

THOMAS CORLEY

# “Acorde cedo, faça exercícios, leia e fique rico”

Para o consultor e escritor americano, as atividades do dia a dia influenciam mais nossa situação financeira do que a forma de lidarmos com o dinheiro

José Fucs

O que separa os ricos dos pobres? É a disciplina para poupar? A disposição para correr riscos? Ou será a sorte pura e simples? Segundo o consultor financeiro americano Thomas Corley, tudo isso tem sua importância, mas não é o que mais influencia nossa situação financeira. O que faz a diferença mesmo, diz Corley, são nossos hábitos cotidianos, como leitura, exercícios aeróbicos e até a hora de acordar. Autor do livro *Rich habits: the daily success habits of wealthy individuals* (*Os hábitos dos ricos: os hábitos diários de sucesso dos indivíduos endinheirados*), um dos 100 mais vendidos nos Estados Unidos em 2013 e 2014 e ainda sem tradução no Brasil, ele baseia suas afirmações numa pesquisa realizada ao longo de cinco anos com 233 indivíduos de alta renda (com ganho anual acima de US\$ 160 mil e patrimônio de, no mínimo, US\$ 3,2 milhões) e 188 de baixa renda (com ganho anual abaixo de US\$ 35 mil e patrimônio inferior a US\$ 5 mil). Segundo Corley, o estudo revelou, para sua surpresa, que, mesmo naquilo que não depende de ter ou não dinheiro, há uma diferença enorme entre o que ricos e pobres fazem no cotidiano.

**ÉPOCA** – Os consultores financeiros costumam dizer que, para engordar nosso patrimônio, o que conta é a forma como lidamos com dinheiro, como a disciplina para poupar e a habilidade para tomar riscos. O senhor concorda com eles?

**Thomas Corley** – Na verdade, não. Os consultores de finanças pessoais e familiares sempre valorizam os hábitos financeiros, mas eles representam apenas uma pequena

parte de um todo bem maior. Eles são importantes, mas não a razão principal pela qual você fica rico. Na pesquisa que realizei sobre essa questão, ao longo de cinco anos, o que mais me surpreendeu é que algo tão simples quanto nossos hábitos cotidianos explica por que somos ricos ou pobres. No total, consegui identificar 290 tipos de atividade que nada têm a ver com a acumulação de riqueza, mas têm tudo a ver com a acumulação de riqueza. Ao contrário do que se imagina, são as pequenas coisas que fazemos a cada dia que nos ajudam a crescer como indivíduos e a aumentar nosso patrimônio. Esse é o ponto que acredito ser o mais significativo em meu estudo.

**ÉPOCA** – A que hábitos exatamente o senhor se refere? Pode dar alguns exemplos?

**Corley** – São hábitos que, em geral, herdamos de nossos pais, mas também podemos absorvê-los de amigos, do ambiente em que vivemos, de nossos professores. Em meu estudo, observei que 88% dos ricos leem 30 minutos ou mais todos os dias para autoeducação, seja para crescer na carreira ou para desenvolvimento pessoal. Perto de 85% leem dois ou mais livros educacionais ou relacionados com carreira e autodesenvolvimento todo mês, contra apenas 15% dos pobres. Um dos hábitos mais importantes para acumular riqueza, por mais estranho que possa parecer, são os exercícios aeróbicos. Quando descobri isso, fiquei chocado, porque nunca havia imaginado que exercício físico tinha alguma coisa a ver com riqueza. Em meu estudo, observei que os ricos se envolvem bastante com exercícios aeróbicos. Os exercícios aumentam o tamanho do ►



cérebro e o número de neurônios produzidos no hipocampo. Também ajudam a formar novos circuitos de neurônios. Além disso, estimulam a produção de glicose, que também é parte do combustível do corpo. Então, ao fazer exercícios aeróbicos, os ricos estão não apenas cuidando de sua saúde, mas também aumentando – ainda que involuntariamente, porque eles nem sabiam disso – seus Q.Is.

**ÉPOCA – Em sua visão, por que os hábitos cotidianos são tão importantes para nosso sucesso financeiro?**

**Corley** – Os ricos e as pessoas bem-sucedidas encaram como uma missão o objetivo de se tornarem a pessoa bem-sucedida que querem ser. Para ir do ponto A ao ponto B, eles têm de aumentar suas bases de conhecimento, suas relações, fazer certas coisas todos os dias, que vão aumentar suas chances de sucesso. Veja o que acontece com a construção de relacionamentos. Os ricos olham para os relacionamentos como uma pequena muda. Se eles quiserem que você faça parte do círculo de relações deles e lhe abrirem as portas, vão ficar em contato constante com você. Eles vão ligar só para dizer alô e para desejar um feliz aniversário. Eles entendem mais que ninguém que nossas relações são incrivelmente importantes para nosso sucesso. As pessoas que estão mais próximas a você é que vão determinar se você vai ou não se tornar rico. Elas o influenciam, influenciam seu pensamento, seu comportamento. Se você se cercar de pessoas positivas, otimistas, agradecidas pelo que têm, elas vão encorajá-lo a perseguir seus objetivos, seus sonhos. Não vão jogá-lo para baixo com críticas.

**ÉPOCA – O senhor não está sobrevalorizando a importância de nossos hábitos cotidianos?**

**Corley** – Não. Estou 100% convencido de que a razão de você ser rico ou pobre são seus hábitos cotidianos. Suas escolhas, seus hábitos, seu comportamento no dia a dia é que vão levá-lo ao sucesso ou ao fracasso. Seus hábitos são como flocos de neve numa montanha. Eles se acumulam ao longo do tempo de forma quase imperceptível. Eles se desenvolvem de tal forma que a certa altura você é alvo do que eu chamo de uma avalanche de sucesso. Em três ou quatro anos, você poderá conseguir uma promoção ou um bônus valioso, porque conseguiu conquistar aquele cliente que queria havia tanto tempo. Ou, então, poderá ser contratado por um concorrente da empresa em que trabalha, porque você é muito respeitado e reconhecido em seu ramo de atividade. Essa é uma mensagem essencial. A importância dos hábitos para o sucesso tem sido subestimada pela sociedade.

**ÉPOCA – O senhor realmente acredita que exista uma fórmula para ficar rico?**

“**Vida de rico é mais monótona do que pensamos. Em geral, acordam três horas antes de começar a trabalhar**”

**Corley** – O sucesso é um processo. O fracasso também. O processo que as pessoas pobres seguem é que faz com que elas sejam pobres. Nesse sentido, podemos dizer até que elas estão sendo bem-sucedidas, porque os processos que estão seguindo é que as estão levando para onde estão. Os ricos seguem processos diferentes. Muitas vezes, suas vidas são bem mais monótonas do que imaginamos. Em geral, eles não têm o estilo de vida que se costuma atribuir aos ricos e famosos. A maioria acorda três horas ou até mais antes de começar seu dia de trabalho. Eles fazem coisas logo de manhã, sozinhos, que a maioria das pessoas jamais fará, porque é trabalho, porque é algo rotineiro e entediante. O retorno não é imediato, mas eles vão conquistando, uma a uma, bases importantes. De vez em quando, conseguem marcar um gol e recebem aquela avalanche de sucesso.

**ÉPOCA – Em geral, nossos hábitos são muito difíceis de mudar. Diversos livros falam sobre isso. O que temos de fazer para conseguir mudá-los para ficar ricos ou ser bem-sucedidos na vida?**

**Corley** – Os hábitos são muito difíceis de mudar porque são formados em nosso cérebro durante um longo período de tempo. Mas você pode “cooptar” um hábito, inclusive um mau hábito. Se você não costuma ler nada, pode ler enquanto faz uma atividade aeróbica. A melhor forma de introduzir hábitos ricos em sua vida é uni-los a hábitos já existentes. Por exemplo: um dos maus hábitos que eu tenho é beber café. Não bebo muito, mas vejo isso como um “hábito pobre”, por estimular e ampliar o estresse e reduzir a produção de glóbulos brancos no sangue. Hoje, todas as vezes em que vou beber uma xícara de café, bebo uma garrafa de água antes. Eu “coopto” meu hábito pobre de beber café com esse novo hábito rico de beber água. O que acontece é que os hábitos ricos vão se sobrepujar e dominar o hábito de beber café.

**ÉPOCA – Em seu caso, o senhor seguiu os hábitos que recomenda aos leitores? Se seguiu, o senhor se tornou mais rico por isso?**

**Corley** – Do ponto de vista financeiro, dobrei minha renda nos últimos oito anos. Comecei a seguir os hábitos ricos na época em que estava terminando minha pesquisa, em 2007, 2008. Fiz uma lista dos hábitos ricos e comecei a segui-la quando meus três filhos estavam chegando à faculdade. Naquela época, não tinha dinheiro suficiente para pagar a faculdade para eles. Mas consegui aumentar minha renda de tal forma que, mesmo sem ter uma poupança grande, fui capaz de pagar a faculdade dos três. Houve ano em que paguei de US\$ 75 mil a US\$ 80 mil só de escola para eles. Sou muito agradecido aos hábitos ricos por me darem a habilidade de proporcionar a meus filhos essa oportunidade de ir à faculdade. ♦