

AVISO! Os títulos destes capítulos parecem simples.

As estratégias já não são um segredo, mas a maior parte das pessoas ainda as ignora.

Acha que já sabe o segredo do sucesso? Isso é o que toda a gente acha também.

Mas as seis estratégias apresentadas neste livro, quando aplicadas de forma sequencial, vão melhorar os seus rendimentos, a sua vida — o seu sucesso — como nunca antes.

Ao fim de 25 anos a trabalhar na área e na indústria do sucesso, já vi tudo o que há para ver.

E nada funciona como o poder do **Efeito Composto** aplicado em ações simples e de forma correta.

É isto. A verdade sobre o que é preciso para alcançar sucesso na vida. Seja qual for o seu sonho, desejo ou objetivo na vida, o plano para o alcançar encontra-se neste livro. Leia-o e deixe-o agitar o seu mundo.

ÍNDICE

Mensagem especial de Tony Robbins	13
Introdução	17
Capítulo 1: O EFEITO COMPOSTO em ação	23
Capítulo 2: Escolhas	39
Capítulo 3: Hábitos	67
Capítulo 4: «Momentum»	101
Capítulo 5: Influências	123
Capítulo 6: Aceleração	143
Conclusão	157
O que fazer a seguir em 3 simples passos	163

**Não importa o que aprenda,
que estratégia ou tática aplique,
o sucesso deriva do Efeito Composto.**

MENSAGEM ESPECIAL DE TONY ROBBINS

Está satisfeito com a vida que tem agora? Ou está a folhear este livro apenas porque anda à procura de algum tipo de transformação? O meu palpite é que pegou em *O Efeito Composto* porque há pelo menos uma área da sua vida em que está insatisfeito neste momento. E, acredite ou não, essa insatisfação é uma coisa boa. Significa que anda à procura de respostas... que está preparado para crescer.

A maior parte das pessoas pensa que o desenvolvimento pessoal é difícil. Mas eu acredito que alcançar sonhos e objetivos não tem necessariamente de ser algo complicado ou enervante. O sucesso é simples. Este livro, *O Efeito Composto*, baseia-se em princípios que usei na minha própria vida e no meu próprio treino: as suas decisões moldam o seu destino. As pequenas e rotineiras decisões do dia a dia irão conduzi-lo à vida que sempre desejou ou a um desastre completo. Na verdade, são as pequenas decisões que moldam a nossa vida. Desde aquilo que se quer comer ao local onde se trabalha, cada escolha molda a forma como está a viver, mas, mais importante do que isso, a forma como vai viver o resto da sua vida.

Repare, o sucesso nada tem que ver com ser capaz de fazer cinco mil coisas diferentes de forma correta. O sucesso é fazer as coisas certas de forma correta cinco mil vezes. É isso que Darren Hardy resume para toda a gente — os princípios básicos da vida necessários ao sucesso e como fazer com que integrem a nossa vida quotidiana. É dessa forma que se obtém sucesso a longo prazo.

Quando estamos a escolher alguém que nos guie por um período de transformação — que nos ajude a alcançar a vida que queremos — não devemos limitar-nos ao que essa pessoa diz; devemos ver o que ela faz. Porque o que a pessoa diz é uma coisa, mas o que ela faz revela a verdade sobre o que ela é. Isso é algo que muito respeito no Darren; ele faz o que diz. O que ele partilha neste livro é o que ele tem feito ao longo da vida dele — e da minha.

Darren e eu tomámos ambos, ainda jovens, a decisão de controlar a nossa vida. Procurámos respostas junto de pessoas que tinham as vidas que nós queríamos ter. Então, aplicámos o que aprendemos. Não é assim tão surpreendente que ambos consideremos Jim Rohn como mentor. Jim era um mestre a ajudar a que as pessoas compreendessem a verdade, as leis que realmente conduzem ao sucesso. O Jim ensinou-nos que alcançar algo é uma ciência. Claro, todas as pessoas são diferentes, mas as leis do sucesso aplicam-se sempre da mesma forma. Colhemos o que plantamos; não podemos obter da vida aquilo que nela nunca nos dispusemos a pôr. Se quer mais amor, dê mais amor. Se quer mais sucesso, ajude os outros a ter mais sucesso. E, quando estudar e dominar a ciência do sucesso, encontrará o sucesso que deseja.

Darren Hardy é a prova viva da sua filosofia. Ele faz o que diz. O que ele partilha neste livro baseia-se naquilo em que tem trabalhado ao longo da própria vida — e da minha também. Trata-se de alguém que pegou em princípios fundamentais sobre o que significa ser bem-sucedido e que os usou para ganhar mais de um milhão de dólares por ano com apenas vinte e quatro anos e que construiu uma empresa avaliada em cinquenta milhões de dólares aos vinte e sete.

A vida de Darren tem sido um laboratório pessoal de estudo e pesquisa a respeito do tema do sucesso. Ele usou-se a ele próprio como porquinho-da-índia, testando ideias diferentes, recursos e ferramentas e, através dos seus falhanços e triunfos, foi percebendo quais as estratégias meritórias e quais não passam de uma tremenda porcaria.

Durante mais de vinte anos, eu cruzei os meus caminhos com o Darren, que, enquanto líder no setor do desenvolvimento pessoal, tem trabalhado de perto com centenas de escritores de topo, oradores e pensadores. Ele treinou dezenas de milhares de empresários,

aconselhou muitas grandes empresas, orientou pessoalmente centenas de CEO de topo e executivos de grande nível, extraindo deles o que realmente importa e o que realmente funciona, e o que não.

No seu papel enquanto produtor executivo de televisão e editor da revista *Success*, Darren tem estado sempre no centro da indústria do desenvolvimento pessoal. Ele entrevistou líderes mundiais, de Richard Branson ao general Colin Powell, passando por Serena Williams, a respeito de uma multiplicidade de assuntos, e aprofundou as suas melhores ideias, compilou-as — inclusive algumas minhas. Consome, seleciona, filtra, digere, analisa, sumariza, categoriza e ordena tudo o que diz respeito ao desenvolvimento pessoal, como se fosse uma enciclopédia de informação.

Ele descartou o desnecessário e focou-se nos princípios que interessam — fundamentos que podem ser aplicados imediatamente na vida de cada um para produzir resultados mensuráveis e duradouros.

O Efeito Composto é o manual de instruções que o ensina a dominar o sistema, a controlá-lo, a moldá-lo de acordo com as suas necessidades e desejos. Assim que consiga fazê-lo, não há nada que não possa obter ou alcançar.

Tal como eu disse anteriormente, na minha própria vida e treino, apliquei um conceito chave que está no coração de *O Efeito Composto*: as nossas próprias decisões moldam o nosso destino. O futuro é aquilo que dele queira fazer. As escolhas que faz — mesmo que pequenas, as de todos os dias — irão conduzi-lo à vida que deseja ou a resultados lamentáveis. São essas pequenas decisões que definem o curso da vida. Saia do caminho nem que por apenas dois milímetros e a sua trajetória irá alterar-se; o que possa ter parecido uma pequena e inconsequente decisão pode tornar-se um erro de cálculo de proporções gigantescas. Desde aquilo que come ao local onde trabalha, passando pelas pessoas com as quais passa o seu tempo, pela forma como passa a sua tarde, todas as escolhas moldam a vida que tem hoje, mas, mais importante do que isso, a forma como viverá o resto do tempo. A boa notícia é que a mudança está em si. Da mesma forma que um erro de cálculo de dois milímetros pode desviá-lo bastante do curso que quer para a sua vida, um mero ajuste de dois milímetros pode recolocá-lo

no caminho certo. O segredo passa por encontrar um plano, um guia, um mapa que mostre qual é o caminho. Como lá chegar. Como permanecer no caminho.

O meu desafio para si, leitor, é que deixe de viver de modo reativo — escolha, hoje, controlar a sua vida e tomar decisões que moldem o destino da forma que deseja. Se quer crescer (e eu espero que queira!), aproveite as ferramentas disponibilizadas por este livro. Use-o como guia para criar a vida de sucesso que deseja. Lembre-se, o sucesso é simples. Faça as coisas certas — e continue a fazê-las dia sim, dia não —, e eu sei que irá experienciar o melhor do que a vida tem para oferecer.

Este livro é o tal plano detalhado e tangível. Deixe que ele agite as suas expetativas, que elimine as suas assunções, que espicace a sua curiosidade, que acrescente valor à sua vida — a começar já. Aproveite esta ferramenta. Use-o como guia para criar a vida de sucesso que sempre quis. Se o fizer, e se fizer todas as outras coisas — e continuar a fazê-las dia sim, dia não — eu sei que irá experienciar o melhor que a vida tem para oferecer.

Viva com paixão!

Tony Robbins

Empresário, autor e estratega de desempenho pessoal

INTRODUÇÃO

Este livro é sobre o sucesso e o *quanto* custa alcançá-lo. Já é altura de alguém lho dizer claramente: foi enganado durante muito tempo.

Não há cura milagrosa, fórmula secreta ou solução rápida. Não vai ganhar duzentos mil dólares a navegar na Internet durante duas horas por dia, nem irá perder vinte quilos numa semana às custas de uma dieta hollywoodesca, nem apagar trinta anos da cara devido ao uso de um creme, ou resolver a sua vida amorosa com uma pílula, ou encontrar o seu sucesso definitivo devido a um esquema de enriquecimento rápido. *Seria* fantástico se fosse possível obter o sucesso, a fama, a autoestima, as boas relações, a saúde ou o bem-estar comprando uma embalagem numa qualquer loja, mas não é assim que as coisas funcionam.

Somos constantemente bombardeados com promessas de obtenção de riqueza, boa forma, juventude e sensualidade... tudo como do dia para a noite, sem qualquer tipo de esforço e pelo pagamento de 39,95 dólares. Estas repetitivas mensagens de *marketing* distorceram o nosso entendimento do que realmente é necessário para ser bem-sucedido. Perdemos de vista os simples, mas profundos, fundamentos do que realmente é necessário para ser bem-sucedido.

Estou cansado de tudo isso. Não vou resignar-me a ficar sentado e a continuar a ver a forma como estas mensagens irresponsáveis desviam as pessoas dos seus caminhos. Escrevi este livro para o encaminhar,

a si, de volta ao que é essencial. Vou ajudá-lo a eliminar o que não interessa e a focar-se no que realmente importa. Poderá implementar imediatamente os exercícios descritos e comprovados neste livro, a fim de alcançar resultados duradouros na sua vida.

Vou ensiná-lo a aproveitar o poder do Efeito Composto — o sistema operativo que esteve sempre no comando da sua vida, para o bem ou para o mal. Já ouviu dizer que consegue tudo aquilo a que se propuser, certo? Bem, apenas se souber como. *O Efeito Composto* é o manual de instruções que o ensina a dominar o sistema. Quando o conseguir, não haverá nada que não consiga obter ou alcançar.

Como é que eu posso saber que o Efeito Composto é o único processo necessário para o derradeiro sucesso? Primeiro, apliquei estes princípios à minha própria vida. Ainda que deteste quando os autores dão palmadinhas nas próprias costas a respeito da sua fama e fortuna, é importante que o leitor saiba que falo por experiência própria. Tal como mencionado pelo Tony Robbins, alcancei um sucesso significativo nas minhas aventuras empresariais porque fiz questão de viver de acordo com os princípios que irá ler neste livro.

Ao longo dos últimos quarenta anos, tenho estudado intensamente o sucesso humano. Gastei centenas de milhares de dólares a juntar milhares de ideias, recursos e filosofias. A minha experiência pessoal comprovou, sem que importe o que aprenda ou que estratégia aplique, que o sucesso deriva do Efeito Composto como sistema operativo.

Em segundo lugar, durante mais de vinte e cinco anos, eu estou à cabeça da indústria do sucesso pessoal. Tenho trabalhado com quase todos os grandes líderes de pensamento, oradores ou autores campeões de vendas de que possa lembrar-se, treinei e orientei dezenas de milhares de líderes de negócios. A partir de todos estes casos de estudo, extraí o que funciona — e o que não funciona.

Em terceiro lugar, enquanto produtor executivo de três programas televisivos orientados para o sucesso e como editor da revista *Success*, o meu trabalho tem passado também por vetar, melhorar e destilar ideias, recursos e perfis das mais bem-sucedidas pessoas do mundo, a fim de determinar quem deve protagonizar os nossos programas de televisão ou as páginas da nossa revista. A cada mês, entrevisto meia

dúzia de especialistas numa multiplicidade de assuntos relacionados com o sucesso e seleciono as melhores ideias. Durante todo o dia, todos os dias, consumo, classifico e filtro uma montanha de informação e de estratégias.

Eis o que quero dizer: quando se tem uma visão tão abrangente desta indústria e conhecimento acumulado pelo estudo e pelo ensinamento das melhores práticas de algumas das pessoas mais bem-sucedidas, emerge uma impressionante clareza. As verdades fundamentais tornam-se claras como a água. Tendo visto, lido e ouvido quase tudo o que é possível, já não posso ser iludido pela tática mais enganosa ou pelo autoproclamado profeta do «novo conhecimento científico». Ninguém me pode enganar com artimanhas. Tenho demasiados pontos de referência. Eu já percorri demasiados caminhos e aprendi as verdades da forma mais dolorosa.

O que realmente importa neste livro, desde logo cortando gorduras e exageros, é saber o que efetivamente importa. O que funciona de verdade? De que forma meia dúzia de informações essenciais, aplicadas de forma focada e absolutamente dominada, podem constituir o sistema operativo que o pode ajudar a alcançar um determinado objetivo e a cumprir o desejo de viver a vida que sempre se desejou? Este livro contém essa meia dúzia de fundamentos constituintes do sistema operativo chamado Efeito Composto.

Antes de aprofundarmos o assunto, tenho um aviso: alcançar o sucesso é difícil. O processo é laborioso, entediante, às vezes aborrecido. Enriquecer, ganhar influência e nível de elite num determinado setor é um processo lento e árduo. Mas não me interpretem mal; verão os resultados de forma quase imediata nas vossas vidas ao seguir estes passos. Mas, se tiverem uma aversão ao trabalho, à disciplina e ao compromisso, façam o favor de voltar a ligar a televisão e a depositar todas as vossas esperanças no próximo anúncio que passe ou no próximo *webinar* — um daqueles que prometem sucesso de um dia para o outro, se tiver ao mesmo tempo acesso a um bom cartão de crédito.

No final de contas, já sabe o que é preciso para ser bem-sucedido. Não precisa de aprender muito mais. Se tudo aquilo de que precisássemos fosse mais informação, toda a gente com uma conexão à Internet

viveria numa mansão, teria abdominais de aço e seria absurdamente feliz. Não precisa de informação — precisa de um novo plano de ação. Chegou o momento de criar novos comportamentos e hábitos orientados, que se afastam das sabotagens e se viram para o sucesso. É tão simples quanto isso.

Ao longo deste livro, eu menciono os recursos que disponibilizei em TheCompoundEffect.com/Resources. Por favor, visite! Use! Este livro e as ferramentas que providencia oferecem o melhor do que ouvi, vi, estudei e testei — tudo num livro capaz de mudar vidas. E é o mais fácil que pode ser.

Vamos começar!

O EFEITO COMPOSTO

CAPÍTULO 1

O EFEITO COMPOSTO EM AÇÃO

Conhece a expressão «devagar se vai longe»? Já ouviu a história da lebre e da tartaruga? Senhoras e senhores, eu sou a tartaruga. Deem-me tempo suficiente e eu vou vencer seja quem for, em qualquer altura, em qualquer competição. Porquê? Não é que eu seja o melhor, ou o mais esperto, ou o mais rápido. Eu vou ganhar por causa dos hábitos positivos que desenvolvi, em sintonia com a consistência que uso na aplicação desses hábitos. Sou o maior crente do mundo na consistência. Sou a prova viva de que isso é a derradeira chave do sucesso, ainda que seja, no entanto, o maior obstáculo para os que lutam por triunfar. A maior parte das pessoas não sabe como perseverar. Eu sei. E tenho de agradecer ao meu pai por isso. Na essência, ele foi o meu primeiro treinador, pela forma como estimulou o poder do Efeito Composto.

Os meus pais divorciaram-se quando eu tinha dezoito meses, e o meu pai criou-me como pai solteiro. Ele não era propriamente do tipo suave e afável. Era um antigo treinador de futebol americano e preparou-me para o sucesso.

Graças ao meu pai, acordava todos os dias às seis da manhã. E não por uma amorosa palmadinha no ombro, ou sequer pelo som do alarme do relógio. Não, eu era acordado a cada manhã pelo repetitivo som de ferro a bater no chão de cimento da nossa garagem, situada mesmo ao lado do meu quarto. Era como acordar a poucos metros de uma zona de construção. Ele tinha pintado um enorme cartaz na parede da garagem, que dizia «sem dor, não há vitória», para o qual olhava enquanto fazia incontáveis exercícios de força e agachamentos. Quer chovesse, ventasse ou fizesse sol, o meu pai estaria por lá, de calções e

uma camisola velha. Não faltava um único dia. Era possível acertar o relógio por aquela rotina dele.

Eu tinha mais tarefas do que uma empregada doméstica e um jardineiro juntos. Depois de regressar da escola, havia sempre uma lista de instruções à minha espera: arrancar ervas daninhas, apanhar as folhas, varrer a garagem, limpar o pó, aspirar, lavar a louça — basta dizer. E ficar para trás na escola não era minimamente tolerado. Era assim e pronto.

O meu pai era o verdadeiro homem «não há desculpas». Não era permitido faltar à escola por doença, a não ser que se estivesse mesmo a vomitar, a sangrar ou com algum «osso à mostra». O termo «osso à mostra» derivou dos seus dias de treinador. Os seus jogadores sabiam que não tinham autorização para deixar um jogo a não ser que estivessem realmente lesionados. Numa certa ocasião, o seu *quarterback* perguntou-lhe se podia sair do jogo. O meu pai disse-lhe: «Não, a não ser que esteja osso à mostra.» O *quarterback* arrancou a parte de cima do equipamento e, efetivamente, tinha parte da clavícula à mostra. Só então lhe foi permitido deixar o campo.

Uma das teorias essenciais do meu pai era: «Não interessa o quão esperto és ou deixas de ser, tens de compensar com muito trabalho o que te faltar em experiência, jeito, inteligência ou capacidade inata. Se o teu adversário for mais esperto, mais talentoso ou mais experiente, tudo o que tens de fazer é trabalhar três ou quatro vezes mais do que ele. É possível vencê-lo!» Não importa qual é o desafio, ele ensinou-me que devia compensar com muito trabalho qualquer que fosse a área na qual eu estivesse em desvantagem. Falhar lances livres num jogo? Fazer mil lançamentos livres todos os dias durante um mês. Sem capacidade para driblar com a mão esquerda? Amarrar a mão direita atrás das costas e driblar durante três horas por dia. A ficar atrasado na aprendizagem da matemática? Insistir, contratar um tutor e trabalhar de forma desalmada durante todo o verão até se recuperar o atraso. Não há desculpas. Se não se for bom numa determinada coisa, é preciso trabalhar mais e trabalhar de forma mais inteligente. Além disso, ele fazia o que dizia. O meu pai passou de ser um treinador de futebol para um grande especialista em vendas.

A partir daí, ele tornou-se chefe e, por último, acabou por fundar a sua própria empresa.

Em todo o caso, a mim não me eram dadas muitas instruções. Desde pequenos que ele deixava que fôssemos nós a encontrar as nossas próprias soluções. Ele era muito a favor da tomada individual de responsabilidade. Não nos martelava todos os dias por causa dos trabalhos de casa. Apenas tínhamos de apresentar resultados. E, quando isso acontecia, era celebrado. Se tivéssemos boas notas, o pai levava-nos a Prings, a uma geladaria onde serviam enormes *banana splits* — com seis bolas de gelado e todas as coberturas possíveis! Em muitas ocasiões, os meus irmãos não se davam tão bem na escola, portanto, não iam. Ter oportunidade de ir era realmente uma coisa importante, portanto era preciso fazer muito esforço para merecer a oportunidade dessa viagem.

A disciplina do meu pai serviu-me de exemplo. Era o meu ídolo e eu queria que ele se orgulhasse de mim. Além disso, eu vivia com medo de o decepcionar. Uma das suas filosofias era: «Sê o tipo que diz “não”.» Ir em sintonia com a multidão não é algo que seja de grande interesse. Sê o tipo incomum, «*Be The Exception* [Sê a Exceção]» (a inspiração para o mote da minha empresa, hoje em dia). É por isso que nunca consumi drogas — ele nunca me chateou muito com isso, mas eu não queria ser o tipo que apenas o fazia porque todos os outros o estavam a fazer também. Eu não queria desapontar o meu pai.

Grças a ele, por altura dos meus 12 anos, eu já dominava um horário digno do mais eficiente dos CEO. Às vezes, eu amuava e zangava-me (e era um miúdo!), porém, mesmo aí, eu apreciava de saber, em segredo, que tinha uma vantagem sobre os meus companheiros de turma. O meu pai deu-me um sério avanço no que respeita à disciplina e à mentalidade necessárias a fim de ser alguém dedicado e responsável, a fim de alcançar o que quer que se desejasse.

Nós costumávamos brincar a respeito do viciado insatisfeito que ele parecia estar a treinar-me para ser. Aos dezoito, eu já ganhava um salário de seis dígitos no meu próprio negócio. Aos vinte, já tinha a minha própria casa num bairro de elite. Aos vinte e quatro, o meu rendimento cresceu para mais de um milhão de dólares por ano; e aos

vinte e sete eu era, oficialmente, um milionário autodidata com um negócio com receitas superiores a cinquenta milhões de dólares. Hoje, eu tenho dinheiro e bens suficientes para sustentar a minha família para o resto da minha vida.

«Há muitas maneiras de lixar uma criança», costumava dizer o meu pai. «Ao menos a minha era uma das boas maneiras! Parece que te deste muito bem!»

Assim, por muito que me tenha custado em determinados momentos, estou grato pelas capacidades que aprendi com o meu pai e com outros mentores ao longo do caminho.

O Efeito Composto revela o «segredo» por trás do meu sucesso. Eu sou um verdadeiro crente no Efeito Composto, porque o meu pai fez questão de que eu vivesse de acordo com ele, todos os dias, até que eu fosse incapaz de viver de qualquer outra forma, mesmo que tentasse.

Mas, se for como a maior parte das pessoas, o leitor não será um verdadeiro crente. E há variadíssimas e perfeitamente compreensíveis razões para que tal aconteça. Não teve o mesmo treino e a mesma demonstração exemplar que eu tive. Não experimentou as recompensas do Efeito Composto. Enquanto sociedade, temos sido enganados. Temos sido hipnotizados pelo *marketing* comercial, que nos convence de que temos problemas que na verdade não temos e que depois nos vende uma ideia de resolução instantânea desses problemas, uma «cura». A sociedade conduziu-nos a acreditar em finais de contos de fada encontrados nos filmes e nos romances. Perdemos o foco do que é realmente bom, dos velhos e consistentes valores.

Vamos examinar esses obstáculos, um a um.

Não experimentou os benefícios do Efeito Composto

O Efeito Composto é o princípio de obter consideráveis benefícios a partir de uma série de pequenas, mas inteligentes, escolhas. O que para mim é mais interessante neste processo é que, ainda que os resultados sejam significativos, os passos a dar, a dado momento, não *parecem* significativos. Quer se esteja a usar esta estratégia para melhorar

a saúde, os relacionamentos, as finanças ou qualquer outra coisa, as mudanças são subtis, quase impercetíveis. Estas pequenas mudanças resultam em pouco ou nenhum resultado imediato, não oferecem nenhuma vitória, nenhuma recompensa do estilo eu-bem-te-disse. Então, para quê tentar?

A maior parte das pessoas fica confundida com a simplicidade do Efeito Composto. Por exemplo, deixar de correr depois de oito dias porque continuam com peso a mais. Ou então deixam de praticar piano ao fim de seis meses porque ainda não passaram de um nível muito básico e só tocam com os dois indicadores. Ou então deixam de contribuir com reforços para o plano de poupança reforma porque preferem gastar o dinheiro agora — além de que não parecem estar a juntar uma grande fortuna na conta, afinal.

O que não entendem é que estes pequenos e aparentemente insignificantes passos farão uma diferença radical no final de contas. Deixem-me dar-vos alguns exemplos.

Pequenas decisões acertadas + Consistência + Tempo
= Diferença Radical

O cêntimo mágico

Se lhe dessem a escolher entre receber imediatamente três milhões de dólares em dinheiro ou um cêntimo que dobra de valor diariamente durante um período de 31 dias, qual escolheria? Se já ouviu esta, sabe que a opção do cêntimo é a acertada — sabe que esse caminho irá conduzir a uma riqueza maior. No entanto, por que razão será tão difícil acreditar que é essa escolha do cêntimo que irá resultar em mais dinheiro no final de contas? *Porque demora muito mais até que possamos ver o resultado.* Vamos ver este assunto de mais perto.

Vamos imaginar que aceita o dinheiro todo de uma vez e que uma amiga sua aceita a opção do cêntimo. Ao quinto dia, a amiga já tem dezasseis cêntimos. O leitor, seja como for, tem três milhões de dólares. Ao décimo dia, são cinco dólares e doze cêntimos contra os seus milhões. Como acha que a sua amiga estará a sentir-se com a opção

que tomou? Você estará a gastar os seus milhões, a beneficiar de tudo o que pode e a adorar a escolha que fez.

Ao fim de vinte dias, com apenas onze dias para o final da experiência, a *Penny Lane* resultou em apenas 5243 dólares. Como estará ela a sentir-se nesta altura? Tanto sacrifício e comportamento positivo e afinal ela tem apenas pouco mais de cinco mil dólares. Você, por outro lado, tem três milhões de dólares. Então, o efeito invisível do Efeito Composto começa a tornar-se visível. A operação matemática fará com que o cêntimo composto valha 10 737 418,24 dólares no dia 31, mais de três vezes os três milhões de dólares.

Com este exemplo, compreendemos a razão pela qual a consistência é tão importante ao longo do tempo. Ao vigésimo nono dia, você terá três milhões; *Penny Lane* terá sensivelmente 2,7 milhões. Só ao trigésimo dia da corrida de 31 dias é que ela passa para a frente, com 5,3 milhões. E só *justamente no último dia* desta maratona de um mês inteiro é que a sua amiga rebenta consigo. Ela acaba com os tais 10 737 418,24 dólares, bem acima dos seus três milhões.

Poucas coisas são tão impressionantes como a «magia» dos cêntimos compostos. Surpreendentemente, esta «força» é igualmente poderosa em todas as áreas da nossa vida.

Aqui está outro exemplo...

Três amigos

Pensemos em três amigos que se conhecem desde pequenos. Vivem no mesmo bairro e têm ideias muito parecidas. O seu salário anual é similar. Cada um recebe sensivelmente 50 mil dólares por ano. Estão casados, as suas saúdes e pesos são normais, excetuando aquela pequena barriguinha de felicidade...

O amigo número um, ao qual chamaremos Larry, leva uma vida monótona, como sempre levou. É feliz, ou pelo menos é nisso que acredita. Contudo, às vezes queixa-se de que é sempre tudo igual.

O amigo número dois, Scott, começa a introduzir pequenas alterações positivas, aparentemente insignificantes, na sua vida. Começa a ler 10 páginas de um livro por dia e a ouvir 30 minutos de algo

instrutivo e inspirador durante a viagem que faz para o trabalho. Scott quer ver algumas mudanças na sua vida, mas não quer fazer grande alarido à volta disso. Ele começou recentemente a ouvir o *podcast* DarrenDaily On-Demand e escolheu uma ideia de um episódio recente para implementar na sua vida. Vai cortar 125 calorias à sua dieta todos os dias. Nada de especial. Estamos a falar, talvez, de menos uma taça de cereais, ou de trocar uma lata de sumo por uma garrafa de água com gás, ou de mudar de maionese para mostarda no seu sanduíche. Fazível. Também começou a caminhar mais (cerca de um quilómetro e meio por dia a mais). Também não representa propriamente uma grande proeza ou um grande esforço. É uma coisa que qualquer um seria capaz de fazer. Mas Scott está determinado a seguir com estas escolhas, sabendo que, por simples que sejam, ele pode ainda assim sentir-se tentado a abandoná-las.

O amigo número três, Brad, faz uma série de más escolhas. Comprou recentemente uma nova televisão, muito grande, a fim de poder ver mais dos seus programas favoritos. Tem tentado cozinhar as receitas que tem visto no Food Network — aquelas que levam muito queijo, bem como algumas das suas sobremesas favoritas. Ah, e instalou um bar na sala de estar e adicionou uma bebida alcoólica por semana à sua dieta. Nada de grandes loucuras, afinal; Brad apenas quer divertir-se um pouco mais, e relaxar, durante a semana.

Ao fim de cinco meses, não se veem grandes diferenças entre Larry, Scott e Brad. Scott continua a ler um pouco todas as noites e a ouvir os *podcasts* nas suas viagens para o trabalho. Brad está a aproveitar a vida e a fazer cada vez menos. Larry continua a fazer o que sempre fez. Ainda que cada um destes homens tenha o seu padrão de comportamento, cinco meses não são suficientes para ver um verdadeiro declínio ou melhoria nas respetivas situações. Na verdade, se se comparar o peso dos três homens, pouca diferença se veria. Eles estão exatamente iguais.

E, ao fim de dez meses, também ainda não se veem alterações significativas nas vidas deles. Só quando chegamos ao final do décimo oitavo mês é que começamos a denotar diferenças ligeiras nas suas aparências.