

Quem mexeu no meu queijo?

Parte II

Quem Mexeu no Meu Queijo? é uma parábola simples que revela verdades profundas sobre a mudança. É a história divertida e esclarecedora de dois ratinhos e dois homenzinhos que vivem num labirinto e procuram “queijo” para se alimentarem e viverem felizes.

Esses quatro personagens se comportam como seres humanos normais. “Queijo” é uma metáfora para significar aquilo que desejamos na vida: um bom emprego, um bom relacionamento amoroso, dinheiro, propriedades, saúde ou paz de espírito.

E o “Labirinto” é o local onde fazemos essa busca: a empresa na qual trabalhamos, a nossa família ou nossa comunidade.


Spencer Johnson, M.D.
São Paulo, Editora Record, 2000

Imagens capturadas de telas do workshop interativo
“Energizando Colaboradores”
preparado por Vicky Clipagem para a
VSLins Consultoria em Janeiro de 2000

Microsoft Internet Explorer window titled "Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer". The address bar is empty. The page content includes:

©VSLins

Quem mexeu no meu queijo II



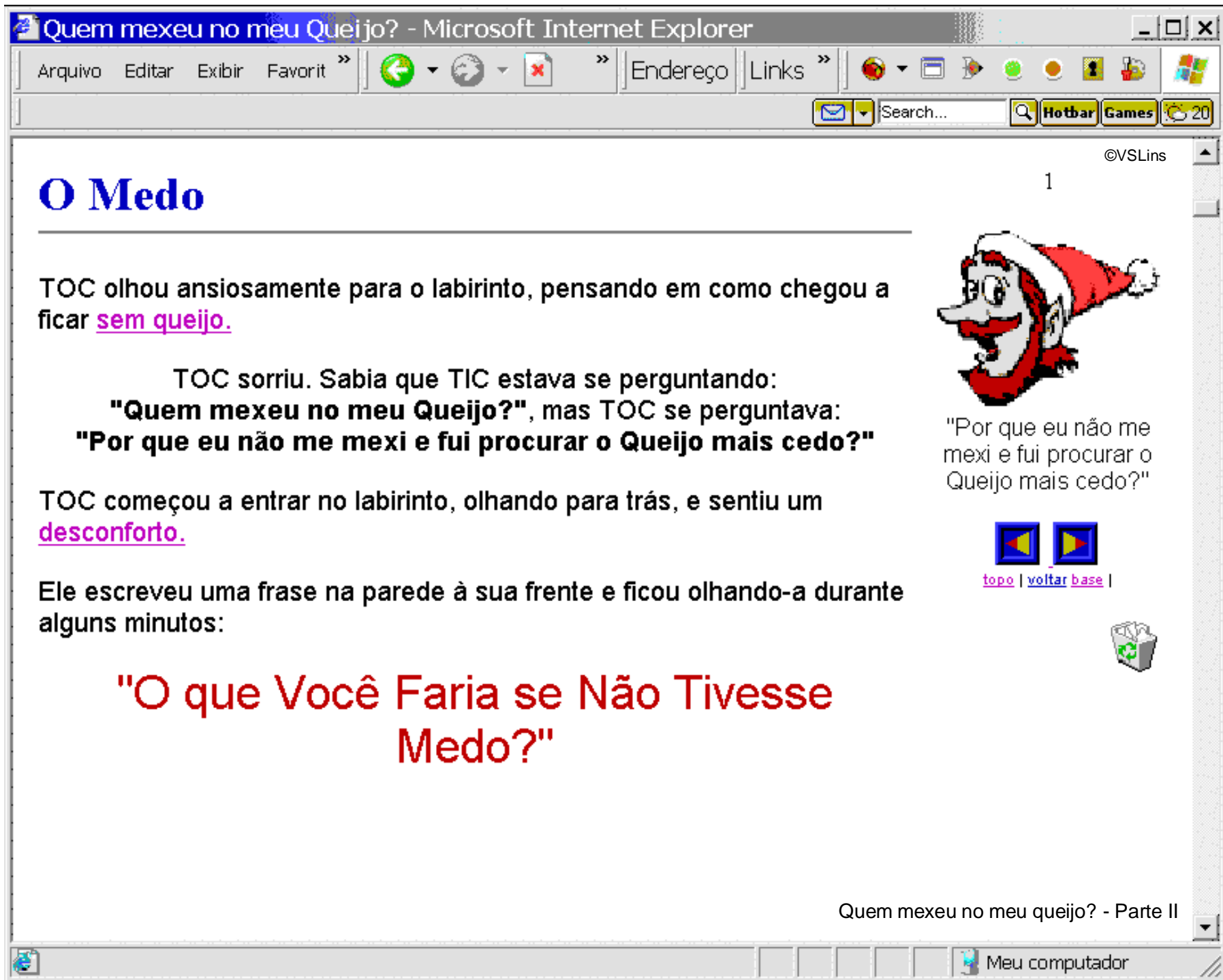
[Reflexão](#)

1. [O Medo](#)
2. [Antes tarde do que nunca!](#)
3. [As coisas pareciam ter mudado](#)
4. [Alerta de agora em diante](#)
5. [Cheire o Queijo com Frequência](#)
6. [O que havia à frente?](#)
7. [Movimento em uma nova direção](#)
8. [TOC avistou um Posto de Queijo](#)
9. [TIC se nega provar outro Queijo](#)
10. [Novo rumo dos pensamentos de TOC](#)
11. [TOC muda as suas crenças](#)
12. [Mudança de Direção](#)
13. [Recuperação da força e confiança](#)
14. [Novo Queijo no posto N!](#)
15. [Viva a Mudança!](#)
16. [Flexibilidade e movimento rápido](#)
17. [Queijo como recompensa](#)
18. [TOC pergunta-se sobre TIC](#)
19. [Uma pista no labirinto](#)
20. [Manuscrito na Parede](#)
21. [Eterna vigilância](#)
22. [Um novo começo](#)

Selecione um quadro

[base](#) | [voltar](#)

Meu computador



O Medo

TOC olhou ansiosamente para o labirinto, pensando em como chegou a ficar sem queijo.

TOC sorriu. Sabia que TIC estava se perguntando: **"Quem mexeu no meu Queijo?"**, mas TOC se perguntava: **"Por que eu não me mexi e fui procurar o Queijo mais cedo?"**

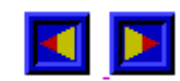
TOC começou a entrar no labirinto, olhando para trás, e sentiu um desconforto.

Ele escreveu uma frase na parede à sua frente e ficou olhando-a durante alguns minutos:

"O que Você Faria se Não Tivesse Medo?"



"Por que eu não me mexi e fui procurar o Queijo mais cedo?"



[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit »

Endereço Links »

Search... Hotbar Games 20

©VSLins

Antes tarde do que nunca!

2

Ele refletiu sobre o que havia escrito.

Ele sabia que às vezes algum medo pode ser bom.

Olhou para a parte do labirinto em que nunca estivera, e sentiu medo.


Respirou profundamente, e caminhou bem devagar para o desconhecido.

Tendo outra chance ele iria se adaptar mais cedo à mudança.

TOC esboçou um sorriso e pensou: antes tarde do que nunca!



TOC encontrou um pequeno pedaço de Queijo aqui e ali, mas nada que durasse muito.

[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 3

As coisas pareciam ter mudado

TOC estava se sentindo [inseguro no labirinto](#).

Parecia que dava [dois passos para a frente e um para trás](#).

Começou a ter dúvidas sobre a possibilidade de encontrar [um Novo Queijo](#).

Sempre que ficava desencorajado, lembrava-se do quanto [era ruim ficar sem queijo](#).

Estava assumindo o controle, em vez de simplesmente deixar que as coisas lhe acontecessem.



Então riu, percebendo que não tinha o que mastigar naquele momento.



[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 4


Alerta de agora em diante

Pensando sobre o que tinha acontecido,

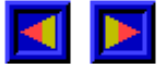

TOC percebeu que o Queijo não tinha desaparecido da noite para o dia.

Admitiu que, se quisesse, provavelmente teria previsto o que iria acontecer.

Ele decidiu que ficaria mais alerta de agora em diante.



...se tivesse observado o tempo todo o que estava acontecendo poderia ter se antecipado...

 [topo](#) | [voltar base](#) | 

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 5

Cheire o Queijo com Frequência

Ele parou para descansar e escreveu na parede do Labirinto:

"Cheire o Queijo com Frequência Para Saber Quando Está Ficando Velho."

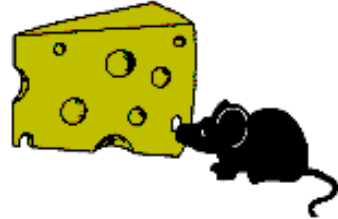
TOC passou algum tempo [sem encontrar queijo](#).

Finalmente viu um enorme Posto de Queijo que parecia promissor. [O posto estava vazio](#)


Pensou em [voltar para o Posto C.*](#)

Então ele se fez novamente a mesma pergunta:
[O que você faria se não tivesse medo?](#)


Descobriu o seu medo era de [seguir sozinho](#).



O que você faria se não tivesse medo?



[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins

O que havia à frente?

Então se lembrou das vezes em que se sentira [melhor no labirinto](#)

Escreveu uma [frase na parede](#):

"Movimento em uma Nova Direção Ajuda-o a Encontrar um Novo Queijo."

TOC olhou para o corredor escuro e teve [consciência do seu medo](#).

Então [riu de si mesmo](#).

Seguiu em uma [nova direção](#).

TOC aprendeu o que é [flexibilidade](#)

6



Então riu de si mesmo.



[topo](#) | [voltar base](#) |

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins

Movimento em uma nova direção

TOC começou a gostar cada vez mais do que [estava fazendo](#).*


Descobriu o motivo e parou para escrever na parede:

"Quando Você Vence o seu Medo, Sente-se Livre."



TOC percebeu que seu próprio medo o aprisionava.

Mover para [uma nova direção o libertou](#).

Teve então [uma visão](#)*



Por que eu me sinto tão bem? Quando Você Vence o seu Medo, Sente-se Livre

 [topo](#) | [voltar base](#) | 

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 8

TOC avistou um Posto de Queijo

TOC agora via a [imagem do Novo Queijo](#).
Escreveu:

"Imaginar-me Saboreando O Novo Queijo, Antes Mesmo de Encontrá-lo Conduz-me a Ele."

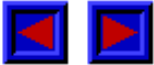

TOC ficou pensando sobre o que poderia ganhar ao [invés do que ia perder](#).

"Por que eu não fiz isto antes?", [perguntou-se TOC](#).

Logo avistou um Posto de Queijo e viu pequenos pedaços do [Novo Queijo perto da entrada](#).*

Mas, para sua tristeza, [descobriu que estava vazio](#).*

...se tivesse saído antes, poderia ter encontrado muito do Novo Queijo ali.


[topo](#) | [voltar base](#) | 

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins

TIC se nega provar outro Queijo

TOC decidiu ir ver se TIC estava pronto para se unir a ele. Antes, deu uma paradinha e escreveu na parede:

"Quanto Mais Rápido Você se Esquece do Velho Queijo, Mais Rápido Encontra um Novo."


Depois de algum tempo TOC acertou o caminho para o Posto C e encontrou TIC. Ele lhe ofereceu pedaços do Novo Queijo, mas ficou decepcionado.*

TOC apenas balançou a cabeça desapontado e, relutantemente, voltou ao labirinto sozinho.


TOC percebeu que gostava do que estava descobrindo.*


O processo de busca é componente da felicidade.

9



...apenas ter Queijo não o tornava feliz.


[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 10

Novo rumo dos pensamentos de TOC

TOC era feliz quando não estava sendo movido pelo seu medo.

Gostava do que estava [fazendo agora](#).

Agora sabia que encontrar o que precisava era apenas [uma questão de tempo](#).

Ele sorriu, ao se dar conta da mudança de [rumo dos seus pensamentos](#).*

Era uma questão de [prioridade](#)

Ficar apreensivo com o fato de nunca encontrar o Novo Queijo [impede a busca](#).



É Mais Seguro
Procurar no Labirinto
do que Permanecer
Sem Queijo.

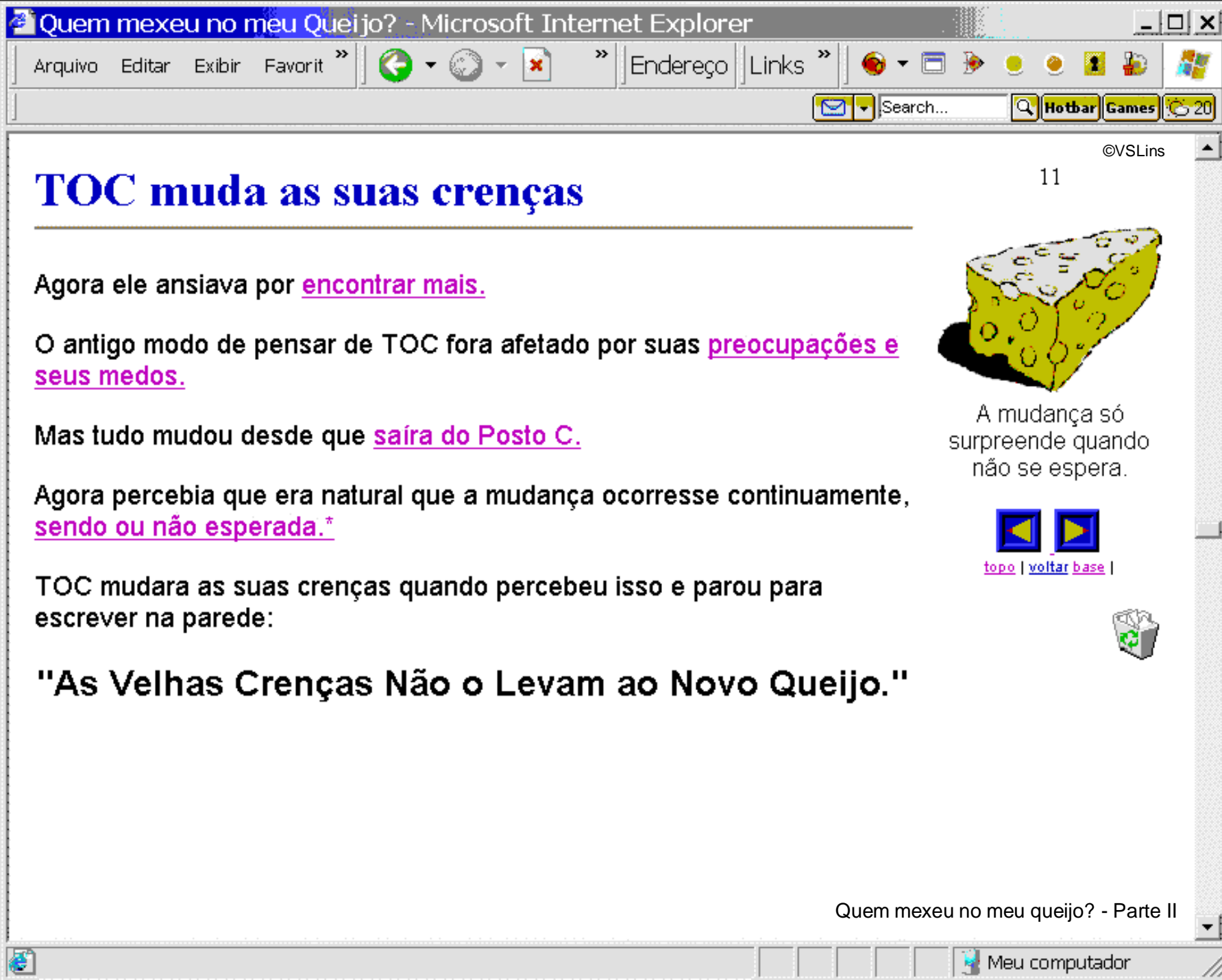


[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador



TOC muda as suas crenças

Agora ele ansiava por [encontrar mais](#).

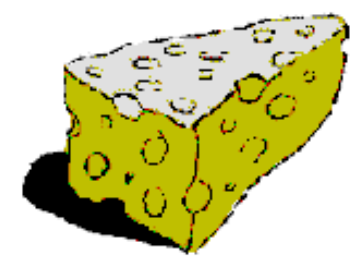
O antigo modo de pensar de TOC fora afetado por suas [preocupações e seus medos](#).

Mas tudo mudou desde que [saíra do Posto C](#).

Agora percebia que era natural que a mudança ocorresse continuamente, [sendo ou não esperada](#).*

TOC mudara as suas crenças quando percebeu isso e parou para escrever na parede:

"As Velhas Crenças Não o Levam ao Novo Queijo."



A mudança só surpreende quando não se espera.



[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit »

Endereço Links »

Search... Hotbar Games 20

©VSLins 12

Mudança de Direção

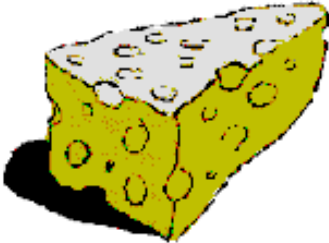
TOC ainda não encontrara Queijo algum, mas, correndo pelo Labirinto, pensou no que [havia aprendido](#).

Ele sabia que quando você muda suas crenças, pode [mudar o que faz](#).

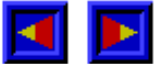
Ele escreveu na parede:

"Quando Você Acredita que Pode Encontrar e Apreciar um Novo Queijo, Muda de Direção."


TOC tinha consciência de que estaria em melhor forma agora se tivesse lidado com a mudança muito antes e [saído do Posto C mais cedo](#).



...em melhor forma agora se tivesse lidado com a mudança muito antes...

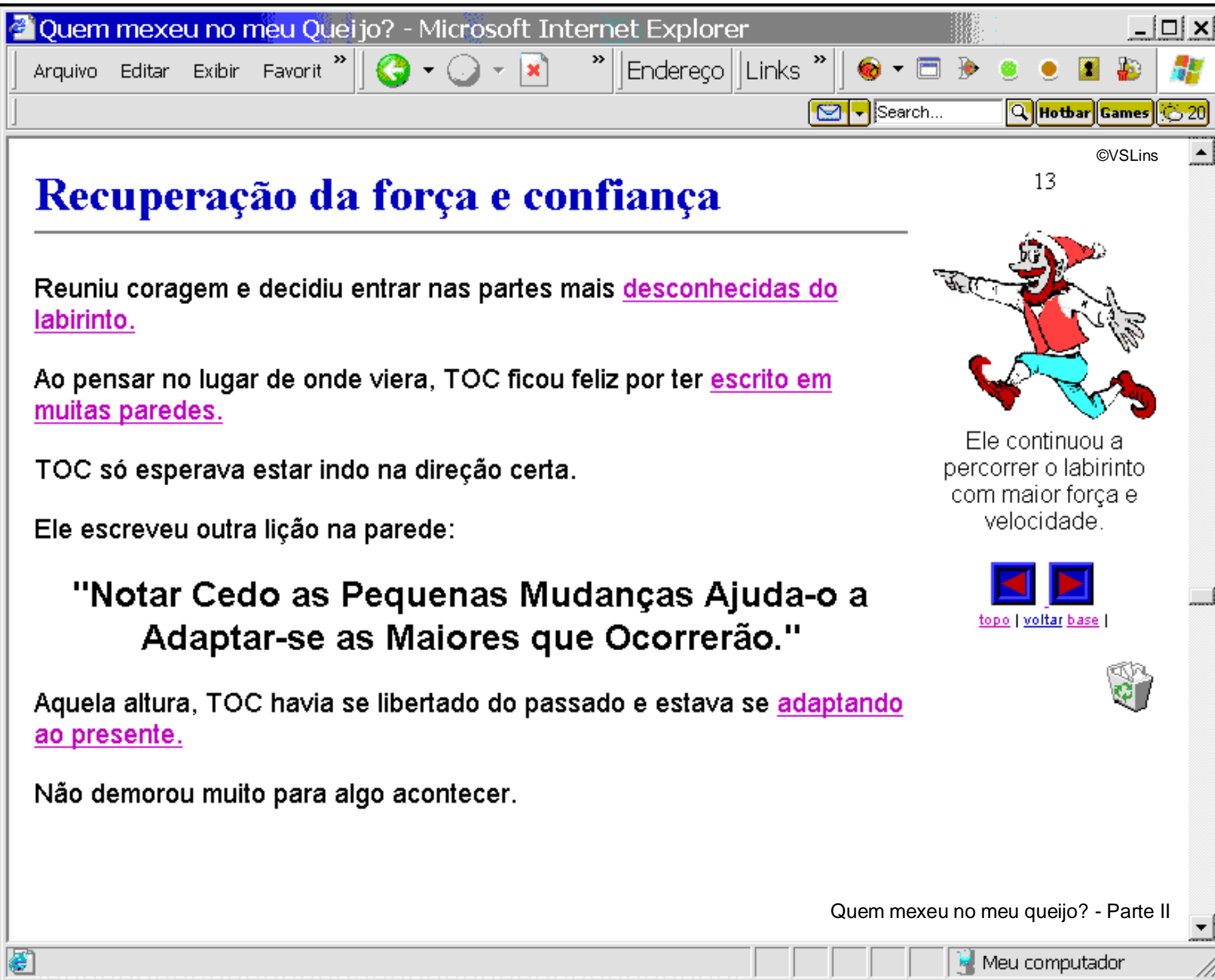


[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador



Recuperação da força e confiança

Reuniu coragem e decidiu entrar nas partes mais desconhecidas do labirinto.

Ao pensar no lugar de onde viera, TOC ficou feliz por ter escrito em muitas paredes.

TOC só esperava estar indo na direção certa.

Ele escreveu outra lição na parede:

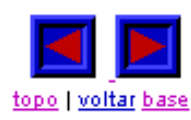
"Notar Cedo as Pequenas Mudanças Ajuda-o a Adaptar-se as Maiores que Ocorrerão."

Aquela altura, TOC havia se libertado do passado e estava se adaptando ao presente.

Não demorou muito para algo acontecer.



Ele continuou a percorrer o labirinto com maior força e velocidade.



Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 14

Novo Queijo no posto N!

Quando parecia que estava no labirinto havia uma eternidade, prosseguindo por um corredor que era novo para ele, virou uma esquina e...

encontrou um Novo Queijo no posto N!

Quando entrou, ficou surpreso com o que viu.*

Por um momento TOC se perguntou se o que via era real ou fruto da sua imaginação.

Então avistou seus velhos amigos, Taco e Teco.



TOC não reconheceu todos os tipos de Queijo, porque alguns eram novos para ele.

topo | voltar base |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 15

Viva a Mudança!

TOC cumprimentou Taco e Teco rapidamente e logo pegou pedaços de todos os seus [Queijos favoritos](#).

Depois de saciar a fome, ergueu um pedaço de Queijo fresco e fez um brinde.



Monte de queijos.

Taco e Teco simplificavam a vida.



[topo](#) | [voltar base](#) |



Então o que o fez mudar? O medo de morrer de fome? TOC pensou: [Bem, isso ajudou](#).

TOC soube que tinha aprendido algo útil sobre seguir em frente com seus companheiros [ratos, Taco e Teco](#).*

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Microsoft Internet Explorer window titled "Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer". The address bar shows "Endereço" and "Links". The page content includes:

Flexibilidade e movimento rápido


Então TOC usou seu cérebro maravilhoso para fazer o que os duendes fazem melhor do que os ratos.*

TOC descobriu que as pessoas podem aprender a lidar com a mudança.

Pode notar quando as pequenas mudanças começam, para estar mais preparado para a grande mudança que pode ocorrer.

TOC aprendeu onde está o maior obstáculo à mudança.**

©VSLins 16



...se você não se adapta a tempo, talvez nunca venha a se adaptar...

topo | voltar base |

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20


©VSLins 17

Queijo como recompensa

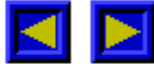
Talvez mais importante do que tudo, ele percebeu que [há sempre um Novo Queijo em algum lugar.**](#)

Ele sabia que um pouco de medo deve existir, porque evita que você [corra um risco real.](#)


TOC não gostou disso na época, mas sabia que a mudança se revelara um benefício disfarçado, porque o levaria a [encontrar um Queijo melhor.**](#)



...a mudança se revelara um **benefício disfarçado..**



[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit » | Endereço Links » | Search... Hotbar Games 20

©VSLins 18

TOC pergunta-se sobre TIC

Enquanto TOC se lembrava do que havia aprendido, [pensava em seu amigo TIC.](#)

TIC havia decidido se libertar e [seguir em frente?](#)

TOC pensou em voltar ao Posto C para ver se conseguia [encontrar TIC.](#)

Mas TOC se deu conta de que já tentara [fazer o amigo mudar.](#)



Como fazer TIC de ver a vantagem da mudança? Difícil!

 [topo](#) | [voltar base](#) |

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit »

Endereço Links »

Search... Hotbar Games 20

©VSLins 19

Uma pista no labirinto

TOC sabia que deixara uma pista no labirinto,
e que TIC poderia encontrar o seu próprio caminho,
se apenas lesse O Manuscrito na Parede.

Ele escreveu um resumo do que havia aprendido na parede [maior do Posto N.](#)



...os insights que havia tido...



[topo](#) | [voltar base](#) |

Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit »

Endereço Links »

Search... Hotbar Games 20

©VSLins

Manuscrito na Parede

1. [Reconheça que mudanças ocorrem;](#)
2. [Antecipe a Mudança;](#)
3. [Monitore a Mudança;](#)
4. [Adapte-se Rapidamente à Mudança;](#)
5. [Mude-se;](#)
6. [Aprecie a Mudança;](#)
7. [Esteja preparado para mudar rapidamente muitas vezes;](#)



Continuam Mexendo no Queijo



[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Microsoft Internet Explorer window titled "Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer". The address bar shows "Endereço" and "Links". The page content includes:

Eterna vigilância

21 ©VSLins

TOC percebeu o quanto evoluiu desde que estivera com TIC no Posto C,*

Todos os dias inspecionava o Posto N para ver qual era a condição do seu Queijo.

TOC freqüentemente ia ao labirinto para explorar novas áreas dar uma olhada no que estava acontecendo ao seu redor.



...como faziam os ratos...

Navigation buttons: topo | voltar base |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador

Quem mexeu no meu Queijo? - Microsoft Internet Explorer

Arquivo Editar Exibir Favorit »

Endereço Links »

Search... Hotbar Games 20

©VSLins

Um novo começo


TOC ouviu o que achou que era o [som de passos no labirinto](#).

Poderia ser TIC? Ele estava [prestes a dobrar a esquina](#).


Talvez, finalmente, seu amigo tivesse sido capaz de...

"Saia do lugar assim que mexerem no Queijo!"


e gostar disso!



Quando o som se tornou mais alto, percebeu que alguém estava chegando. Não era o TIC.



[topo](#) | [voltar base](#) |



Quem mexeu no meu queijo? - Parte II

Meu computador