios comportamentais e com dificuldades de comunicação e relacionamento. Cansado dessa realidade, decidiu estudar profundamente as causas do seu comportamento e, a partir disso, vem se dedicando incansavelmente a uma intensa jornada de autodesenvolvimento em diversas áreas como: Psicologia Comportamental, Neurocomunicação, Programação Neurolinguística e Desenvolvimento Humano.

Hoje, usa sua experiência para ajudar outras pessoas que da mesma forma se sentem bloqueadas, mostrando-lhes o caminho para superar tais limitações comportamentais. Seu objetivo de vida é claro: transformar pessoas através do seu conhecimento e experiência.

Atualmente, uma das culturas alienantes impostas pela sociedade e que mais trava as pessoas é a ideia de que estar na média é bom, pois a estabilidade traz conforto e segurança. Infelizmente, muitas pessoas, por acreditarem nesta história, passam a vida inteira acomodadas e nem mesmo se dão a chance de buscar algo maior para sair da mediocridade. Uma coisa é certa, toda e qualquer forma de crescimento sempre estará localizada fora da sua zona de conforto e você precisa estar disposto(a) a enfrentar a dor que é romper esta barreira, só assim poderá acessar o que a vida tem de melhor e que até então parecia ser impossível.

Ao abordar cada uma das pílulas disruptivas, o meu desejo é transportar você por um caminho de grande transformação em seus valores, atitudes, pensamentos e, principalmente, seus comportamentos. Espero do fundo do meu coração que este livro lhe ajude a encontrar todas as respostas de que precisa, assim como me ajudou, e peço que da mesma forma que estou fazendo, você transmita todo conhecimento adquirido para outras pessoas, a fim de que essa corrente de transformação só aumente.

Rhogers Macanha

Pílulas Disruptivas

Altas doses de Disrupção Mental

Rhogens Macanha

Edição 1

Volume 1

2023

Copyright © do texto original: Rhogers Macanha

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste texto literário pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem autorização por escrito do titular dos direitos autorais.

Qualquer violação dos direitos autorais deste texto será considerada uma violação da lei e sujeita a ação legal.

Favor contatar o autor para obter permissão para reproduzir qualquer parte deste texto.

Autor original: Rhogers Macanha

Edição de arte: Afrânio Santos

Capa e diagramação: Afrânio Santos

Edição de texto: Rhogers Macanha

Revisão: Smirna Cavalheiro

Ilustrações: Lexica

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Macanha, Rhogers

Pílulas disruptivas : altas doses de disrupção mental / Rhogers Macanha. -- Curitiba, PR : Ed. do Autor, 2023.

ISBN 978-65-01-16263-8

1. Cognição 2. Inteligência emocional
3. Psicologia comportamental 4. Programação neurolinguística I. Título.

24-228895

CDD-153

Índices para catálogo sistemático:

1. Inteligência multifocal : Psicologia 153

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Dedico este trabalho a todos os traumas, medos, crenças, angústias, ansiedades e bloqueios que me atormentaram por boa parte da minha vida, pois, se cheguei até aqui foi por causa deles. Dedico também a mim por viver em constante superação, a Deus por me dar a cada dia, a oportunidade de ser melhor e à minha amada esposa por estar sempre ao meu lado me incentivando. Amo todos vocês!

Sumário

Introdução.....	11
O mundo será dos preguiçosos? Um dia, mas não hoje!.....	14
A incrível arte da terceirização das frustrações	16
O iceberg do sucesso.....	18
Pule do seu aquário.....	20
Se você não construir os seus sonhos, alguém vai contratá-lo para construir os dele	22
Sobre hábitos e prioridades	24
Evite ver o que lhe faz mal.....	26
Ambiência e seus impactos.....	28
Blinde a sua mente de todos os pensamentos negativos	30
Seja ético(a) sem ser imoral	32
Antes de curar alguém, pergunte se ele(a) está disposto(a) a desistir do que o(a) deixa doente.....	34
Você sente que está preso(a)?.....	36
Pessoas tóxicas que você deve eliminar da sua vida	38
Que bagunça é essa?.....	40
Abandone a arte de agir contra si mesmo(a)	42
A liberdade de quem lê chega a ser assustadora.....	44
O importante não é o que importa, e sim o que você faz com aquilo que tem importância.....	46
Para viver seu propósito, quebre regras se preciso for, porém, nunca princípios.....	48
Do que você tem medo, de tentar ou de não conseguir?.....	50
Preste muita atenção naquilo em que você crê.....	52
O que é isso produção?.....	54
O ser mulher.....	56
Talvez a maior lição da história seja que ninguém aprendeu com as lições da história	58
Desconfie do destino e acredite em você.....	60
Aqui é eu por mim e você que se vire.....	62
Como lutar sozinho(a) contra as adversidades do destino?.....	64
Papai! Sabe o que eu vou ser quando crescer? Sim, será um churrasco	66
Viver não é esperar a tempestade passar. É aprender a dançar na chuva.....	68
Essencialismo.....	70
O que significa isso?	72
Se você sente tédio quando está sozinho(a), é porque está em péssima companhia.....	74
Agir, eis a verdadeira inteligência.....	76
As pessoas estão sendo tratadas como bens de consumo	78
Não espere por uma crise para descobrir o que é importante em sua vida.....	80
Os benefícios da gratidão	82
Sedentarismo emocional	84
O sopro do vento.....	86
O que mais você quer que eu lhe dê? Eu quero um não	88
Que saco, amanhã já é segunda-feira de novo.....	90

Não culpe os outros pelas frustrações causadas por expectativas que você mesmo(a) criou.....	92
Os fatos não deixam de existir simplesmente por serem ignorados.....	94
A pior ambição do ser humano é desejar colher os frutos daquilo que nunca plantou.....	96
Será que estamos no mesmo barco?	98
Que tipo de pessoa é você?	100
Gatilhos emocionais	102
Faça a coisa certa sempre.....	104
Não são as ervas más que afogam a boa semente, e sim a negligência do lavrador.....	106
Quando você está certo(a) ninguém se lembra, mas quando você está errado(a), ninguém esquece.....	108
Uma coisa aqui precisa ser esclarecida.....	110
Não troque sua autenticidade por aprovação	112
A vida fica mais fácil quando você entende que as pessoas não pensam igual você.....	114
O valor daquilo que não temos é muito maior.....	116
Se você não vê o seu valor acabará sempre com alguém que também não vê.....	118
Livrar-se das responsabilidades é fácil, quero ver escapar das consequências.....	120
Quão dispostos estamos a ceder para que todos ganhem?	122
A maior prisão que existe é deixar de ser você mesmo(a) por medo da opinião dos outros.....	124
Chega um momento na vida em que ou você vira a página ou fecha o livro.....	126
É preciso esquecer o que você quer para entender o que você merece	128
Compulsivo(a) é você, não eu	130
Apenas PARE!.....	132
Se ainda venta, não adianta tentar varrer. Espere pelo momento certo de agir	134
Não são as pessoas felizes que são gratas, as pessoas gratas é que são felizes.....	136
Inveja boa pode, né?.....	138
Exija muito de si mesmo(a) e espere pouco dos outros, assim evitará muitos aborrecimentos.....	140
Infoxicação? Não faço ideia do que seja isso.....	142
Nenhuma culpa vai alterar o seu passado e nenhuma ansiedade mudará o seu futuro	144
O mais importante na comunicação é saber ouvir o que não está sendo dito.....	146
Imaturidade é não saber lidar com as situações de forma racional e emocional	148
Apagar os erros do passado é perder a sabedoria do presente.....	150
Você está onde você se coloca.....	152
As pessoas não vão agir com você da mesma forma como age com elas.....	154
O principal não é o que somos, mas sim o que fazemos para mudar o que somos.....	156
Às vezes, a vida nos faz mudar de rumo, às vezes, o rumo nos faz mudar de vida.....	158
Cuidado com o falso conhecimento, ele é mais perigoso que a ignorância.....	160
Se quer compreender a vida, olhe para trás; agora, se quer vivê-la, olhe para a frente	162
Inspiração sem transpiração é apenas ilusão.....	164
O pessimista vê dificuldade em cada oportunidade, o otimista vê tudo ao contrário.....	166
Quantas coisas você já deixou de fazer por não acreditar na sua capacidade?.....	168
Triste é o cansaço de ter ido tão longe e não ter chegado a lugar nenhum	170
A pressão que lhe pressiona é a pior.....	172
Buscar aprovação dos insensatos, só serve para reforçar a nossa insensatez	174
Como culpar o vento pela desordem, se fui eu quem deixou a janela aberta?.....	176

A bagagem emocional deveria ser taxada.....	178
Para evitar críticas não faça nada, não diga nada, não seja nada.....	180
A verdadeira solidão paira sobre aqueles que vivem mal acompanhados.....	182
Na vida tudo se resume a três coisas: interesse, disposição e tempo.....	184
Homens fortes criam tempos fáceis.....	186
Não adianta vivermos o novo normal se continuarmos agindo como no velho anormal.....	188
Você vive ou sobrevive?.....	190
Você sabia que destino, nada mais é que o inconsciente dirigindo a sua vida?.....	192
Coloque o seu ego no seu devido lugar.....	194
A hipocrisia é a arte de exigir dos outros aquilo que não se pratica.....	196
Dar o exemplo não é a melhor forma de influenciar os outros. É a única.....	198
Triste época esta em que é mais fácil desintegrar um átomo, que um preconceito.....	200
É fácil parecer perfeito(a) quando você não está fazendo nada.....	202
O passado não reconhece o seu lugar, por isso está sempre presente.....	204
Todos querem sentir o perfume das flores, mas poucos sujam as mãos para cultivá-las.....	206
Mentalidade forte.....	208
Quanto tempo!.....	210
Cuidado para não chamar de inteligente apenas aqueles que pensam como você.....	212
Use objetos e ame pessoas, só não confunda as coisas, por favor!.....	214
Se precisar, estamos juntos; precisou, não fica um.....	216
Tome cuidado com o vazio de uma vida ocupada demais!.....	218
Conhecimento não é informação.....	220
Ame o que você tem antes que a vida lhe ensine a amar o que você perdeu.....	222
O futuro tem muitos nomes.....	224
Você tem duas escolhas: agradar aos outros ou viver.....	226
A sua vida só irá para a frente depois que você desapegar das coisas que o(a) levam para trás.....	228
Às vezes, a gente se afasta para refletir, outras, porque já refletiu.....	230
A culpa é da consciência.....	232
Os provérbios são sempre chavões, até você experimentar a verdade contida neles.....	234
O elefante acorrentado.....	236
A vida não comete erros, ela sempre dá ao homem aquilo que o homem se dá primeiro.....	238
Não destrua o seu futuro com problemas do passado.....	240
Você é o único problema que sempre terá e também a única solução.....	242
Nunca terá só um buraco no barco.....	244
Siga a sua alegria e o mundo abrirá portas, onde antes só existiam paredes.....	246
A vida é cheia de decisões difíceis. Os vencedores são aqueles capazes de tomá-las.....	248
A zona de conforto é um lugar maravilhoso e aconchegante. Pena que nada cresce lá!.....	250
No princípio era o Verbo.....	252
Chegou a hora de mudar.....	254
Pare de correr atrás das borboletas.....	256
A vida é feita de fases, ou fazes ou não fazes.....	258
“Tire-me daqui, Senhor.” “Então corte a corda.” “Mas, Senhor, se eu cortar eu vou cair...!”.....	260
Pare de agir feito um Gato Gago.....	262

Quanto menos você fala, mais valor têm suas palavras	264
A sabedoria saiu para habitar entre os homens, porém não encontrou moradia.....	266
A mágoa é um veneno que você toma achando que o outro é quem vai morrer.....	268
A união gera dispersão, a unidade gera propósito	270
Os resultados daquilo que fazemos, nos esperam logo ali em frente!.....	272
Viva como se estivesse carregando nas mãos um copo cheio de água!.....	274
Não deixe que a sua mensagem se esconda por trás dos seus bloqueios.....	276
O recrutamento mais caro é aquele feito para substituir alguém que poderia ter ficado	278
Pare de criar limo feito água parada	280
Liberte-se só por hoje.....	282
Feliz é você que passa o tempo todo reclamando que está cansado(a)	284
Atenção! Não eleve a sua ignorância ao extremo.....	286
Você carrega nas costas, o peso das pessoas que não perdoa.....	288
Sabe o que o mundo mais precisa? Menos letras e mais números.....	290
Não seja apenas mais um(a) renovador(a) de promessas.....	292
Desconstrua, para reconstruir muito melhor	294
O que esperar daqueles que só sabem esperar?.....	296
Autocentrismo, a arte do individualismo.....	298
Fuja da estabilidade.....	300
O seu porque é poderoso, utilize-o sempre que pensar em desistir.....	302
Entre mudar ou melhorar, escolha transformar.....	304
O que o(a) separa entre o querer e o ter?.....	306
Excite-se o máximo que puder	308
Faça alguma coisa.....	310
A ação não é apenas consequência da motivação, mas sim a causa dela.....	312
Seja o fracasso da família	314
Você é responsável por tudo aquilo que tolera.....	316
BIBLIOGRAFIA.....	317

Introdução

Esta obra é uma compilação de 151 textos criados e chamados por mim de “Pílulas Disruptivas”, que englobam diversos temas relacionados aos problemas emocionais e comportamentais presentes na sociedade atualmente. Os textos de minha autoria são apresentados de forma ativa e contraintuitiva, tendo como principal objetivo não ser mais um conteúdo de autoajuda com palavras bonitas e motivacionais que não dão resultados.

O que eu quero realmente é tirar o véu que encobre toda essa estrutura alienante e sufocante, construída e reforçada de geração em geração, e mostrar para você que o mundo não é realmente como lhe foi ensinado. Nem que para isso eu tenha que ser direto e duro na maioria das vezes. Acredite, isso não é nada perto de tudo o que você passou e tem passado na sua vida até aqui.

Os bloqueios, traumas, crenças, medos, tudo aquilo que tem impactado de forma negativa em seus aspectos emocionais, comportamentais e cognitivos e que parecem monstros indestrutíveis, na verdade não passam de mentiras nas quais você acredita e deposita todo o seu atraso de vida.

Para a validação dos textos foram utilizados conceitos de filosofia, física, biologia, neurociências, psicologia, programação neurolinguística e muita persuasão. Tudo isso visando a provocar uma ruptura em sua mente, levando você a uma mudança brusca e definitiva na forma de pensar e agir.

Este livro para ser melhor aproveitado deve ser lido com muita atenção e paciência, em razão de seu conteúdo ser denso e impactante. Outra dica é que você esteja com a mente aberta à transformação e que procure absorver cada pílula, como parte de um tratamento contínuo no qual a sua busca seja em se curar por completo de uma doença grave, o que em tese não deixa de ser. As pílulas agem como um remédio: se a dose for pequena não tem efeito e se for grande demais torna-se um veneno.

Ao final da leitura tenho certeza de que muitas sementes serão plantadas em você, a maioria não irá germinar o que é normal, porém, se uma der fruto, já ficarei feliz com o resultado.

O processo de construção de uma mentalidade disruptiva é lento e



não é do dia para a noite que tudo vai se transformar, afinal, são gerações e gerações condicionadas ao mesmo comportamento vicioso e alienante.

O importante é que o primeiro passo já está sendo dado, no mais, é ter paciência e torcer para que este conteúdo chegue às mãos do maior número de pessoas possível, da mesma forma que chegou até você. Aproveite bem o conteúdo e espero encontrar outra pessoa no final da leitura.

O mundo será dos preguiçosos? Um dia, mas não hoje!

Existe uma frase muito interessante que diz: “eu não sou preguiçoso(a), estou é muito motivado(a) a não fazer nada”. Pode até parecer mentira, mas caso você não saiba, o simples ato de não fazer nada requer tanta, senão mais, energia que todo o esforço necessário para realizar uma atividade ou conquistar um objetivo. É como se você estivesse em uma maratona, porém, corresse na contramão das outras pessoas, no final, além de cansado(a) você estaria muito mais distante dos outros.

É por esse motivo que as pessoas buscam de forma ilusória e incessante conquistar a tão famosa estabilidade, para poder então desfrutar de tudo o que há de mais prazeroso na vida, com o mínimo de esforço. Tem algo mais gratificante do que isso? O que elas não entendem é que na vida, ou você se esforça em busca dos seus objetivos, ou serve como degrau para o sucesso dos outros. Essa é uma realidade que não tem como fugir, e uma coisa é certa, alguém vai se dar bem nesta história querendo você ou não. Partindo deste cenário, quem você quer que seja?

A frase deveria ser então, “Eu não sou preguiçoso(a), estou é muito motivado(a) a ajudar alguém a ter sucesso”. Já que não tem outra saída, desejo que toda essa preguiça seja revertida em combustível na busca dos seus sonhos e objetivos e que você possa se libertar o quanto antes dessa forte corrente que impede o desenvolvimento daqueles que ainda vivem sob esta ilusão.

O mundo pode até ser dos preguiçosos um dia, mas, com certeza, não será no dia de hoje.



Pílula 01

**“Você e a sua preguiça servem de degrau
para que os outros subam na vida.”**



A incrível arte da terceirização das frustrações

Não faça como a maioria das pessoas, não terceire as suas frustrações colocando a culpa de tudo que acontece no ambiente externo. Os problemas na visão delas são sempre causados pelos outros ou pelo ambiente, nunca por elas mesmas, aí fica fácil justificar aquilo que não dá certo.

Toda situação serve como desculpa a ser usada para ficarem bem protegidas dentro de suas zonas de conforto, criando assim, uma ilusão de que nada dá certo, devido a fatores incertos e incontroláveis, o que acaba gerando alívio momentâneo e uma sensação de libertação gratificante por não precisarem carregar nas costas o fardo da responsabilidade por seus atos.

Essas desculpas também servem como um refúgio para justificar a não ação dessas pessoas, já que por serem vítimas das circunstâncias e partindo do pressuposto de que tudo vai dar errado mesmo, evitam gastar energia de forma desnecessária. É claro que existem diversos fatores que não podem ser controlados, mas com certeza não são eles os causadores de todas as nossas frustrações. O que as pessoas não entendem, neste caso, e dificilmente entenderão, é que enquanto não mudarem a sua forma de pensar e agir jamais conseguirão evoluir, em qualquer que seja o aspecto de sua vida, infelizmente.



Pílula 02

“Quem terceiriza as suas frustrações, não sente o gosto prazeroso da satisfação.”



O iceberg do sucesso

O sucesso é apenas a pequena parte visível de um iceberg repleto de obstáculos e desafios, dos quais você não vê e terá que superar no decorrer da caminhada. Muita água precisa rolar até que você alcance o topo e por este motivo é que alguns desistem no meio do caminho e a maioria nem começa, pois o esforço necessário é muito alto diante dos micro resultados conquistados.

As pessoas buscam de todas as formas se espelharem e tornarem-se iguais àqueles que conseguiram superar todas as etapas desta caminhada chegando ao ponto mais alto, mas, é só explicar o que precisa ser feito que a coisa muda de figura.

A realidade é que todos querem sentir o perfume das rosas sem precisar cuidar do jardim. As pessoas não estão acostumadas a valorizar os pequenos resultados, na verdade, muitas nem conseguem enxergar. O que querem mesmo é sentir o gosto da vitória e poder alimentar ainda mais seus egos inflados, demonstrando para os outros o quão vitoriosas e bem-sucedidas são. Fazem isso sem se lembrar de que tudo na vida requer um passo a passo e não tem como pular e nem burlar este processo, por isso vivem frustradas.

A hora que você parar de se preocupar com a necessidade de parecer ter sucesso é que você realmente vai se tornar alguém de sucesso. Valorize cada passo dado e também cada tropeço, no final a sensação de superação será indescritível e só quem já passou por isso é capaz de descrever, se você não sabe é porque ainda não chegou o seu momento ou não entendeu o que está por trás de tudo isso.

A sociedade ainda não está preparada para tal mudança de patamar, primeiramente será preciso vencer o comodismo e a mediocridade que travam qualquer tentativa de evolução, saindo assim da zona de conforto e partindo, finalmente, para a zona de esforço. Como dizem por aí, “vai ter essa sorte”.



Pílula 03

“Foque a sua visão naquilo que não pode ser visto.”



Pule do seu aquário

Se você vive com a sensação de estar sufocado(a), apertado(a), sem espaço ou sem perspectiva de crescimento, seja em qualquer aspecto de sua vida, só existem duas opções a serem seguidas para sair desta situação: ou você se conforma ou se transforma, lamento informar, mas não tem outra maneira.

Quando o que está em jogo é a sua felicidade, o seu sucesso e a realização de seus objetivos, ficar em cima do muro é a pior escolha, ou melhor, não é uma escolha. É preciso enxergar além do horizonte e se arriscar, pois o verdadeiro fracasso está naquele que não faz nada para que as coisas mudem, ficando literalmente “à espera de um milagre”.

Não há nada pior que viver na mediocridade e sofrer constantemente com as dores causadas pela inércia, mesmo tendo nas mãos, todas as chaves para alcançar uma vida próspera e abundante. O universo é muito maior que a distância entre o sofá da sala e a televisão. Que tal sair do seu aquário e explorar novos caminhos? Existe um oceano de infinitas possibilidades lhe esperando lá fora, você vai se surpreender. Pense nisso.



Pílula 04

“A maioria segue pelo mesmo caminho seguido pela maioria.”



Neste livro você terá acesso a diversos temas relacionados aos problemas emocionais e comportamentais que mais afetam a sociedade atualmente, e para cada um deles uma possibilidade de transformação. Diferente dos livros tradicionais de autoajuda, que tratam o leitor como vítima, este trabalho evita clichês motivacionais e utiliza uma abordagem clara e direta para expor as estruturas alienantes que moldam o pensamento das pessoas e são repassados de geração em geração.

Através de uma análise crítica e muitas vezes dura, o objetivo aqui é desconstruir crenças limitantes, medos, traumas e bloqueios, que são apresentados como ilusões e que atrasam o crescimento pessoal em todas as áreas da vida.

O conteúdo é apresentado de forma contraintuitiva e ativacional, com o objetivo de provocar uma disrupção profunda e definitiva na sua forma de pensar e agir.

Cada uma das 151 Pílulas Disruptivas age como um remédio potente para desconstruir padrões e plantar novas sementes de pensamento. E se apenas uma dessas sementes germinar, o processo de construção de uma mentalidade disruptiva terá iniciado.

Descubra uma nova forma de olhar o mundo e a si mesmo(a) neste livro que desafia a convencionalidade e simplifica a autotransformação.

<http://www.mentalidadedisruptiva.com.br>

@mentalidadedisruptiva

