

Manual do Utilizador para a Experiência Humana por Michael W. Dean

A USER'S MANUAL FOR THE HUMAN EXPERIENCE

Manual do Utilizador para
a Experiência Humana

a Unified Field Theory of Life -
Teoria Unificada de Vida

Introduzindo a Amplificação de Vida = Autodefesa Emocional Prática através da recuperação sem reuniões (de codependência, dependência de drogas, de álcool, em suma, qualquer comportamento destrutivo que queira apagar da sua estrutura interna) + Gestão do Tempo/ Gestão de Metas e Construção de Organização (a ser aplicado assim que apagar os seus padrões tóxicos)

Escrito e preparado por

Michael Wareham Dean

Prefácio pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior

Tradução para Português (PT) por Ana “Kneazle” Ferreiro

Nota de imprensa

A USER'S MANUAL FOR THE HUMAN EXPERIENCE

Manual do Utilizador para a Experiência Humana
por Michael W. Dean

TÓPICOS: Auto-Ajuda; Codependência; Auto-Ajuda: Abuso de substâncias e Adições - Geral; Biografia e Autobiografia; Memórias Pessoais
Prefácio pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior

PUBLICADO POR: The Nestlandia Institute Think Tank

ISBN da versão impressa: 978-0970539236

ISBN da versão eBook: 978-0970539274

Tradução para Português(PT), por Ana "Kneazle" Ferreiro da v3.1 de 25 Junho, 2009

WEBSITE, capítulos, fórum e contacto: <http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Livro e eBook cobertos por Creative Commons Attribution - Licença Não Comercial 3.0

Audiobook gratuito, lido no original pelo autor:

<http://www.podiodbooks.com/title/a-users-manual-for-the-human-experience/>

VISÃO GLOBAL

Este é o primeiro livro alguma vez escrito sobre a **Amplificação de Vida** ou "LifeAmp". O objectivo da LifeAmp é aprender a estar confortável na sua própria pele e ganhar a vida a fazer aquilo que adora. Este esplêndido novo guia aplica a ideia libertária de "não há almoço gratuito" e os ideais da "não iniciação de força" à auto-ajuda.

O livro ensina que a **autodefesa é acertada e apropriada** e demonstra como **praticar Autodefesa Emocional Prática** (no original PESD), utilizando os mesmos princípios de integridade quando lida com família, amigos, desconhecidos, trabalho, comunidade, a nação e o mundo.

É RECUPERAÇÃO SEM REUNIÕES - da codependência, abuso de substâncias, abuso de álcool... em suma, qualquer comportamento destrutivo que queira apagar da sua estrutura interna. Ensina de seguida a **MAXIMIZAR A SUA ÉTICA DE TRABALHO** após eliminar os padrões tóxicos e os **VAMPIROS DA SERENIDADE**. O **MANUAL DO UTILIZADOR PARA A EXPERIÊNCIA HUMANA** é um guia pós-moderno para o realista actual - alguém que sabe que meditar sobre arco-íris, anjos e cachorrinhos não resolve nada.

AUTOR: Michael W. Dean é o autor dos livros \$30 Film School, \$30 Music School, \$30 Writing School, Starving in the Company of Beautiful Women, The Simple Pleasures of a Complex Girl, DIY NOW! Digital Audio and YouTube: an Insider's Guide to Climbing the Charts.

Michael realizou os filmes Hubert Selby Jr: It'll Be Better Tomorrow e D.I.Y. or DIE: How to Survive as an Independent Artist.

O QUE DIZEM ACERCA DO LIVRO:

"Parte memória intelectual, parte livro de auto-ajuda, as técnicas de Autodefesa Emocional Prática (PESD) de Michael W. Dean advêm de uma grande variedade de experiências de vida, tanto positivas como negativas. "As únicas duas regras na vida" têm algumas repercussões refrescantes e radicais. Terá de ler o livro para descobrir quais são!"

--Jason Sorens, Doutorado (Professor Assistente, Universidade em Buffalo, SUNY), fundador do Projecto Free State

"Conheci o Michael Dean nos velhos tempos, quando ele era um punk rocker de 19 anos com um apetite por auto-destruição. Não acreditava realmente que ele conseguisse chegar aos 30 anos. Mas adivinhem? Acontece que o Michael não é apenas um sobrevivente; é um sobrevivente que aprendeu a desfrutar a vida, a liberdade e a busca da felicidade após a recuperação. Para todos aqueles que querem saber como se manter sãos, desenvolver uma óptima ética de trabalho e deixar a sua marca no mundo, o Michael Dean tem uma excelente história para contar."

--Professor Michael Bérubé, Doutorado (Penn State), autor de What's Liberal About the Liberal Arts? and Life as We Know It.

"Deve a si mesmo a oportunidade de sair da sua zona de conforto e pôr-se a si mesmo em debate com este Sócrates da era moderna."

--Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior, autor de Black Man with a Gun

INFORMAÇÕES GERAIS:

Manual do Utilizador para a Experiência Humana (A User's Manual for the Human Experience)
Publicado a 15 Abril, 2009 por The Nestlandia Institute Think Tank



Direitos de autor Michael W. Dean 2009. Direitos de autor menos restritivos, lançado nos termos da **Creative Commons Attribution - Licença Não Comercial 3.0**.

O conteúdo escrito pode ser copiado, distribuído e transmitido, remisturar e partilhar para utilização não comercial, com atribuição. Este trabalho não pode ser utilizado para propósitos ou empreendimentos comerciais.

Terá de atribuir utilização e derivações a Michael W. Dean (mas em caso algum sugerir que o autor subscreve a sua utilização ou a si). **NÃO JUNTE ESTE TRABALHO COM PROPOSTAS DE AFILIADOS OU OUTRO SPAM.**

A secção acerca de "Distribuição do Tempo" no capítulo "Gestão do Tempo" adaptado do livro YouTube: An Insider's Guide to Climbing the Charts, ISBN 9780596521141 (O'Reilly, 2008), adaptação com a total permissão da editora. Livro escrito por Michael W. Dean e Alan Lastufka. A editora O'Reilly Media não teve qualquer outro envolvimento no livro Manual do Utilizador para a Experiência Humana e não faz qualquer ratificação, expressa ou implícita, a este trabalho.

MARCAS REGISTRADAS: São marcas registadas de Michael W. Dean: "Practical Emotional Self-Defense" (Autodefesa Emocional Prática), "A User's Manual for the Human Experience" (Manual do Utilizador para a Experiência Humana), "Emotional Self-Defense" (Autodefesa Emocional), "PESD", "Life Amplification" (Amplificação de Vida), "Life Amp", "LifeAmp", "serenity vampire" (vampiros da serenidade) "Nestlandia", e "The Nestlandia" Institute". São de tipo: livros, merchandising (roupa, tapetes de rato, canecas de café, etc.), também áudio, vídeo, internet e seminários. Primeira utilização no comércio interestadual a 17 Janeiro, 2009.

RESSALVA LEGAL:

O autor não é advogado, médico ou terapeuta certificado. Nada neste livro constitui conselho legal ou médico. Quando em dúvida, contactar um advogado, médico, psiquiatra ou outro profissional apropriado. Este livro é apenas a história verdadeira de alguém que superou muito, frequentemente por si só. As suas experiências são dadas como exemplo e não são conselho.

Quaisquer afirmações feitas pelo autor, firmemente ou de outra forma, deverão ser tomadas como uma opinião, não como facto.

Todos os nomes, conceitos e marcas registadas de pessoas e organizações mencionadas são propriedade dessas mesmas pessoas e organizações: Nada neste trabalho foi feito com a intenção de diluir as marcas registadas. A menção a qualquer nome, conceito, marca registada, pessoa, organização ou entidade neste trabalho não implica a ratificação do autor por parte dessa entidade.

Pequenas secções de material citado foram usadas e atribuídas, e estão incluídas como Fair Use (uso justo) sob a lei de direitos de autor dos EUA.

INFORMAÇÃO DE CONTACTO E WEBSITES para:

The Nestlandia Institute: <http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Página deste livro, fórum online, informação, e encomenda de cópias para revenda: <http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Compra de cópias unitárias na Amazon:

<http://www.amazon.com/gp/product/0970539231/www30dollarfi-20>

Compra do eBook no Scribd:

<http://www.scribd.com/doc/13991695/Users-Manual-for-the-Human-ExperienceeBook>

Grande agradecimento ao meu pai, Jack Ernest Dean,
e à minha mãe, Virginia Wareham Dean,
por ambos me terem inspirado a trabalhar arduamente e seguir o meu próprio caminho.

Na edição original:

Livro editado e revisto por Debra Jean Dean

Revisão por Debbie S. Johnson

Design da capa pelo fantástico Scott Ligon

www.ligon-art.com

Revisão adicional por Erin Carlier, Richard Hodges, Carla Segurola e Nunzio Capaldi.

Tradução para Português por Ana "Kneazle" Ferreiro

<https://www.facebook.com/kneazleferreiro>

Agradecimentos a Kyle Bennett, MamaLiberty, Jared no Wyoming e Dreepa Lawless por terem lido os quarto e quinto rascunhos dos dois (antigos) últimos capítulos.

Agradecimento especial a Kyle Bennett por me ter questionado, " para quem estás a escrever nessa parte? Parece que muda do mundo, para um velho amigo da faculdade, para um membro da família e depois para ti quando jovem."

Inspirou-me a finalmente deitar fora esses capítulos e escrever em vez disso a "Carta a um Eu jovem", mais curta e melhor.

Este trabalho é dedicado a todos aqueles que alguma vez se sentiram controlados e que erroneamente acreditavam que não havia forma de escapar.

ÍNDICE:

Prefácio - pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior	9
--	---

PARTE UM: VIDA

1. Saudações Ávido Leitor	11
2. As Resoluções de Ano Novo Não Funcionam	15
3. As Duas Únicas Regras na Vida	...
4. Autodefesa Emocional Prática	...
5. Os Seus Direitos Acabam no Meu Nariz	...
6. De Net-etiqueta a Ordens de Restrição	...
7. A Estratégia do Não-Contacto	...
8. Um Ressentimento e uma Cafeteira de Café	...
9. 12 Passos? Que Tal 2 Passos!	...
10. Recuperação Hardcore sem Reuniões	...
11. Tem o Direito de Ser Deixado em Paz	...
12. Pare de Ser uma Vítima	...

PARTE DOIS: AMPLIFICAÇÃO

13. Trabalhe de Forma Mais Dinâmica	...
14. Gestão do Tempo para Calma e Lucro	...
15. Ganhe a Vida a Fazer Aquilo que Adora	...
16. Construção da Estruturação	...
17. Carta a um Eu Jovem	...

Apêndice - Leituras Recomendadas, Visualização e Pesquisa	...
--	-----

COMO UTILIZAR OS ENDEREÇOS DE INTERNET DESTE LIVRO

Este livro contém cerca de cem URLs (endereços de internet), Quando clica em links no eBook terá de "permitir" no Adobe Reader para aceder à página.

ACERCA DO FORMATO DOS URLS

É meu entendimento que quando uma frase termina com um URL, não deverá haver um ponto no final dessa frase. E, apesar de a sua omissão não estar de acordo com as regras da escrita ocidental, acredito que estamos numa altura do progresso humano em que a linguagem se deve adaptar à tecnologia e que, por isso, essa regra deveria mudar. Porque URLs com ponto no fim não funcionam.

COMO AJUDAR:

O autor ganha a vida como autor de livros técnicos mas este livro é um trabalho de amor. Se fez o download do livro de forma gratuita em vez de comprar a versão em papel, estamos bem com isso. Mas se quiser fazer um donativo há um link para esse efeito na página.

<http://michaelwdean.com/UMFTHE/>

Se preferir não fazer um donativo mas quiser ajudar, por favor blogue o livro (utilize uma faixa publicitária da página LifeAmp), dê a conhecer a dois amigos e faça a revisão na Amazon, aqui:

<http://www.amazon.com/gp/product/0970539231/www30dollarfi-20>

Se me quiser escrever e dizer que gostou, por favor blogue e/ou faça a revisão na Amazon e envie-me o link com um pequeno comentário. É mais útil para dar a conhecer o livro do que escrever-me uma longa nota sem fazer um comentário público.

Obrigado.

PREFÁCIO

pelo Pastor Kenneth V. Blanchard, Sênior

Quando o Michael me pediu para escrever o prefácio do Manual do Utilizador para a Experiência Humana questioneei exactamente o que poderia dizer que pudesse sequer ser um entalhe daquilo que está prestes a ler.

Que tal um aviso?

Está prestes a compartilhar aquilo que o meu amigo Michael W. Dean, um sobrevivente, pensa acerca da humanidade, e os seus métodos para lidar com ela. Prepare-se para honestidade nua e crua.

Sócrates disse, " a vida não examinada não vale a pena ser vivida." Para Sócrates, e provavelmente para muitos de nós, é a questão na vida que nos define.

Abraham Maslow ensinou-me que não é possível a "auto-realização" se o indivíduo estiver constantemente preso em modo sobrevivência. Se estiver disposto a ouvir o que o Michael está a dizer, encontrará todos os elementos da condição humana. Haverá momentos em que irá rir, e momentos em que terá vontade de chorar enquanto ele conta as suas verdades. Não tente comparar cicatrizes, esta experiência é muito mais do que isso. Ele definiu-o para que o leitor o pudesse sentir. Use o seu exemplo e viva.

Um escritor técnico expondo a sua alma pode não parecer nada de novo mas o contexto é. Este é um homem que está espiritualmente num ponto da sua vida em que não está a fugir de nada. Poderá estar no topo da sua *pirâmide*. Avisei-o anteriormente porque este livro está escrito da mesma forma em que o Michael fala. Ele é um atirador certo, um homem que não usa desculpas nem fingimentos e que adoro como a um irmão. Apesar de diferirmos nas nossas crenças, o Cristão que adquira este livro não precisa de ter medo. O autor tem respeito por aqueles que acreditam em Jesus na resolução dos assuntos humanos.

Posso afirmar que não perderá a sua fé por colher a informação nele contida.

O Livro dos Provérbios do Antigo Testamento diz "A Sabedoria é o principal; por isso obtenha sabedoria: e com toda a essa sabedoria obtenha entendimento." A Sabedoria vem do acumular do conhecimento com todas as experiências que valorizamos.

Nunca passei pela recuperação do vício do álcool/drogas/codependência/sexo como o Michael passou, mas posso no entanto aprender com alguém que esteve nesses domínios. Ninguém está acima de ninguém. O que torna a Bíblia relevante para mim é a sua intemporalidade. Apesar de

todos os avanços na ciência, medicina e tecnologia, a humanidade patente dentro dela não sofreu grandes alterações desde o Início. Haverá sempre pessoas irritantes ou egoístas, tal como haverá

sempre quem roube e até mate ou destrua vida. Mas a paz e a alegria continuam abundantes. A forma como lida com aqueles que causam sofrimento, especialmente os que lhe são próximos, tem importância para todos. Aprender a lidar com pessoas negativas é um benefício de que todos necessitamos.

Deverá ignorá-los, ver-se livre deles ou permitir que continuem a actuar da mesma forma, proporcionando-lhe culpa, dor e tormento? O Michael tem as respostas que procura. Não irá obter apenas soluções para se “sentir bem”. Esta é mais uma razão para ler este livro. Às vezes precisamos de ouvir ou ler algo que não seja tudo aquilo que já foi dito pelos papagaios do mundo. Uma perspectiva diferente ajuda.

Estamos todos interligados, independentemente da raça, cor ou credo. A humanidade tem as suas aberrações e monstros. E, infelizmente, por vezes encontram-se perto de si. O Michael mostra-lhe como lida com eles e com o ruído.

Se fizer uma pausa do barulho em que se encontra mergulhado, posso garantir-lhe que retirará um pormenor, uma ferramenta ou uma pequena parcela do Manual do Utilizador para a Experiência Humana. Durante a leitura dos primeiros esboços, o meu primeiro pensamento foi, “Porque estás a contar a tua história *toda*? Quem precisa de saber os pormenores íntimos da tua vida? As pessoas são tão preconceituosas. Vão rotular-te ainda antes de se aperceberem que o fizeram!” E foi então que me recordei das qualidades que aprendi no início do meu sacerdócio e que utilizo ao serviço da Igreja. As qualidades da transparência e da humildade mantêm a integridade pessoal válida.

Também, como diz o Michael, a vida dele é um “hospital universitário.” Não se importa de partilhar os pormenores se isso puder ajudar alguém.

Está prestes a ler os processos de pensamento, acções, experiências de vida e a redenção de um homem que é, despidoradamente e sem pedir desculpas, humano. Desafio-o a explorar a possibilidade de que o que irá ler ser lógico, possível e uma boa representação de como poderá fazer melhor. Tenha a ousadia de pensar, e até discutir, alguns dos assuntos com outra pessoa que aparente estar para além da sobrevivência.

Aprendi com através de experiência própria que não é possível pensar sobre o *significado da vida* se estiver numa trincheira sob fogo.

O Rei Salomão estava correcto quando afirmou que existe um tempo e uma época para tudo. É o momento de investigar as alegações presentes neste livro.

Mas tenho de o avisar novamente. É necessário que tenha um determinado nível de autoconfiança para que consiga fazer a si mesmo as perguntas difíceis. Não tem de concordar com o Michael em todas as respostas mas deve a si mesmo a oportunidade de sair da sua zona de conforto e pôr-se a si mesmo em debate com este Sócrates da era moderna.

--Pastor Kenneth V. Blanchard, Sénior
Washington, DC
Primavera, 2009

PARTE UM: VIDA

Capítulo 1 - Saudações Ávido Leitor

O QUE ESPERAR

Saudações Ávido Leitor!

O Manual do Utilizador para a Experiência Humana ensina **recuperação sem reuniões e como deixar a sua marca no mundo.**

Este livro irá ensiná-lo a cortar os galhos secos da sua vida, a livrar-se de *maus padrões, comportamentos e pessoas*, de vez. Irá dizer-lhe como combinar limites, recuperação, a vida, trabalho, dinheiro, arte e amor, num só. Ensiná-lo-á também a trabalhar de uma forma mais dinâmica após ter limpo a casa.

Para mim, estes não são elementos distintos que necessitem de livros ou métodos separados. São, todos eles, componentes essenciais de um todo belo e sinérgico. Nós (a minha mulher e eu) chamamos-lhe *Amplificação de Vida*.

A *Amplificação de Vida* é um assunto em um livro. Porque a forma como trata o seu vizinho é também como trata a sua família, amigos, inimigos, desconhecidos, chefe, colegas de trabalho; até mesmo a sua cidade, concelho, país e o mundo. E a sua forma de interagir com os outros seres humanos, será também a abordagem que terá ao seu trabalho.

O nome do livro, originalmente, era *Autodefesa Emocional Prática*. Mas enquanto o escrevia, apercebi-me que era necessário que fosse algo mais. Bastante mais. O livro queria ser algo de diferente, e eu deixei. *Ouvi* o livro e deixei-o ir até onde tinha de ir. Quando me encontrava sensivelmente a meio, apercebi-me de que o livro se estava a tornar numa Teoria Unificada de Vida. Rebaptizei-o de

Manual do Utilizador para a Experiência Humana

O QUE É?

O *Manual do Utilizador para a Experiência Humana* é o meu curso inteiro sobre a *Amplificação de Vida*. A *Amplificação de Vida* é a minha combinação única de recuperação da codependência e abuso de substâncias (sem reuniões), de bloqueio de idiotas e de utilização da gestão de tempo e aptidões de vida (tanto místicas como terra-a-terra) que podem ajudá-lo a encontrar o seu legítimo lugar no universo.

NOTA: Para agilizar o discurso, geralmente referimo-nos à “Amplificação de vida” como “LifeAmp”

Adoro a minha vida. Tenho um casamento feliz. Ultrapassei a adversidade, aprendi novas aptidões de vida e de trabalho. Ganho agora a vida a trabalhar em casa como meu próprio chefe, fazendo aquilo de que gosto. Vou mostrar-lhe como me tornei capaz de fazer tudo isto.

NOTA: Não sei se é correcto auto-intitular-me “trabalhador independente”, diria que é mais correcto dizer que “trabalho para o universo.” Mas de facto não tenho um chefe a espiar-me por cima do ombro.

Não sou totalmente contra a utilização da palavra “Deus” para descrever as minhas crenças, e faço-o algumas vezes mas o mais frequente é apelidá-lo simplesmente de *o universo*. Posso afirmar sem qualquer sombra de dúvida que acredito no poder do criador tal como está expresso no *universo*. As minhas orações são dirigidas ao *universo*, fui criado pelo *universo*. Sei que um dia me tornarei cinza e eventualmente poeira cósmica e para além disso, através do misticismo da verdadeira entropia e extropia que regem o *universo*. E sinto que é *seguro* afirmar que a “*consciência*”, há falta de melhor termo, *não acaba quando o meu coração parar*.

E sei que *até* o meu coração parar, *estou empenhado em continuar a deixar a minha marca*.

E não me importo de ser pago para o fazer.

“O QUE É ESTE LIVRO FEZ POR MIM RECENTEMENTE?”

Os objectivos principais deste tutorial são: “Bloquear os *Vampiros da Serenidade* da sua vida e apagar a negatividade para que possa ter mais tempo e energia para fazer tudo aquilo que sempre vez desejou” e, em seguida, “Como fazer tudo aquilo sempre desejou uma vez que já *apagou tudo aquilo que o mantinha limitado*.”

(*Vampiros da Serenidade* é a nossa designação, frequentemente abreviado neste livro para *VS*, ou no plural *VSs*, para aquelas pessoas que tornam a sua vida menos serena, pessoas que “enlouquecem os outros.”)

O Manual do Utilizador para a Experiência Humana é um guia completo para a vida no planeta Terra. Pelo menos é tudo aquilo que funcionou comigo para me transformar numa pessoa feliz e produtiva (a partir de um vil e miserável mendigo) mantendo a capacidade de arriscar e sem me tornar um “zombie” como muitas vezes acontece a quem inicia o processo de recuperação. É “como não *morrer*, ou desejar que tivesse morrido, mas sem se tornar *antiquado* no processo.”

O Manual do Utilizador para a Experiência Humana sintetiza estes conceitos práticos num guia de vida fácil de digerir.

ESTOU INTRIGADO. POR FAVOR CONTE-ME MAIS...

Aqui está uma ideia de como deixar a sua marca no mundo após ter “limpo a casa” de pessoas tóxicas e comportamentos nocivos, e de seguida organizado e orientado as suas energias para *viver e trabalhar de forma mais dinâmica*:

Independentemente de estar a pintar o tecto de uma capela ou a tentar tirar três acordes tremidos numa garagem, está a declarar a sua intenção de deixar a marca da sua alma nas veias do infinito.

UM BREVE RELATO DE COMO CHEGUEI ATÉ AQUI

Tenho 44 anos. Quase 45. Não sou assim *tão* velho, mas tenho idade para ter experiência de vida suficiente para partilhar. Aqui está uma perspectiva história da idade que tenho:

Lembro-me de quando o sexo era seguro e a música perigosa.

Fui um consumidor de drogas, alcoólico, bastante auto-destrutivo. Toquei em bandas e fiz o circuito dos bares da América, Canadá e Europa. Fui com frequência para a cama com pessoas com quem hoje não seria capaz de almoçar, tive overdoses (mais que uma vez) e jurei que iria estar morto aos 30. Este foi basicamente um *objectivo estabelecido* por mim, durante muito tempo.

Deixei as drogas e o álcool em 1994 (duas semanas antes do meu 30º aniversário!), e mudei para uma forma de vida baseada na recuperação e na auto-análise. Na verdade, acredito que chegar ao fundo me *ajudou*, não só a mudar a minha vida no que diz respeito a substâncias mas também a *peessoas*. Após estar sóbrio alguns anos, comecei a lidar com a codependência (adição a pessoas tóxicas). E é nessa parte que o verdadeiro trabalho da recuperação é feito.

Foi então que me reinventei em novas áreas (escrita e produção de filmes) e me tornei empregado em ambos com êxito. Depois disso comecei a trabalhar em como ser *feliz*. Apaixonei-me, casei-me (algo que sempre tinha jurado que nunca iria acontecer). A vida tornou-se ainda melhor.

A minha vida continua a melhorar e adorava partilhar consigo aquilo que aprendi.

UM EU MAIS NOVO IMAGINANDO UM EU MAIS VELHO LEMBRANDO-SE DO EU MAIS NOVO

Escrevi este parágrafo em 1999. Está no meu primeiro romance *Starving in the Company of Beautiful Women*. Estava sóbrio há cinco anos, mas ainda confuso, não muito empregável, falido, preocupado com o futuro e, no entanto... de alguma forma esperançoso:

Há uma janela, do outro lado da estação de autocarros da cidade onde vive a minha filha. Todas as vezes que a vou visitar e apanho o autocarro das quatro da manhã para casa, aquela luz está acesa. Imagino alguém, à volta dos 44 anos, feliz e satisfeito a trabalhar sozinho na sua arte fantástica ou no seu poderoso romance enquanto a sua bela mulher dorme ou trabalha na sua arte no quarto ao lado. Este é o género de fantasia doce e tonta que o meu cérebro demasiado inteligente acorda do torpor e com que se entretém de tempos a tempos.

Imaginei-o na altura e agora, dez anos depois, *aos 44*, estou a vivê-lo. Tenho a idade exacta que mencionei e atingi este mesmo objectivo fantástico. (Bem, o livro que estou a escrever agora não é um romance mas é um livro poderoso.) Estou a fazer ao *máximo* aquilo que adoro fazer. E a minha bela e maravilhosa mulher está a dormir docemente ao meu lado *enquanto* estou a fazê-lo.

Nos últimos dez anos passei de receoso, pobre e a viver em ninhos de rato para abençoadamente casado, produtivo, motivado, talentoso, remunerado e conhecido. Tenho a anteriormente referida mulher maravilhosa. Tenho variados livros publicados, dois filmes lançados, um conjunto de CDs áudio, três gatos sensacionais e uma vida excelente. Ganho a vida a fazer aquilo que gosto e sou uma pessoa melhor agora. E tenho longos momentos de serenidade todos os dias. Era raro ter essa sensação.

Este livro irá dizer-lhe como foi o meu caminho de 1999 a 2009 e como pode usar algumas dessas ferramentas para melhorar a sua vida, independentemente da sua situação.

Pronto? Óptimo. Vou continuar então e contar-lhe os meus segredos...