INTRODUÇÃO

Nada é mais valioso do que este dia.
Johann Wolfgang von Goethe

Nutrição, *mindset*, produtividade, *performance*, *fitness*, sexo, sono — quando nos focamos nestas áreas, esquecemo-nos de que são interligadas e interdependentes. São eixos nas rodas do dia, sendo cada uma necessária para circular o ciclo de vinte e quatro horas, tornando-o uma vida que vale a pena viver. Um dia não é apenas aquilo que põe no seu corpo, a imagem que vê no espelho ou o quanto é capaz de produzir em oito horas de trabalho. É também como se sente, as vidas com que se conecta e o quanto consegue divertir-se ao fazê-lo.

Temos de ultrapassar a tendência de pôr todo o nosso esforço numa coisa de cada vez, ao invés de num dia de cada vez. Veja a quantidade de programas transformadores que existem: doze dias de *detox*, vinte e oito dias para emagrecer, quarenta dias para alcançar a clareza, noventa dias para se tornar astronauta. Que lhe oferecem? Uma dieta que, estatisticamente, falha 95 % da totalidade das pessoas ou algum *e-mail* que dispensa dicas que, magicamente, deverão aumentar a sua produtividade. Se tiver sorte, conseguirá uma ou duas lições que poderá implementar na sua vida durante uma semana ou duas. Mas a transformação verdadeira? Isso é pouco provável. O mais plausível é que tudo o resto se desequilibre enquanto persegue desesperadamente o seu *eight-pack* de abdominais.

Como tal, vamos dar uma volta ao texto e calibrar. Vamos focar-nos numa unidade indivisível: aquele conjunto de vinte e quatro horas. Um dia apenas. É preciso caminhar antes de correr e um dia é o primeiro passo. Para controlar a sua vida, tem de controlar o seu dia. Vai ler este livro e, depois, preparar-se para viver um único dia de forma otimizada.

Marque o seu calendário, entre no espaço mental correto, pense na alimentação correta e faça-o. Não vai viver todos os dias assim de forma imediata. Pode até nunca mais viver um dia exatamente assim. Contudo, controlar apenas um dia será o catalisador para uma mudança significativa e visível. Talvez seja a sua rotina matinal, talvez seja como se prepara para dormir, ou como passa a viagem no caminho para o trabalho. Talvez passe pelo seu modo de treinar ou de comer. Talvez seja tudo! Uma destas coisas terá de fazer o primeiro clique e, assim que o fizer, todos os dias seguintes serão diferentes. Desafio-o a ler este livro sem encontrar coisas que podem substancialmente alterar o modo como vive a sua vida e como olha para ela. Pode encontrar algo que, ao início, pareça pequeno; mas, quando somadas ao longo do tempo, as coisas pequenas têm grandes consequências. No final de contas, essa é a essência da evolução.

PONTOS DE VIRAGEM E O PROCESSO

Quantas escolhas são basicamente feitas ao acaso? Piza ou cozinhar em casa? Refrigerante ou água com gás? Uma noite de *Netflix* ou sair com amigos? Devo ir ao ginásio ou não? Todos os dias, quase todas estas escolhas são feitas em modo 50/50. No entanto, se mudar uma das coisas que faz nos primeiros vinte minutos após acordar (eu vou dizer-lhe três), ou se conseguir mais alguma energia com um pequeno-almoço rico em gordura e baixo em açúcar, talvez faça escolhas diferentes. Talvez as próprias dúvidas se dissipem. *É claro que vai ao ginásio*. Depois de ter ido ao ginásio, sentir-se-á menos tenso. Então, faz sexo. Aí, dorme melhor. Como tal, acorda mais bem-disposto e enérgico. Assim, espoleta uma série de escolhas positivas. O ponto de viragem foi apenas uma simples alteração no pequeno-almoço. Trocou os cereais açucarados por um abacate e, de repente, o seu dia ficou diferente, a sua semana ficou diferente, talvez todo o mês tenha ficado diferente.

Nick Saban, talvez o maior treinador na história do futebol americano universitário, diz aos seus jogadores para confiarem no «Processo». Diz-lhes que, em média, uma jogada dura cerca de sete segundos. Se quiserem vencer um campeonato SEC, ou um título nacional, devem focar-se na unidade de medida mais pequena. Sete segundos. Não se percam no quadro geral, diz ele, não se arrisquem a tirar os olhos do prémio. Concentrem-se no que está à vossa frente, trinquem só o que conseguem mastigar e engolir. Por outras palavras, concentrem-se no micro e o macro irá resolver-se por si.

É esta a abordagem que vamos seguir: A forma de controlar a sua vida está em controlar o seu dia. Hoje. Pois isso é tudo o que tem.

O mestre samurai Miyamoto Musashi diz aos estudantes no seu *Book of Five Rings*: «Quando derrota um homem livremente, derrota qualquer homem no mundo. O espírito para derrotar um homem é o mesmo para derrotar dez milhões de homens. O estratego transforma coisas pequenas em coisas grandes, como construir um grande Buda mediante um modelo de trezentos metros. O princípio da estratégia é ter uma coisa para conhecer dez mil coisas.»

Viver bem um dia é o mesmo que viver bem dez mil dias. Dominar um período de vinte e quatro horas equivale a dominar a sua vida.

TODOS TEMOS MARGEM DE MELHORIA

Todos os seres humanos, cada um de nós, fez de algum modo um desvio do esquema ideal ou otimizado de viver. Não conseguimos evitá-lo, faz parte do mundo em que vivemos. Como tal, temos de tomar medidas tão fortes quanto as forças que se opõem a nós, senão teremos dificuldades.

Sei isto por experiência própria. Antes de ter criado a Onnit como um movimento que afeta a vida de milhões de pessoas, sentia-me tenso, deprimido e, como tal, em sofrimento. As alterações descontroladas de açúcar no sangue provocadas por uma má dieta deixavam-me exausto. Prejudicava o meu corpo com todo o tipo de substâncias tóxicas e ficava doente… muitas vezes. Então, num dia próximo do meu trigésimo aniversário, fiz um compromisso para ser melhor. Foi de tal forma significativo que decidi adotar o meu nome do meio como meu primeiro nome, Aubrey, e a começar, desde esse momento, a ser um ser humano melhor. Não tinha ainda um plano perfeito, como aquele que se apresenta neste livro. Quem me dera tê-lo tido. Porém, tinha escolhas a fazer e comecei a fazê-las. Boas escolhas. Escolhi assumir a responsabilidade pela minha vida. A controlá-la. Escolhi aceitar que tudo o que me acontecesse dependia de mim. Não iria continuar a esconder-me debaixo dos confortáveis cobertores da irresponsabilidade. Pesquisei furiosamente, falei com todas as pessoas que consegui e, sem descanso, fiz experiências até encontrar as ferramentas e práticas que me poderiam trazer uma total otimização humana. Estas aprendizagens árduas formaram o eixo de uma empresa cuja missão é ajudar a levar estas ferramentas e técnicas a todo o mundo.

Esta empresa, a Onnit, tem tido o sucesso com que eu sonhava. Sediada em Austin, no Texas, temos tido a honra de ajudar algumas das pessoas mais impressionantes no mundo: o meu parceiro desde o início, a ameaça quíntupla Joe Rogan; o baterista Travis Barker; o *rapper* de platina e ator Ludacris; o esquiador e medalhista olímpico Bode Miller; os tricampeões da NHL Stanley Cup Duncan Keith e Jonathan Toews; a jogadora da equipa feminina de futebol dos Estados Unidos Lori «Relâmpago» Lindsey; Allison Holker, do programa de televisão *Dancing With the Stars*; e os campeões de artes marciais mistas Cody

Garbrandt, Tyron Woodley e Michelle Waterson, entre muitos outros. Ficará a conhecer alguns deles neste livro.

Sabe o que descobrimos quando nos sentamos para conversar com eles? Também não são perfeitos. Têm as mesmas lutas que nós. Talvez não durmam o suficiente. Talvez a sua nutrição seja desequilibrada. Talvez tenham um mau hábito ou se sintam confusos pela manhã. Talvez tenham uma lesão aborrecida que os incomoda ao longo do dia. Quase sempre lidam com *stress* e também eles, por vezes, duvidam de si próprios.

A primeira coisa que fazemos com eles é a primeira coisa que vou fazer consigo: examinar o seu dia. Que faz quando acorda? Que come? Consome níveis suficientes desta vitamina ou daquela? Procura o *stress* positivo e evita o negativo? Aproveita o tempo morto quando viaja? Como é que descontrai no final de um dia longo? Faz sexo suficiente? Estas pequenas coisas acumulam-se. As pequenas coisas são as grandes coisas, até mesmo para as pessoas mais bem-sucedidas do planeta. Se ganha a vida a lutar dentro de uma jaula ou a dançar ao vivo na televisão para uma audiência de milhões de pessoas, estes pequenos detalhes podem ser a diferença entre o sucesso e o fracasso. Se for o tipo de super-herói do quotidiano, a pessoa que trabalha arduamente para sustentar a família ou construir uma carreira, estes detalhes são o ponto de viragem entre uma vida de paixão ardente e uma vida de monotonia cinzenta.

UM GUIA PARA O LIVRO

Para ajudar a orientá-lo no processo de controlar o seu dia, repetimos a mesma fórmula em todos os capítulos. Começamos por uma secção a que chamamos «Ser Controlado». Já todos passámos por isso: sermos abalroados pelas ondas da vida, sem nunca conseguirmos parar para respirar. Depois, segue-se «Assumir o Controlo». Assumir o controlo resume-se a obter o conhecimento e a receita específica necessários para criar hábitos positivos e possíveis de repetir. Tentámos fazer com que este processo seja o mais acessível possível, mas no caso em que existe um truque biológico, ou *biohack*, interessante ou técnicas de desempenho mais caras, desconstruímo-las nas secções «Dica Profissional». Estas dicas são extras não essenciais no controlo do dia. Quando

nos deixamos levar pela ciência, verá uma secção intitulada «Mergulho Profundo». Tal como as centenas de citações no final do livro, estas são puramente elementos educacionais para aqueles com mentes inquisidoras. A secção chamada «Aviso» chamará a sua atenção para quaisquer riscos associados a uma prática em particular que não sejam óbvios. Tudo isto leva à secção chamada «A Receita», que aborda os detalhes específicos de como alcançar o que lhe dizemos para fazer. Assim, chegamos à secção mais importante: «Agora, Faça-o». Se fizéssemos uma fração daquilo que já sabemos que devemos fazer, estaríamos numa ótima forma. Por vezes, apenas precisa de um lembrete e um pontapé no rabo para o fazer. Finalmente, como reconhecimento dos meus anos passados no campo de basquetebol, terminamos com uma secção chamada «Três Pontos»; três considerações importantes que deve guardar de cada capítulo.

Em última análise, esta ordem é a construção de um único dia para planear, com antecedência, e controlar por completo. Pode ser na próxima semana, no próximo mês ou no próximo trimestre fiscal. Ainda assim, à medida que lê, sinta-se à vontade para aplicar qualquer uma das técnicas que encontra nestas páginas enquanto avança. Isso vai ajudá-lo a adaptar-se e a estar totalmente preparado para o seu primeiro dia totalmente controlado. Não se esqueça: o seu objetivo é preparar e controlar um dia inteiro, como um campeão.

Preparado? Então vamos, herói, vamos!