

Clube das  
5 am



ESCRITO POR  
**EDUARDO DANCUART**

CLUBE  
DAS  
CINCO!

---

EDUARDO DANCUART

## **DEDICATÓRIA**

**A minha esposa Cecília e meus filhos Felipe,  
Lucas e Helena.**

## **O INÍCIO.**

Certo dia eu vi uma publicação de um professor que tive no curso de lideranças sobre os benefícios de acordar às 5 da manhã. Sempre quis acordar às 5 da manhã para fazer exercícios, mas confesso que nunca tive coragem. Algumas vezes até colocava o despertador, mas assim que tocava voltava a dormir. Aquela publicação ficou na minha cabeça e fui ao Google pesquisar o bem que seria acordar às 5 da manhã e logo me deparei com o 5 am Club.

Fiquei curioso e entrei e pude conferir que tem muita gente fazendo isso, incluindo gente bem sucedida. Comecei a ler os relatos e isso me motivou. Como estou fazendo curso de coaching e descobrir Tony Robbins e assim que li que ele é um seguidor foi à senha para aderir a esse clube. Agora deveria criar coragem para madrugar.

Aproveitei que tinha curso de coaching na segunda, quando li os relatos, e decidi começar na terça, estava pronto para mudar minha vida. Nos relatos muitos falava que devemos fazer por 21 dias para o cérebro acostumar com a rotina, isso eu já tinha escutado em algum lugar. Então no dia três de dezembro segui as instruções e programei o celular apaguei as luzes do quarto, li que tinha que deixar o quarto bem escuro para ter uma noite boa de sono, e coloquei para despertar as cinco!

Pra quem não me conhece não imagina como é difícil acordar cedo, pois sempre gostei de dormir tarde e pouco. Amo ver televisão até tarde e mexer no celular. Um dos relatos seria evitar o celular antes de dormir, mas isso já estava fazendo, não só para dormir melhor, mas para não tentar ficar preso nas redes sociais. Não só acordar cedo seria um problema porque não é acordar as cinco para ver televisão ou ficar no celular. É acordar cedo e fazer exercício, ler, tomar um bom café,

planejar o dia e principalmente ver o sol nascer e se energizar.

Acho que chegou a hora de ir. Sou casado e idoso, e não há sono que me antecipe na vida. Decidir de lado a preguiça e parar de escutar é aquela voz que o puxa para baixo, passei as discussões com ela depois que comecei a fazer o coaching. Confesso que o coaching me motivou a fim de treinar é uma ação!

Agora nos próximos capítulos vou relatar como foi meu dia. Minha rotina será de segunda a sexta acordando as cinco e fim de semana ficará livre para acordar sem despertador, mas como tenho uma filha que vai fazer um ano não consigo ficar depois das oito na cama no fim de semana.

## **DIA 1!**

DIA 03/12/2018 – O dia que decidi entrar para o clube do 5! Como já expliquei no capítulo anterior, no dia 04/12/2018 passaria a acordar às 5 da manhã. Então a noite devido a uma forte dor de cabeça tomei um remédio e fui dormir as 22:00 horas, fazia muito tempo que não lembrava quando fui dormir cedo, normalmente não deito antes das 23:00 horas e sempre com televisão ligada, mas dessa vez apaguei tudo e fui dormir!

Dia 04/12/2018 – O celular desperta às 5 da manhã e acordei naturalmente como se fosse um dia comum! Fazia tempo que não dormia tão bem, só pensei nisso ao acordar. Aqui em Poços de Caldas ainda estava escuro. Levantei da cama com cuidado para não acordar minha esposa. Não me lembrei de separar uma roupa para fazer exercício então tive que achar uma roupa no escuro mesmo e

notei que deveria arrumar meu guarda roupa de vez em quando.

Depois de achar uma roupa adequada parti para cozinha fazer um café e comer algo para não me exercitar de barriga vazia e lembrei-me de tomar meu remédio para circulação, havia parado de toma-lo fazia uns dois meses. Depois de tomar um café quente e um pão com manteiga lembrei que em Poços de Caldas faz frio e esqueci-me de pegar um casaco, terei quem entrar no quarto escuro e caçar um casaco na bagunça do meu guarda roupa. Peguei o casaco do Flamengo de Americana, meu primeiro time que joguei em São Paulo, sou jogador de Futebol de Mesa, antigo Futebol de Botão, mas para frente explico melhor, pois no fim de semana teria um campeonato a disputar.

Peguei o casaco e logo me lembrei do meu amigo Ismael, o Gordão, que faleceu no sábado e um dos motivos para eu ter aderido ao clube dos 5.

Olhei para cima e mandei um abraço para ele e falei: Por você Gordão!

Sai na rua e estava tudo escuro. Moro no bairro dos Campos Elíseos em Poços de Caldas e felizmente no meu bairro possui uma pista de caminhada e academia ao ar livre. Portanto não precisaria me deslocar para uma academia, pois moro distante do centro e nesse horário não tem academia aberta na minha cidade.

Caminho sozinho pela pista, no meu bairro ninguém aderiu ao clube das 5. Claro que estou escutando música e hoje vamos de Barão Vermelho, acabei de ver um documentário na Netflix sobre eles. Lembro que foi meu primeiro show que vi ao vivo e com Cazuzza no vocal, estou ficando velho! Vou caminhando e depois uma corrida leve para não forçar o tornozelo, uso um aplicativo de treino para marcar o tempo. Durante a caminhada comecei há planejar meu dia e pensar

em como estava guiando minha vida por causa do processo de coaching comecei a buscar energia para começar o dia. Corri e caminhei por vinte cinco minutos e o café começou a fazer efeito e tive que interromper e ir para casa. Reparei que o dia estava amanhecendo e pude curtir esse momento, estava me sentindo feliz.

Aqui em casa minha esposa acorda entre 05:30 as 06:00, pois sai de casa para trabalhar até as 06:20. Meu filho, Felipe, o mais velho, também vai com ela trabalhar, mas acorda em cima da hora. Ao entrar em casa minha esposa perguntou onde eu estava, fui cumprimentá-la com um beijo e falei que estava fazendo exercício e ela falou que percebeu, pois estava um pouco suado. Já aproveitei para acordar meu filho.

Liguei a televisão para ver o jornal e tomei outra xícara de café, adoro café. Aproveitei para ler um livro, estou lendo a biografia do André Agassi.