

# Resumo do Livro Quem Mexeu no Meu Queijo, de Spencer Johnson,

Essa é uma fascinante parábola que nos leva a refletir sobre a nossa capacidade de reagir às mudanças inesperadas. Conta a trajetória de quatro personagens – ratos e duendes – que percorrem um labirinto em busca de queijo.



O labirinto é a vida, com suas dificuldades e incertezas. O queijo é o nosso objetivo – trabalho ou qualquer outra fonte de conforto e segurança. Ratos e duendes somos nós – personagens diferentes, com reações e visões diferentes.

O Livro [Quem Mexeu no meu Queijo?](#) aborda uma questão central: se o seu queijo fosse movido, qual seria a sua reação? Nessa história de Spencer Johnson, ratos e duendes seguiram caminhos diferentes.

[Quem Mexeu no Meu Queijo?](#)

Você também pode baixar este resumo do livro Quem Mexeu no meu Queijo em PDF, aqui ao lado.

# Um resumo da parábola

Quem Mexeu no meu Queijo? começa com quatro personagens procurando por queijos, em um enorme labirinto. Uma busca diária. Sniff e Scurry eram ratos e agiam por instinto. Hem e Haw, os duendes, usavam os seus cérebros.

Apesar das diferenças, todos encontraram um posto cheio de queijos. Os duendes mudaram-se para perto da “mina” e relaxaram, acreditando que teriam alimento para o resto de suas vidas. Estavam felizes e seguros.

Os ratos seguiram acordando cedo e percorrendo o trajeto diariamente. Antes de saborearem o queijo, eles penduravam o tênis de corrida no pescoço, caso precisassem deles inesperadamente.

Sniff e Scurry tinham o hábito de farejar o queijo e de inspecionar toda a área. Por isso, eles perceberam que o estoque estava diminuindo e não ficaram surpresos quando o queijo acabou.

Sem pensar duas vezes, eles calçaram seus tênis de corrida e partiram em busca de um novo posto. E encontram um estoque ainda maior.

Os duendes, despreparados, ficaram perplexos, mas não abandonaram o posto vazio. Simplesmente, perguntavam-se: quem mexeu no meu queijo? Eles acreditavam que alguém recolocaria o produto ali. Permaneceram parados, esperando.

Com o passar do tempo, o duende Haw decidiu seguir o exemplo dos ratos e partiu à procura de um novo queijo. Ele avançou por caminhos desconhecidos, enfrentou o medo, a indecisão, a vergonha de errar e foi adiante.

Um dia, Haw também encontrou o novo posto, recheado de queijos. Durante sua trajetória, ele decidiu deixar mensagens pelas paredes do labirinto, compartilhando assim as suas

experiências e aprendizados. Haw acreditava que, assim, estaria ajudando quem viesse depois.

Hem não o seguiu e permaneceu estagnado, esperando... Ele se achava velho demais para recomeçar

## **As mensagens de Haw na busca pelo novo**

Quem Mexeu no meu Queijo? reproduz as mensagens que o duende Haw compartilhou, usando as paredes do labirinto. São elas:

- Se você não mudar, morrerá.
- O que você faria se não tivesse medo?
- Cheire o queijo com frequência para saber quando ele está ficando velho.
- O movimento em uma nova direção ajuda a encontrar um novo queijo.
- Quando você vence o seu medo, sente-se livre.
- Imaginar-me saboreando o novo queijo, antes mesmo de encontrá-lo, conduziu-me a ele.
- Quanto mais rápido você se esquece do velho queijo, mais rápido encontrará um novo.
- É mais seguro procurar no labirinto do que permanecer sem queijo.
- Velhas crenças não o levam ao novo queijo.
- Quando você acredita que pode encontrar e apreciar um novo queijo, muda de direção.
- Notar cedo as pequenas mudanças ajuda-o a adaptar-se às maiores que ocorrerão.

## **As principais lições**



O livro *Quem Mexeu no Meu Queijo?* nos ensina muito e nos leva a refletir sobre como conduzimos as nossas vidas. Tudo com uma linguagem simples, divertida, de fácil entendimento e que prende a nossa atenção. Veja algumas lições valiosas apresentadas por Spencer Johnson.

## **Defina o seu objetivo**

“Se você não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”, já dizia [Lewis Carroll](#). Ter um objetivo claro a seguir não só lhe oferece esperança, mas lhe dá embalo e lhe deixa mais atento para perceber as pistas que apontam o melhor caminho.

## **Olhe para a frente**

Quando a mudança vier e tirar a sua fonte de segurança, aceite-a. Abra mão do que você perdeu, pois, viver no passado é privar-se do futuro. E isso só leva à miséria e frustrações. Pense no que fazer para melhorar sua situação. A única maneira de superar as perdas é olhando para frente. Trace novos planos

e saia do lugar.

## **Monitore a mudança**

Quando estamos em nossa zona de conforto, tendemos a evitar o novo, exatamente por medo do desconhecido. Mas a situação pode mudar, apesar da nossa vontade. Assim, é preciso estar sempre atento e preparado para não sermos pegos de surpresa. Cheire o queijo frequentemente, para saber quando ele está envelhecendo.

## **Supere o medo**

O medo é uma grande causa de paralisação. E acaba virando uma grande desculpa para permanecer na sua zona de conforto. Primeiro, saiba que ele existe. Depois, enfrente-o. Não é necessário extinguir o medo para superá-lo. Bastava seguir em frente, mesmo amedrontado, garante o autor de Quem mexeu no meu Queijo?

## **Não se abale com a solidão**

Quando você começar a procurar pelo que quer, é natural que se sinta mais distante daqueles que não compartilham de sua busca. Tudo bem, esteja ciente de que isso faz parte do processo.

## **Ria de si mesmo**

Não se leve tão a sério. Permita-se dar alguns passos para trás e enxergar o cenário completo. pergunte-se: o que você está fazendo está lhe ajudando? Há alguma atitude sua que lhe atrapalha? É bem provável que sim; não faça dela o fim do mundo ou culpe-a por seus fracassos. Abrace-a com carinho e ria de seus defeitos. Essa é a melhor forma de assumi-los e começar a mudá-los.

## **Assuma os fracassos como experiência**

Fracassos são naturais e fazem parte das nossas vidas. Sucessos instantâneos são raros. Aprenda com seus tropeços e desilusões e, assim, você estará cada vez mais preparado para chegar onde quer. Uma importante lição de Quem mexeu no meu Queijo?

## **Experimente o novo**

Ao agarrar-se ao conforto e ao que já se tem, você fecha as portas do novo. Como saber se não há algo melhor por aí, se você nem se dá a chance de experimentar? Quanto mais cedo você se soltar, mais cedo poderá usufruir do novo. Assim, apesar das incertezas, abraça as mudanças como oportunidades de crescimento,

## **Encontre satisfação no caminho**

Mesmo que não viesse a encontrar um Novo Queijo, Haw estava satisfeito com a busca. Caminhava pelos corredores com a visão clara do que queria, porém, aproveitava cada passo dado. Se na corrida para o sucesso você esquecer de apreciar seus passos, é provável que esteja indo para o lugar errado.

## **Mantenha a mente aberta**

Limitar suas crenças é restringir o seu próprio desenvolvimento. Cuidado com aquilo que acredita, pois, é provável que isso ajuste suas percepções de mundo para que obtenha a comprovação. A única forma de crescer é treinar a recepção de novos estímulos sem recusá-los, procurando entendê-los e avaliando com transparência se eles fazem sentido ou não. Não diga “não” ao que foge de suas crenças.

## **Compartilhe o que sabe**

Além de ajudar os outros, compartilhar seus aprendizados serve

de lembrete. Ao repeti-los, você garante que não irá esquecê-los. E sustentando a reflexão, pode descobrir ainda novas associações.

## Persista

Haw agradeceu por ter continuado em frente, embora sua mente insistisse em construir as mais intrincadas verdades para fazê-lo desistir. Assim, a mensagem do livro Quem Mexeu no meu Queijo? é: não ceda com as dificuldades e as incertezas que aparecem no meio do caminho. [Manter o foco](#) no queijo e usar a sua capacidade de rir de sua insensatez podem levá-lo ao amadurecimento e persistência.

## Simplifique

Havia algo que os ratos faziam melhor, justamente por não conseguirem pensar em termos complexos: simplificar as coisas. Então, aprenda com o passado e simplifique a sua vida dali pra frente. Assim, você pode ter o melhor dos dois lados. [Seja flexível](#), não se confunda com as crenças assustadoras e adapte-se rapidamente.

## Aprenda com as dificuldades

Na parábola Quem Mexeu no meu Queijo?”, o duende Haw escreveu mensagens também na parede do segundo posto do queijo. Ele fez isso para se lembrar sempre do seu aprendizado.

Essas mensagens são exatamente um resumo das lições que acabamos de ver. Confira:

- A mudança ocorre, continuam a mexer no queijo.
- Antecipe a mudança, prepare-se no caso do queijo não estar no lugar.
- Monitore a mudança, cheire o queijo com frequência para saber se está velho.
- Adapte-se rapidamente à mudança; quanto mais rápido você

se esquecer do velho queijo, mais rápido pode saborear um novo.

- Mudança, saia do lugar assim como o queijo.
- Aprecie a mudança, sinta o gosto da aventura.
- Esteja preparado para mudar rapidamente, continuam mexendo no queijo.

## A mudança é inevitável



A conclusão do livro Quem Mexeu no Meu Queijo é clara: você não pode impedir as mudanças em sua vida. Mas você precisa estar preparado para não se abalar com esses movimentos.

Se as coisas mudam, por que você não muda também? Insistir em se apegar ao passado causa sofrimentos. Olhe para frente, enfrente o incerto! Vença o medo e a insegurança! E saboreie o queijo!

Aceitar uma mudança ilumina os cantos escuros do percurso, permitindo que você enxergue as coisas como elas realmente



são, sem receios, medos, angústias ou arrependimentos.

## Onde você se encaixa?

Agora que você conhece a parábola Quem Mexeu no meu Queijo? e entendeu a moral da história, é hora de trazer a reflexão para o seu caso específico. Pense: com qual personagem você se identifica mais? Ratos ou duendes?

Você age instintivamente em situações de mudanças e parte em busca do queijo novo? Você planeja antes de tomar essa atitude ou tudo ocorre automaticamente?

Pense se você deixa o medo paralisá-lo, como aconteceu com Hem. Ou você se identifica com Haw, que analisa antes de agir, combate o medo e as inseguranças, persiste e sempre aprende com os fracassos e tropeços da vida?

Essa reflexão é um excelente exercício para todos nós.

## Citações de Spencer Johnson

Nós selecionamos para você outras valiosas citações do autor que o levarão a refletir um pouco mais. Vale a pena pensar sobre cada uma dela. Vamos lá!

## Continue lendo

Se você gostou desse *post*, certamente irá amar o resumo do livro Quem Mexeu no meu Queijo?, disponível no [12min](#), na forma de microbook ou audiobook.

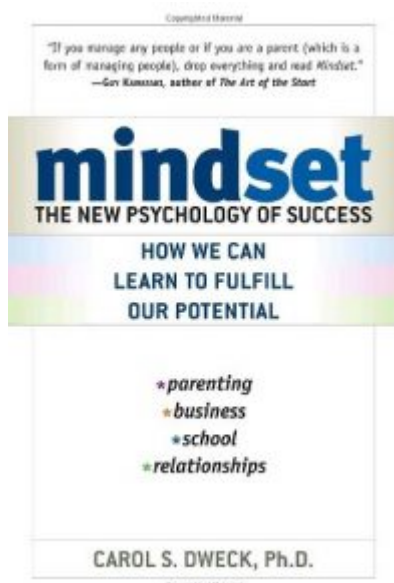
No app 12min, além de “Quem mexeu no meu queijo?” você encontra ainda uma variedade de outras obras fascinantes, para ajudá-lo no seu crescimento pessoal e profissional. Quer algumas dicas? Anote aí:

## [A Arte de Fazer Acontecer](#) – David Allen

### [A Arte de Fazer Acontecer](#)

Pare de executar um monte de coisas ao mesmo tempo e combata a procrastinação. A proposta é focar na tarefa atual sempre, deixando de lado tudo que possa distrair você.

## [Mindset](#) – Carol S. Dweck



O sucesso não depende apenas de nossas habilidades ou talento e sim de como enfrentamos a vida e de como isso depende de duas atitudes mentais: a fixa e a progressiva.

## [0 Ponto de Equilíbrio](#) – Christine Carter

### [0 Ponto de Equilíbrio](#)

A autora busca esmiuçar para nós como descobrir o equilíbrio e mantê-lo para vivermos melhor.

Você curtiu também as outras sugestões de leitura? Se preferir, você pode ir diretamente à plataforma 12Min e escolher a obra que mais lhe interessa. As opções de títulos fantásticos e autores renomados são inúmeras.

Como nos ensina Quem mexeu no meu queijo?, temos que evoluir

sempre.

Boa leitura e ótimos aprendizados!