

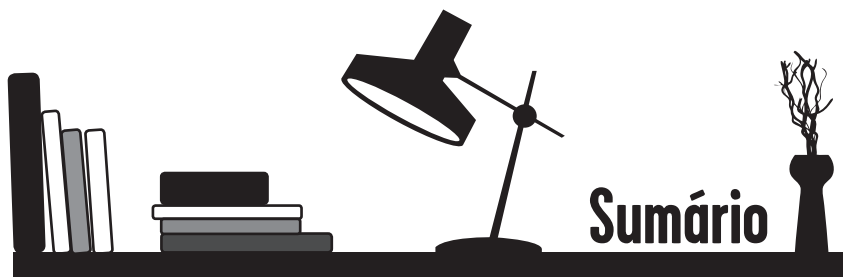


Bel Pesce PROCURAM-SE SUPER-HERÓIS

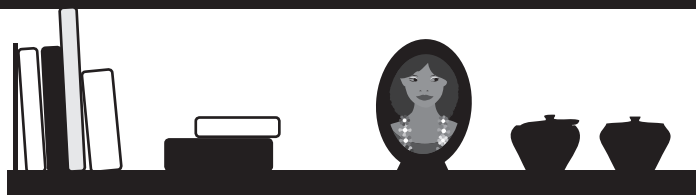
Multiplique seus poderes
e desenvolva habilidades

Mesma autora
de *A Menina do Vale*,
sucesso na lista
dos mais vendidos





Sumário



Dedicatória	3
Agradecimentos	4
Prefácio por Hugo Barra	6
Prefácio por Bel Pesce	10
Conheça a você mesmo	13
Crie desafios	17
Faça a outra pessoa se sentir querida, útil e importante	21

Para Alexandre Oliveira, meu melhor amigo
e quem me ensinou que super-heróis podem
ter um coração 100% bom.

AGRADECIMENTOS

Esse livro fala das pequenas e grandes habilidades que fazem com que crescamos a cada dia. Na grande maioria dos casos, não melhoramos só por nós mesmos, mas o processo de crescimento pessoal vem aliado a saber se relacionar com os outros, se divertir com os outros e aprender com os outros.

Gostaria de agradecer a cada pessoa que já passou pela minha vida e que, de uma forma ou de outra, contribuiu para que eu me tornasse uma pessoa melhor. A lista é extensa, muito extensa, e quero que todos se sintam contemplados.

Obrigada àqueles que tiveram um papel essencial em me passar os melhores valores, meus pais, minha família. Se teve algo que nunca faltou na minha infância foi amor.

Obrigada aos grandes amigos, alguns que conheci quando tinha dois anos, outros aos 24 anos, embora sinta que todos nós nascemos nos conhecendo. Todas as noites em claro conversando, todos os passeios, todos os papos, todas as viagens: cada minuto com vocês me faz lembrar de como sou feliz por tê-los em minha vida.

Obrigada aos meus mentores. Ao Edmilson Mota, que me contou que o MIT aceitava brasileiros e que me ofereceu um dos meus primeiros empregos e que abraçou a FazINOVA, minha nova escola, de uma maneira linda. Ao Flávio Augusto da Silva, por ter acreditado em mim desde a primeira vez que conversamos e por me proporcionar uma aula de conhecimento a cada nova conversa. Ao Reinaldo Normand, mentor e também um dos meus melhores amigos, uma das pessoas mais inteligentes e verdadeiras que já conheci, sempre disponível para dar conselhos extremamente pertinentes.

Obrigada às pessoas que conheci mais brevemente, aquelas com as quais bati um papo apenas, ou fiz uma reunião. Também aprendi muito com vocês.

Obrigada àqueles que apenas trocaram um “bom-dia”, um “oi”, ou um sorriso comigo. Às vezes isso é tudo de que precisamos para colorir um dia.

Obrigada aos que leram e deram opiniões sobre o livro. Alexandre Oliveira e Amit Garg, vocês são muito especiais para mim. Hugo Barra, saber que você aceitou o convite para abrir o livro com um texto seu me deixou radiante. Você é um dos maiores exemplos que sigo: uma pessoa muito boa, com um coração gigante, mas também com muita execução e visão. Ter você na minha vida é um presente.

Obrigada a toda equipe LeYa por tornar esse projeto uma realidade. Denise Schittine, Raquel Maldonado, Mariana Ferro, Luís Alegre e Maria João Carvalho. Obrigada também a Ideias com Peso, responsável pelo design do livro.

E um agradecimento final a alguém que no último ano conquistou meu coração por ser uma pessoa maravilhosa. Maria João Costa, obrigada não só por ser a melhor editora que eu poderia sonhar ter, mas por se tornar uma grande amiga presente em momentos tão essenciais.

Muito do que vivemos é resultado daqueles com quem dividimos nossas experiências. Se amo tanto a vida, podem ter certeza que vocês têm crédito nisso!



Prefácio

PROCURAM-SE SUPER-HERÓIS

Minha super-heroína de carne e osso

Durante os meus cinco anos como estudante de faculdade e mestrado no MIT – o Massachusetts Institute of Technology – , conheci muita gente brilhante que realmente me inspirou a pensar muito mais alto, ver o mundo de forma diferente, procurar novos e grandes desafios e sempre tentar buscar excelência em tudo o que faço. Mas foi somente alguns anos mais tarde que fui conhecer uma das pessoas mais incríveis de todas as que encontrei na minha jornada pelos corredores do MIT.

Passaram-se precisamente onze anos entre a minha formatura da faculdade e o dia em que conheci a Bel, em Julho de 2011. Nos falamos primeiro pelo Facebook, depois que um amigo de Belo Horizonte me mandou um link para uma reportagem de televisão com uma empreendedora brasileira no Vale do Silício formada pelo MIT – uma tal de Bel Pesce – que eu ainda não conhecia. Iniciei o contato e ela respondeu imediatamente. Depois de trocar algumas mensagens de uma ou duas linhas, marcamos de nos encontrar em plena quarta-feira às 7 da manhã no Coupa Café em Palo Alto, reduto de estudantes de Stanford e empreendedores do Vale, onde os preços no cardápio aparecem em dólares e também em “bitcoins” Achei meio estranha a ideia de marcar uma reunião tão cedo – algo que nunca me havia acontecido no Vale –, mas como era o único horário disponível na agenda da Bel naquela manhã e como eu acordaria cedo de qualquer forma, achei ótimo.

Logo de cara, e com a maior naturalidade, a Bel contou que tinha ido dormir às quatro da manhã na noite anterior porque estava “trabalhando em algumas ideias”, e que isso era mesmo a rotina dela. Aprendi também sobre as pessoas fantásticas que ela conhecia no Vale e os estágios e empregos divertidíssimos

que ela teve desde que se formou no MIT, onde, por sinal, chegou a fazer 13 matérias em um semestre – o máximo que eu tinha ousado fazer nos meus anos de faculdade foi 6 matérias, e com muito sofrimento!

Esse foi o primeiro de muitos episódios surpreendentemente fascinantes que passei com a Bel. Foram vários encontros e papos até que eu conseguisse realmente entender que, apesar do traje de super-heroína e de um cérebro brilhante operando sempre em ultra-alta-frequência, a chave de todo o sucesso precoce dessa paulistana de 25 anos é uma simples combinação de dois fatores – um elevadíssimo grau de inteligência emocional (o que alguns chamam de Q.E.) e uma série de métodos básicos, porém muito poderosos, de relacionamento humano. Esses são o que eu considero os “superpoderes” da Bel.

Um dos primeiros superpoderes que eu notei é a habilidade inacreditável que ela tem de fazer as pessoas se sentirem o centro do mundo – o que sempre acontece comigo nas nossas conversas. Na primeira fase da conversa, ela demonstra um interesse legítimo por tudo que você diz, escutando tão atentamente que parece até estar memorizando as suas palavras uma a uma. Na segunda fase, vem uma enxurrada de perguntas entusiasmadas – ela simplesmente adora mergulhar profundamente em qualquer tema. Na terceira fase, a Bel olha para você e pergunta – “o que é que você aprendeu com essa experiência?” – o que invariavelmente te pega de surpresa e te faz pensar muito, às vezes por vários dias. Por fim, prepare-se para receber e-mails dela a cada duas ou três semanas com observações, dicas, ou links sobre temas relacionados àquela conversa.

Dando sequência ao seu primeiro livro *Menina do Vale* – que conta histórias de empreendedorismo e oferece ótimas dicas para jovens empresários –, em *Procuram-se Super-Heróis*, Bel fala desses superpoderes de relacionamento humano que ela desenvolveu nos últimos anos, muitos dos quais já eternizados em seu *Caderninho da Bel* no YouTube.

Se você ainda não tem o seu super-herói (ou super-heroína), está prestes a conhecer a minha... E mais do que uma super-heroína, Bel é uma super-humana e uma superamiga.

Boa leitura!

Hugo Barra
Vice-Presidente do Android, Google
Turma de 2000 do Massachusetts Institute of Technology



Pegue sua capa mágica e seus óculos de visão superafiada. Hoje é dia de ser super-herói. E se prepare para não guardar mais esses apetrechos! Porque amanhã e todos os outros dias também serão dias de ser super-herói.

Eu ando pelas ruas e vejo um mundo diferente: vejo pessoas que têm superpoderes e mais superpoderes, e muitas vezes nem sabem disso. Pessoas que fazem os outros se sentirem queridos, úteis e importantes. Pessoas que dão bons exemplos. Pessoas que escutam e falam com entusiasmo. Pessoas que sabem criar ambientes de trabalho que permitem a outros fazerem o melhor trabalho de suas vidas. Pessoas que pedem desculpas e perdoam. Pessoas que fazem boas perguntas. Pessoas que não julgam nem têm inveja ou preconceito. Pessoas que veem as coisas pelo lado positivo. Pessoas que criam situações em que todo mundo ganha. Pessoas que sempre querem se conhecer melhor.

Nas últimas décadas, aprendi que essas são as grandes habilidades da vida. Olhei para trás e observei quais as coisas que trouxeram grande felicidade para mim, que me abriram portas e ao mesmo tempo fizeram com que me tornasse uma pessoa melhor, mais completa, mais realizada. A boa novidade é que a maioria dessas coisas vêm com habilidades que já temos como parte de nós, basta aguçá-las e lembrar de usá-las no nosso dia a dia.

Diante disso, resolvi criar uma escola que desenvolvesse exatamente essas habilidades tão importantes que não aprendemos na sala de aula. Assim nasceu a FazINOVA. E como parte desse projeto, nasceu este livro. Aqui procuro mostrar para vocês desde pequenas dicas que me ajudaram a descobrir pessoas que acabaram virando meus melhores amigos até grandes dicas que carrego comigo a toda hora para sempre crescer, tanto na vida pessoal quanto na profissional. Essas dicas fizeram toda a diferença na minha vida e espero que sejam úteis a vocês também.

Hora de multiplicar e intensificar os seus poderes e habilidades! O mundo não é movido por super-heróis inalcançáveis. Ele é movido por vocês, super-heróis de carne e osso.

Bel Pesce
11 de abril de 2013





*Conheça
a você mesmo*

Todos os dias somos bombardeados com mensagens sobre o que é certo e o que é errado, quais profissões seguir, sobre como devemos nos comportar e muito mais. E, às vezes, esquecemos de algo extremamente básico: a vida é um presente e somos nós quem decidimos como usar esse presente. Como gastamos nosso tempo é uma decisão que fazemos a cada dia.

Uma das coisas mais importantes, mas que frequentemente fica em segundo plano, é usar nosso dia a dia para nos conhecermos melhor. Se não sabemos o que nos agrada, se não sabemos o que admiramos e do que não gostamos, como podemos entender o que nos faz feliz? E se não sabemos isso, como podemos viver a vida de uma maneira agradável e divertida para nós mesmos e para aqueles que convivem conosco?

Eu acho extremamente relevante usar toda e qualquer oportunidade para aprender mais sobre você mesmo. Valorizar o que você sente, seguir adiante com aquilo que é realmente o seu propósito. Não tenha medo de ignorar modismos e a opinião da maioria. A sua vida é um livro cujo autor principal deve ser você, a pessoa que terá o maior carinho do mundo em escrever cada página.

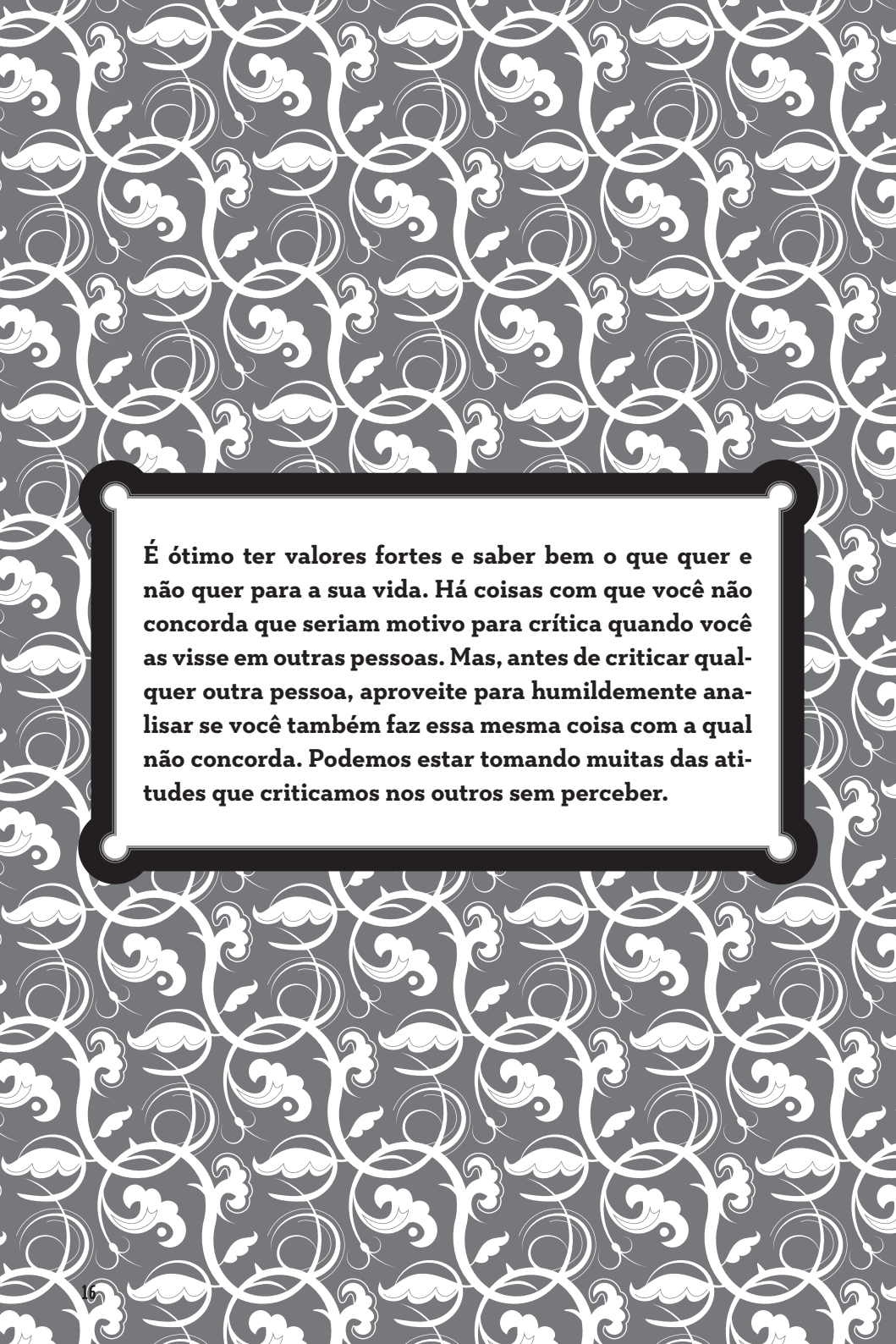
Tão importante quanto entender o que te faz seguir em frente é entender o que te paralisa. A grande maioria dos limites desse mundo é psicológica. Se você se conhecer bem, poderá cruzar essas barreiras com muito mais facilidade e multiplicará as oportunidades de descobrir o que realmente te faz bem. Se algo te faz infeliz, saiba quando parar. Persistência é maravilhoso, mas persistir em sentir infelicidade não é.

Os limites podem não ser apenas psicológicos. Talvez haja uma limitação física ou uma financeira. Determinação e iniciativa são duas das coisas que mais me ajudaram na vida, mas eu

sempre corri riscos calculados. É muito importante entender quais opções são possíveis e também qual o plano caso algumas coisas não deem certo. Tudo dentro do seu perfil de risco. Se suas decisões estão fazendo com que você não consiga dormir à noite de preocupação, talvez seja hora de rever algumas.

Por último, há sempre duas coisas que penso quando estou tentando me conhecer melhor (e as respostas podem ser distintas em momentos diferentes). A primeira coisa é: se eu não tivesse absolutamente nenhuma restrição, o que eu gostaria de estar fazendo agora? E a segunda é: se eu não estivesse fazendo o que estou fazendo agora, como eu poderia estar usando o meu tempo?

Essas perguntas me ajudam a entender se estou realizada com o que estou fazendo nesse momento e, no caso de não estar completamente satisfeita, me ajudam a ter ideias de qual pode ser o próximo passo. E então podemos usar cada passo para nos conhecer ainda melhor, e dar os passos seguintes cada vez mais acertados.



É ótimo ter valores fortes e saber bem o que quer e não quer para a sua vida. Há coisas com que você não concorda que seriam motivo para crítica quando você as visse em outras pessoas. Mas, antes de criticar qualquer outra pessoa, aproveite para humildemente analisar se você também faz essa mesma coisa com a qual não concorda. Podemos estar tomando muitas das atitudes que criticamos nos outros sem perceber.



Desde pequena, eu sempre gostei de jogar video games. Aquela sensação de passar de fase. Aquele gostinho de conseguir melhorar, tentativa atrás de tentativa, até completar os níveis mais desafiadores. Desafio e diversão se tornavam sinônimos.

E eu aprendi que essa estratégia funciona para minha vida também. Constantemente transformo metas em jogos. Responder a tantos e-mails em uma hora, ler um determinado livro no fim de semana, escrever um artigo antes do final do dia. Eu crio esses desafios e, de repente, algo que poderia ser assustador se torna delicioso. Às vezes eu até estabeleço minirrecompensas para mim mesma caso complete o desafio. Claro, o prêmio maior é atingir a meta, mas um saquinho de pães de queijo logo depois que terminar a tarefa ajuda qualquer um!

Não transformo apenas coisas do meu dia a dia em desafios, mas também projetos que faço com amigos e colegas de trabalho. Tem inúmeras coisas sobre as quais eu gostaria de saber mais: música, esportes, culinária. Aprender com amigos faz com que o pulo para fora da zona de conforto seja muito mais natural. O desafio de começar uma banda, de começar um clube da corrida ou de cozinhar jantares é muito mais divertido quando feito com pessoas queridas.

Há uma linha muito tênue entre fazermos o menor esforço necessário e surpreendermos a todos com a nossa iniciativa. Cada trabalho, cada projeto, cada conversa exige algo de nós. Mas por que fazer apenas aquilo que é exigido, porque ficar na média? Ou, pior ainda, abaixo da média? Criar desafios cada vez mais ambiciosos, mesmo que eles aumentem a sua dificuldade pouco a pouco, pode fazer milagres com o nosso referencial.

Eu estudei em uma faculdade na qual as pessoas faziam, em média, quatro matérias por semestre. Isso era considerado o normal, então praticamente todo mundo fazia isso. Poucas pessoas

questionam como o normal virou normal, e se o normal é também o melhor para elas. Eu estava superinteressada em aprender várias coisas e por mim faria mais matérias. O que resolvi fazer? A cada semestre, tentava subir o número total de matérias incluindo um ou dois cursos. Pouco a pouco, fui reparando que eu dava conta de mais matérias. Quando vi, terminei o último semestre com treze matérias. Ir de quatro a treze disciplinas parece impossível, mas feito de maneira gradual se torna muito mais alcançável. E isso não é algo que se aplica para mim apenas: tenho certeza que muitas pessoas podiam ter feito o mesmo.

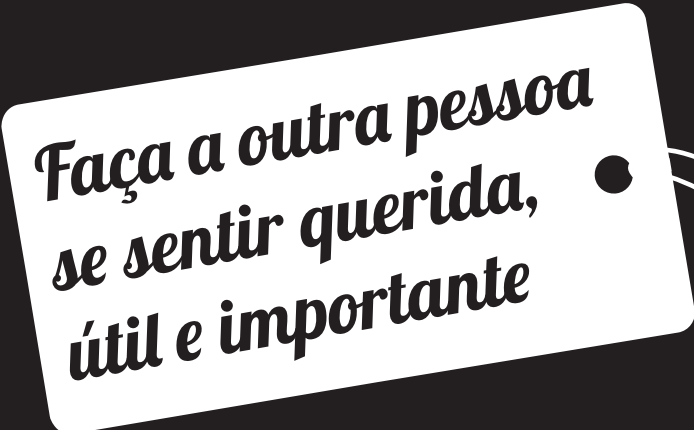
Essa mesma técnica de aumentar pouco a pouco as metas pode ser utilizada em qualquer situação. Pode te ajudar a praticar mais horas no piano por dia, vender mais matrículas de uma escola, correr mais quilômetros ou passar menos tempo no Facebook.

Além de tudo isso, tem algo que me ajuda a completar ainda mais desafios: ter um bom amigo que me mantém focado nas minhas metas. Um exemplo é este livro. Eu compartilho cada capítulo que escrevo com uma amiga assim que termino. Ela oferece opiniões honestas sobre o conteúdo, mas também vibra. É uma maneira de abrir um sorriso bem grande quando eu vejo que aquilo que fiz já está envolvendo alguém e de agradecer profundamente quaisquer críticas que ela tenha sobre cada capítulo.

Todos os dias aparecem coisas na nossa frente que parecem impossíveis. Transformar essas coisas em um grande e divertido jogo, no qual abrimos um sorriso a cada fase completada, pode ser uma bela maneira de provar que algo aparentemente impossível é possível.



**Faça a outra pessoa
se sentir querida,
útil e importante**



Vivemos em um mundo tão acelerado que às vezes não temos tempo para nós mesmos. Ou tempo para dar aos outros a atenção que eles merecem. Uma das coisas mais importantes que aprendi é que a vida não é feita apenas das metas e sonhos que temos, mas é principalmente a jornada que vivemos em busca desses objetivos. Muitas vezes pensamos que quando alcançarmos tal objetivo, a vida começará. Mas a verdade é que ela é o caminho até aquele objetivo, independentemente se vamos alcançá-lo ou não. E essa jornada nós dividimos com muita gente.

Interagimos com pessoas em diversas situações e, às vezes, pelo desespero em fazer tudo que precisamos fazer, esquecemos de que as pessoas são o componente mais importante desse mundo. O mundo se move porque as pessoas se movem. Se alguém está dedicando tempo a você, faça essa pessoa se sentir reconhecida.

Uma vez eu estava viajando a Porto Alegre, e na hora do pouso, o piloto anunciou: “Esse não foi o pouso mais agradável que vocês já experimentaram?” Realmente tinha sido ótimo o pouso. E daí ele continuou: “Esse é o primeiro pouso da nossa copilota Roberta. Vamos todos bater uma salva de palmas a ela, que tem uma carreira brilhante a sua frente”. Algo tão simples, tão verdadeiro, mas ao mesmo tempo tão encorajador. Aposto que a jovem pilota lembrará sempre desse primeiro pouso com uma alegria gigante.

Deveríamos sempre dar crédito às devidas pessoas que fizeram algo que mereça reconhecimento. Não há melhor maneira de criar o hábito de fazer um trabalho bem-feito do que reconhecê-lo. Mas fazer a pessoa se sentir bem não se aplica apenas quando trabalhamos com ela e ela realizou um bom trabalho. Pode ser aplicado a qualquer momento.

Toda vez que falo com alguém, tento aprender um pouquinho sobre a sua história de vida, o seu passado, sobre o que gosta e o que precisa. Tento conversar sobre tópicos que sejam interessantes para esta pessoa. Aquele almoço que você está tendo, aquela reunião, aquela ligação: são momentos tanto da sua vida quanto da das outras pessoas que estão com você. Por que não usar esse tempo para conhecê-las genuinamente?

Se alguém pensou em você ou fez algo que te influenciou positivamente, faça com que essa pessoa saiba da sua alegria. Pode ser porque ela te mandou um artigo que você gostou, te apresentou a alguém interessante, te fez sorrir por uma coisa qualquer. Mostre a ela o quanto contribuiu para a sua vida. Muitas vezes as pessoas não têm ideia de como contribuíram para algo. E, se você pode oferecer esse feedback, seja no âmbito pessoal ou profissional, é um ótimo jeito de agradecer à pessoa.

Vira e mexe alguém faz algo que melhora o nosso dia ou é generoso ao nos dispor o seu tempo ou atenção. Não deixe a correria fazer com que esse alguém não sinta que fez a diferença no seu dia. Sempre que possível, faça as pessoas se sentirem queridas, úteis e importantes.



Derrotas fazem parte da vida e esses momentos são uma ótima hora para mostrar dignidade e valor. Veja a derrota como uma oportunidade de aprendizado.

Mostre a alguém cabisbaixo que é possível melhorar. Nada é fácil, mas acreditar é o primeiro passo.



Organize jantares todo mês para apresentar amigos a amigos.

Você é melhor com os outros quando está bem consigo mesmo e quando entende o seu propósito. Faça uma lista de sonhos/metas para daqui a uma semana, um mês, meio ano, um ano, cinco anos. Escreva uma nova lista a cada mês e compare as listas. As coisas que estão sempre lá, mês após mês, provavelmente são as coisas que você quer de verdade.



Comece a trabalhar o mais cedo possível.

Se você encontrar alguém que está prestes a fazer algo que você já fez (faculdade, estágio), sente e converse, divida a sua experiência com essa pessoa.

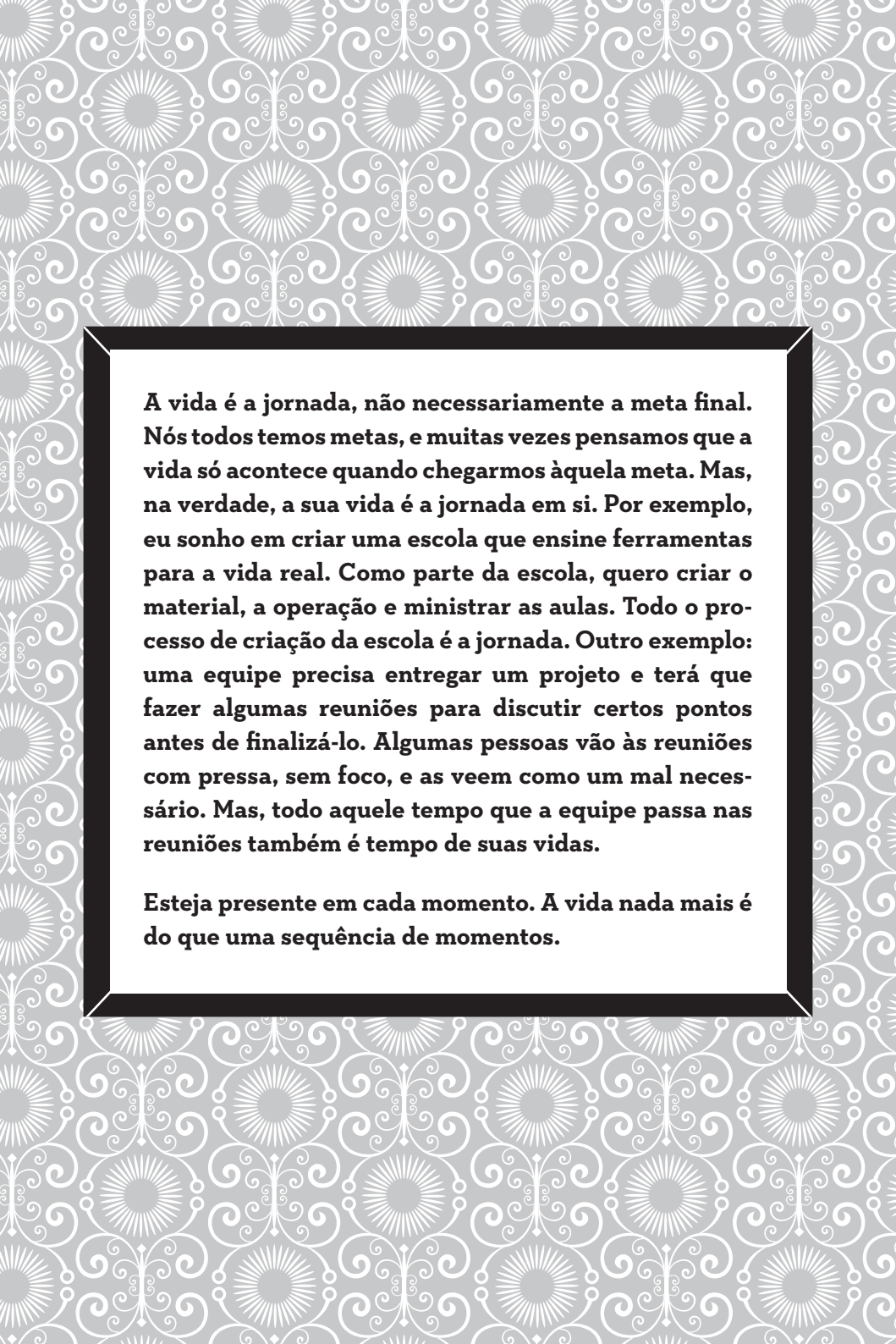
Conheça pelo menos uma pessoa nova por semana. Pode ser no ônibus, em um bar, em jantares, em uma festa, ou até mesmo no escritório.



Compre um caderninho e, durante ou no final do dia, anote tudo que aprendeu.

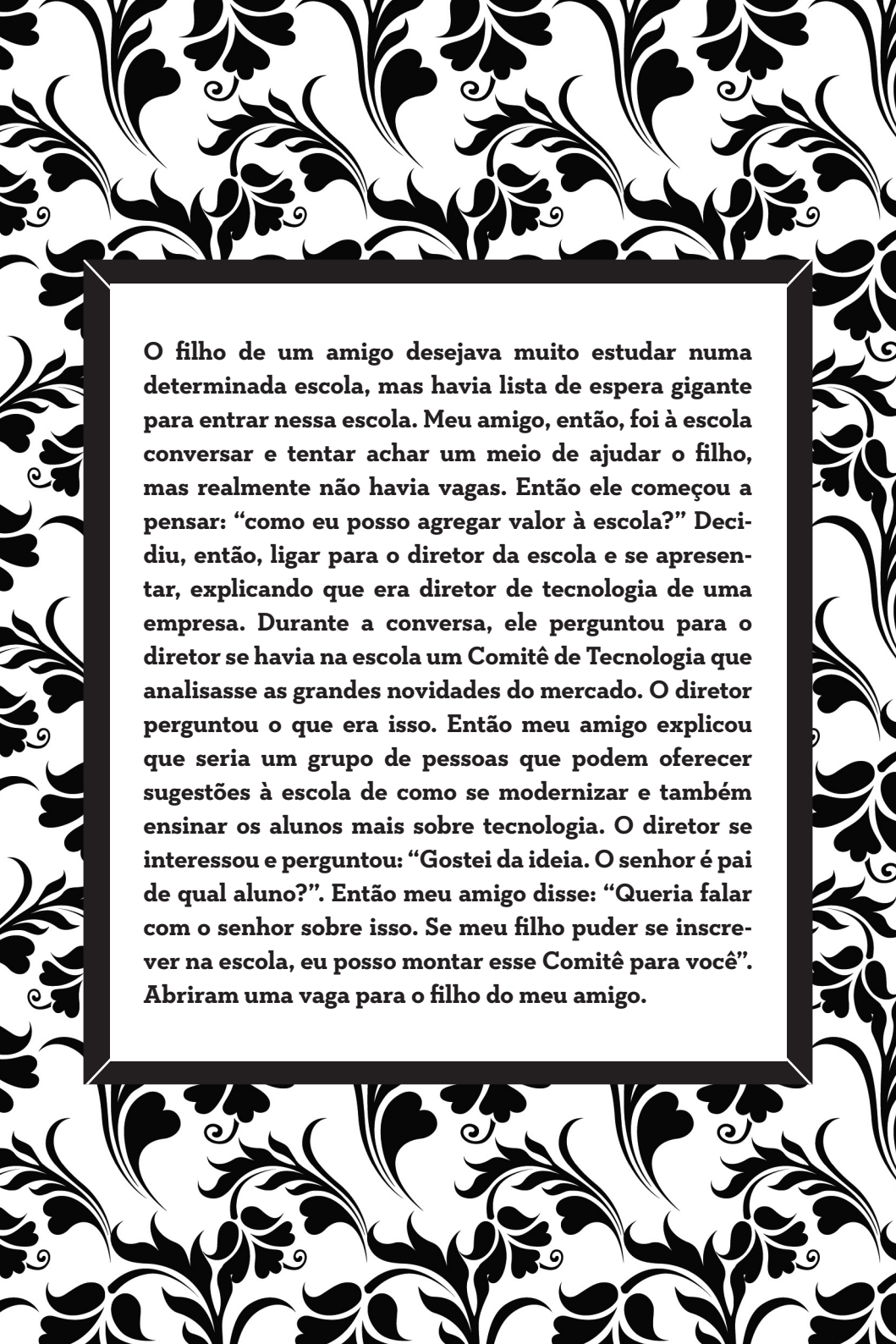
Você realmente conhece de onde veio? Bata mais papos com os seus pais, aprenda sobre o passado deles, sobre os sonhos que eles tinham quando eram pequenos, sobre como se divertiam.

Pense por que fazemos o que fazemos. A escola não deveria servir só para passar no vestibular, mas para aprender a lidar com situações da vida. A faculdade não deveria apenas servir para te dar um diploma, mas realmente te preparar para uma carreira. Cada minuto que passa, você está vivendo parte da sua vida e decidindo como quer viver (e se dará o melhor de si ou não). Por que não aproveitar a vida ao máximo?

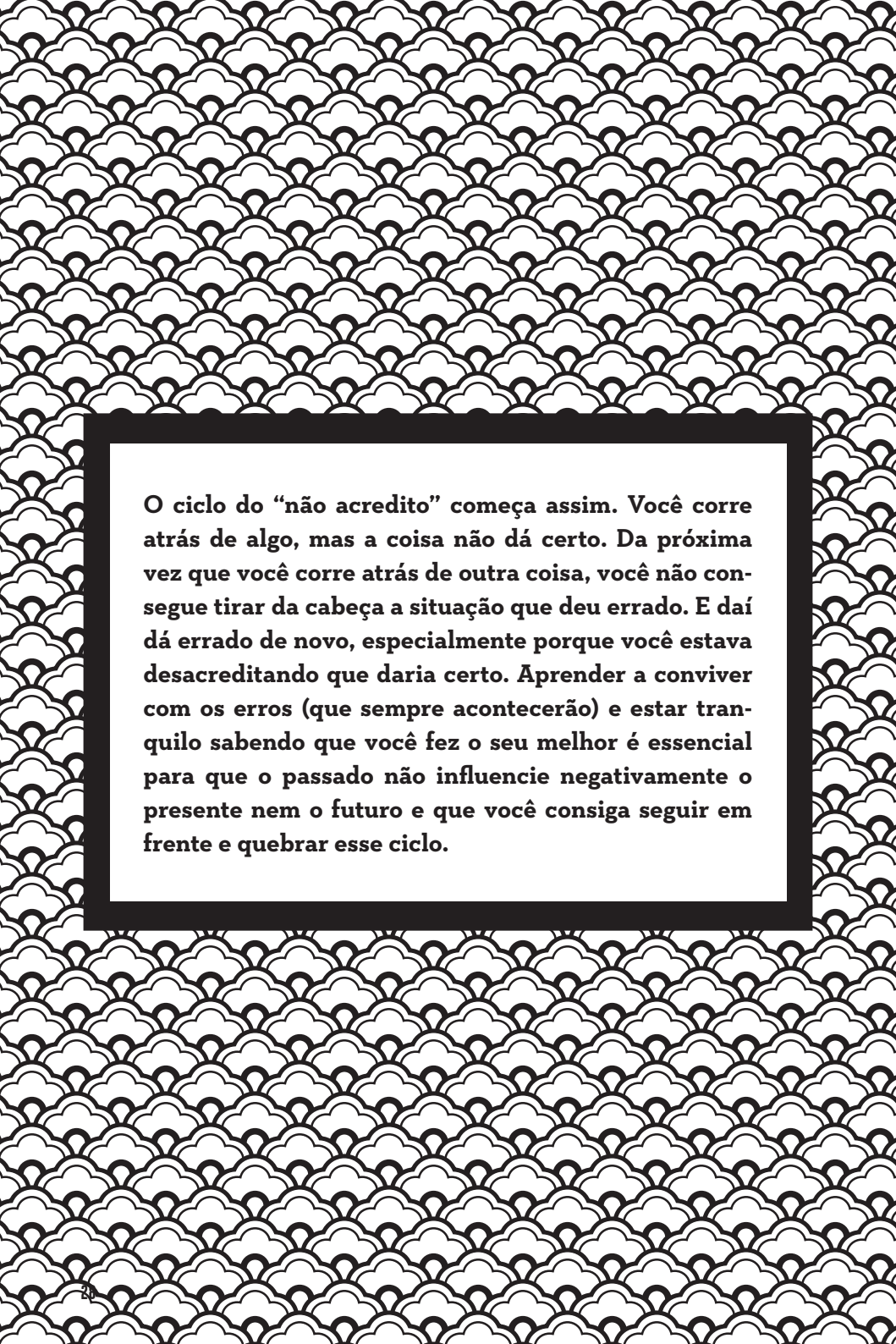


A vida é a jornada, não necessariamente a meta final. Nós todos temos metas, e muitas vezes pensamos que a vida só acontece quando chegarmos àquela meta. Mas, na verdade, a sua vida é a jornada em si. Por exemplo, eu sonho em criar uma escola que ensine ferramentas para a vida real. Como parte da escola, quero criar o material, a operação e ministrar as aulas. Todo o processo de criação da escola é a jornada. Outro exemplo: uma equipe precisa entregar um projeto e terá que fazer algumas reuniões para discutir certos pontos antes de finalizá-lo. Algumas pessoas vão às reuniões com pressa, sem foco, e as veem como um mal necessário. Mas, todo aquele tempo que a equipe passa nas reuniões também é tempo de suas vidas.

Esteja presente em cada momento. A vida nada mais é do que uma sequência de momentos.

A decorative border with a repeating black and white floral pattern surrounds the text. The pattern consists of stylized leaves and scrolls.

O filho de um amigo desejava muito estudar numa determinada escola, mas havia lista de espera gigante para entrar nessa escola. Meu amigo, então, foi à escola conversar e tentar achar um meio de ajudar o filho, mas realmente não havia vagas. Então ele começou a pensar: “como eu posso agregar valor à escola?” Decidiu, então, ligar para o diretor da escola e se apresentar, explicando que era diretor de tecnologia de uma empresa. Durante a conversa, ele perguntou para o diretor se havia na escola um Comitê de Tecnologia que analisasse as grandes novidades do mercado. O diretor perguntou o que era isso. Então meu amigo explicou que seria um grupo de pessoas que podem oferecer sugestões à escola de como se modernizar e também ensinar os alunos mais sobre tecnologia. O diretor se interessou e perguntou: “Gostei da ideia. O senhor é pai de qual aluno?”. Então meu amigo disse: “Queria falar com o senhor sobre isso. Se meu filho puder se inscrever na escola, eu posso montar esse Comitê para você”. Abriram uma vaga para o filho do meu amigo.



O ciclo do “não acredito” começa assim. Você corre atrás de algo, mas a coisa não dá certo. Da próxima vez que você corre atrás de outra coisa, você não consegue tirar da cabeça a situação que deu errado. E daí dá errado de novo, especialmente porque você estava desacreditando que daria certo. Aprender a conviver com os erros (que sempre acontecerão) e estar tranquilo sabendo que você fez o seu melhor é essencial para que o passado não influencie negativamente o presente nem o futuro e que você consiga seguir em frente e quebrar esse ciclo.

***Nos
vemos
em breve***

