OE PRESENTE:
CURSO ON-LINE GRÁTIS
COM 9 PASSOS PRÁTICOS
VIVA SEM ANSIEDADE
+ TESTE DE ANSIEDADE

KAREEMI

COM PREFÁCIO DE PAOLA DE ORLEANS E BRAGANÇA

Cofundadora da Glambox Brasil e fundadora do Projeto Estelar



VIVA COM LEVEZA

E **LIBERTE-SE** DO ESTRESSE,
DA ANSIEDADE E DA INSEGURANÇA

Gente

Caro leitor,

Estou muito feliz que este livro tenha despertado o seu interesse. Isso mostra que você deseja a mesma coisa que eu: viver uma vida feliz, saudável, harmoniosa, leve.

Entretanto, esse é um desafio diário em uma rotina corrida, e eu sei que a ansiedade é uma das maiores barreiras para viver com leveza.

Pensando nisso, fiz uma parceria com o Instituto Acelere para oferecer a você um presente especial: o curso **Viva Sem Ansiedade**, um programa que inicia com um teste para que você entenda qual o seu nível de ansiedade e, a partir de então, coloque em prática os 9 passos que proponho para transformar a sua vida.

Para aproveitar o curso, basta acessar **www.institutoacelere.com.br/vivacomleveza** e realizar o seu cadastro. A partir desse momento, o conteúdo estará disponível por 30 dias para que você possa assistir, refletir e colocar em prática o caminho para uma vida sem ansiedade. Durante esse período, você também terá acesso a toda a plataforma do Instituto Acelere, que oferece diversos cursos sobre inteligência emocional e carreira. Tenho certeza de que todas as aulas disponíveis no portal lhe trarão transformação e paz!

Sinto uma imensa gratidão pela oportunidade de dividir este presente com você e espero que, juntos, possamos buscar a vida que sempre sonhamos e merecemos.

Boa leitura e bom curso.

Instituto Acelere no dia a dia

KAREEMI

VIVA COM LEVEZA

E **LIBERTE-SE** DO ESTRESSE, DA ANSIEDADE E DA INSEGURANÇA

Gente editora

Diretora
Rosely Boschini

Gerente Editorial
Carolina Rocha

Assistente Editorial
Juliana Cury Rodrigues

Controle de Produção
Fábio Esteves

Preparação
Fernanda França

Projeto Gráfico
Ligia Guimarães

Diagramação
Know-how Editorial

Imagens de Miolo
Flores: Ligia Guimarães; aviãozinho de papel: Pngtree/Sam Rufus; cata-vento: Sergio Rossi; borboleta: Vexels.com

Revisão
Rosemeire Carlos Pinto

Capa
Rafael Brum

Imagem da Capa
Shutterstock/Doomu

Desenvolvimento de eBook
Loope - design e publicações digitais | www.loope.com.br

Copyright © 2018 by Kareemi
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.

Rua Wisard, 305 — sala 53
São Paulo, SP — CEP 05434-080
Telefone: (11) 3670-2500
Site: www.editoragente.com.br
E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Kareemi

Viva com leveza : e liberte-se do estresse, da ansiedade e da insegurança / Kareemi. – São Paulo : Editora Gente, 2018.

ISBN 9788545202387

1. Autoajuda 2. Autoaceitação 3. Autorrealização I. Título

18-0204 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda : autorrealização



À minha mãe, Marcia, que me ensinou a confiar em meus próprios passos desde muito pequena.

Ao meu saudoso pai, Waldemar, de quem herdei o dom da comunicação.

Aos meus tios, Edna e Ulisses, e à minha prima Dariene, que tanto cuidaram de mim e fazem parte integral de quem sou hoje.

Ao meu mestre, Satyaprem, por meio de quem pude perceber que sou apenas o personagem de minhas próprias histórias.

E especialmente ao meu espelho e companheiro, Anagara, que todos os dias me leva a lidar com meus próprios reflexos, assim como nossa pequena Gaia, que me ensina a cada instante que a vida é uma festa na qual não tenho controle de absolutamente nada.



Meus sinceros agradecimentos…

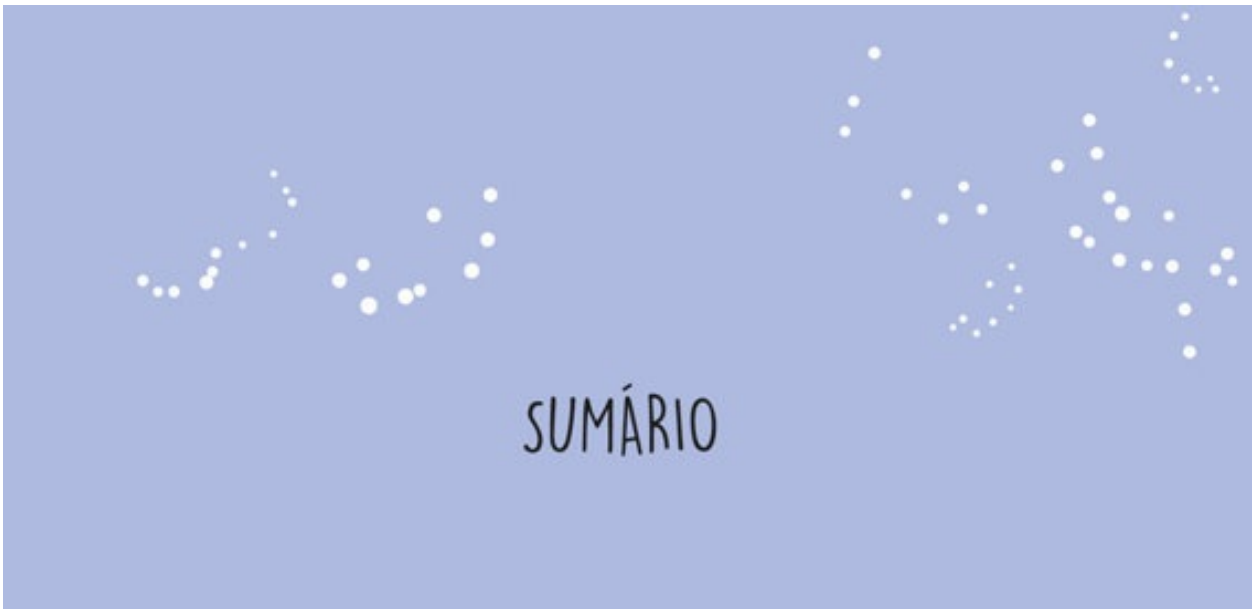
À Marina Braga e à Paola de Orleans e Bragança, que, sem nunca terem pretendido, acabaram levando minha mensagem de aceitação para milhões de corações.

Às amigas Claudia Gomes e Vivian Fontes, que me acompanham nesta linda jornada, me apoiando e me dando respaldo emocional e profissional durante o processo de realização deste trabalho.

À Rosely Boschini, que, tocada por minha mensagem, fez o convite de transformá-la neste livro. À Carolina Rocha, que não só foi a portadora desse convite como me acompanhou durante todo o ciclo de composição e edição de cada capítulo aqui escrito. E a toda a equipe da Editora Gente, que trabalha para que minhas palavras criem asas e transformem muitas vidas.

Aos amigos de longa data Nato Canto e Rogério Abbiati, que colocaram seus talentos e dons na produção da foto que compõe a quarta capa deste livro,

bem como ao querido Hélio Cunha, que generosamente me vestiu com uma de suas lindas criações.



PREFÁCIO

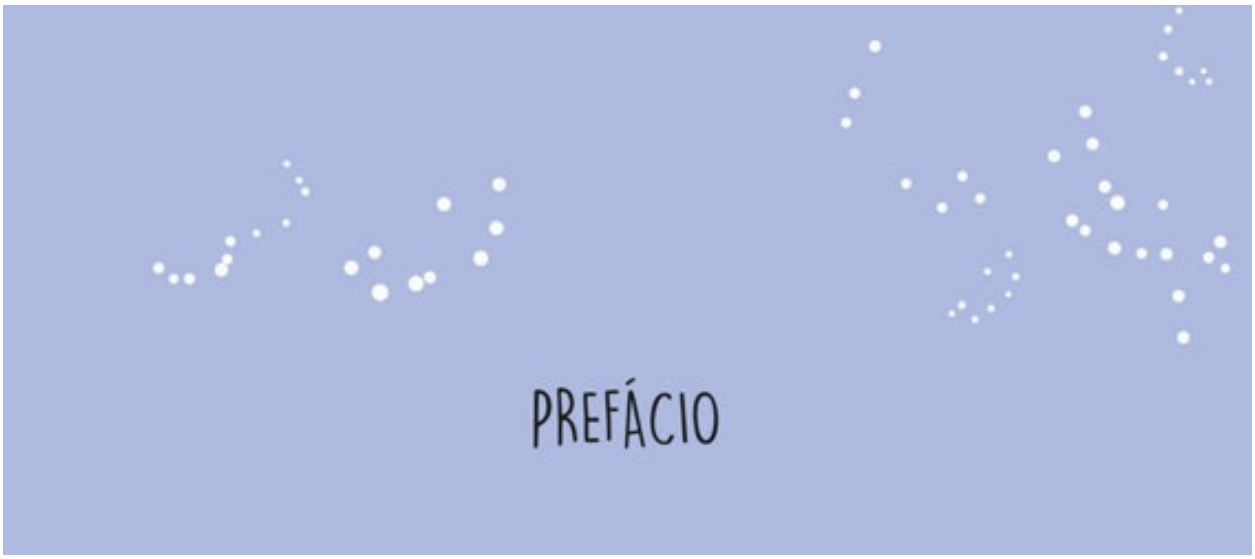
INTRODUÇÃO:
A VIDA DEPENDE DE COMO VOCÊ A VÊ

PRIMEIRA PARTE:
CONSCIÊNCIA - UM OLHAR PARA O QUE ESTÁ FORA DO LUGAR

SEGUNDA PARTE:
DESCOBERTA - UM MOMENTO DE RESPO STAS

TERCEIRA PARTE:
REVOLUÇÃO - RECONSTRUINDO O AMOR -PRÓPRIO, A AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA

QUARTA PARTE:
TRANSFORMAÇÃO - QUANDO A VIDA SE TORNA MAIS LEVE



Foi nos momentos mais difíceis da minha vida que tive a oportunidade de crescer. Eu poderia viver com medo e carregar as tristezas pelo tempo que fosse ou poderia aceitar, aprender com esses desafios e sair com a certeza de que eu posso tudo nesta vida, consciente da minha força e empoderada pela determinação.

Foi assim, por causa de um susto que a vida me deu, que eu criei um dos projetos mais grandiosos da minha história. O Projeto Estelar nasceu em um período no qual tudo estava sombrio para mim, mas que, ao mesmo tempo, me trouxe a ajuda de mulheres incríveis que me presentearam com palavras de esperança e acolhimento. Esse processo me motivou a aprender mais sobre a experiência de outras mulheres e a encontrar um fio condutor que nos conectasse e inspirasse. Comecei, então, a pesquisar quais são os saberes que nós, mulheres, estamos esquecendo de compartilhar umas com as outras e criei o canal, para gerar novos exemplos de vida e liderança. Foi assim que eu aprendi a enfrentar meus medos e arriscar sem saber aonde tudo aquilo iria chegar. Quando

colocamos essa intenção no mundo, a vida nos presenteia com o necessário para darmos o próximo passo.

E esse próximo passo foi encontrar a Kareemi. Ela chegou como um presente que a vida me deu. Marina Braga, grande amiga que temos em comum, nos apresentou. Comecei a pesquisar sobre a Kareemi e logo me conectei com a leveza e tranquilidade que ela passava nos vídeos e textos com os quais me deparei. Mas foi no dia internacional da mulher, como uma sensível brincadeira do universo, que eu a conheci pessoalmente e tudo se confirmou.

Gravamos em 8 de março de 2017 um dos vídeos mais visualizados do canal Projeto Estelar. *Viva com leveza* foi assistido mais de 6 milhões de vezes no Facebook e compartilhado via WhatsApp mais de 100 mil vezes.

Com uma fala leve e inspiradora, que a própria Kareemi diz ser por causa de sua experiência com o jornalismo, mas eu tenho certeza que é porque ela vive verdades, sem filtros nem máscaras, ela nos ajuda a enxergar as nossas verdades. Isso muitas vezes pode nos assustar, porque ela toca profundamente a nossa alma. No entanto, cada vez mais eu acredito que é esse o caminho para a verdadeira transformação pessoal, para crescermos como indivíduos de alma nobre.

Eu transformei minha vida através da meditação. Não vou mentir, às vezes tudo parece estar de cabeça para baixo, mas hoje eu tenho gravadas em mim ferramentas que me libertam e me lembram que a dor, o sofrimento, os medos e os limites muitas vezes são construções da nossa mente inquieta e julgadora que só quer nos proteger.

Viver com leveza, com mais gratidão e amor é um processo simples e indispensável para todos nós, e as palavras apresentadas aqui pela Kareemi servem de ferramenta para que nós possamos enxergar com mais leveza os desafios, para abrirmos algumas portas que insistimos em deixar fechadas, para encontrarmos as nossas verdades, as nossas respostas.

Com carinho,

Paola de Orleans e Bragança

Cofundadora da Glambox Brasil e fundadora do Projeto Estelar

Assista ao vídeo original *Viva com leveza* em
https://youtu.be/YN9Dq2FQ0Pc
Acompanhe o Projeto Estelar pelas redes sociais:
YouTube.com/projetoestelar
Facebook.com/ProjetoEstelar
Instagram.com/projeto_estelar



Eu sempre digo que “viver é lidar com um fato atrás do outro”, e isso nunca para, não cessa, não vai ter fim até que você se despeça da vida. Quando mal acabamos de resolver um problema e pensamos: *agora está tudo bem, tudo voltando ao normal*, logo aparece outra situação que pede nossa atenção e nossos esforços para resolvê-la.

Parece até que estamos em um jogo no qual a cada fase os obstáculos aumentam, e o grau de dificuldade também, porque nos sentimos sem tempo para relaxar, respirar ou mesmo curtir a vida. A impressão que dá é que viver não é nada fácil…

Mas o que faz a vida parecer dura e difícil mesmo é justamente não conseguir olhar além desse “jogo de obstáculos”. Não perceber que nos obstáculos podemos explorar todas as nossas potencialidades e usá-las a nosso favor de maneiras nunca imaginadas antes. Até que perceba isso, os pensamentos negativos vão continuar dominando e bloqueando você de

experimentar uma nova e leve realidade de aceitação, na qual esse “jogo” muda de forma e fica muito mais parecido com uma estrada com vista para o mar (ou montanhas, se preferir).

Vou explicar melhor:

Viver é estar em eternas e constantes mudanças; tudo muda o tempo todo, é um trânsito danado sempre em movimento. Por isso, a cada minuto novas e incontáveis situações se apresentam das formas mais inusitadas e adversas possíveis. Se você olhar para a sua história até aqui, perceberá que quase nada permaneceu intacto, praticamente tudo mudou (e continua mudando).

Porém, a mente humana é muito pretensiosa… ela sempre deseja que as coisas saiam da maneira que ela criou e imaginou, e como quase nunca é assim, a maioria de nós sempre se frustra. Parece que nada sai como seria o ideal, e assim nunca ficamos satisfeitos. Perceber que a vida é um constante movimento e que sempre tudo será como **precisamos**, torna tudo muito mais simples.

Não somos nós quem definimos como tudo deve ser, é a vida, a existência, Deus, ou no que você acreditar. Independentemente do nome que você dê, é algo muito mais sábio e poderoso que sabe exatamente do que precisamos, e como precisamos, para nos desenvolver e evoluir. É nessa divergência entre o que pensamos e desejamos, e o que acontece como precisamos, que a maior parte da humanidade vive frustrada e sofre não aceitando as coisas como são.

O que fazer então?

A única forma eficaz de migrar da dor para o amor e sair desse enredo mental (que dita o tempo todo como tudo deve ser e nunca se contenta com as coisas como estão) é viver consciente de que por mais que você deseje algo, você receberá sempre o melhor para você.

Por mais que um fato pareça impossível de ser bom, você precisa confiar que ele é necessário e está lhe conduzindo a uma grande oportunidade de

desenvolvimento, até porque essa é a única opção inteligente e consciente que temos – qualquer outra trará dor e resistência, tornando tudo muito mais difícil.

Além disso, todos nós temos experiências passadas, em situações que nos pareceram insuperáveis, e que com o passar do tempo provaram que muitas coisas boas se deram justamente porque esses aparentes “fardos” aconteceram antes. Isso prova que por pior que algo pareça, ainda assim acontece sempre para o bem!

Viver centrado no momento presente, sem se entregar tanto aos devaneios da mente que ora só fica presa ao passado e ora só anseia pelo futuro, é um passo fundamental em direção à leveza e aceitação. Pessoas que vivem o aqui e agora, em plena atenção, lidam muito melhor com tudo o que se apresenta, pois estão livres de preconceitos, do desejo de controlar tudo ou do excesso de planos. Elas curtem o presente e o recebem tal qual ele é: um presente!

Compreender tudo isso e se abrir a esta nova percepção da vida, sem ficar repetindo como um mantra: *Ah, mas é difícil, não consigo pensar assim*, é o primeiro indício de que você está se abrindo à uma vida consciente, leve e de aceitação.

Todas as pessoas que se abriram à mudança de ótica sobre essa dádiva que é viver, passaram a fluir com muito mais gratidão em todas as circunstâncias. Elas criaram suas realidades isentas de negativismos ou crenças que as limitavam de viver essa mudança.

Todas as pessoas que continuaram acreditando ser difícil mudar esses conceitos, permanecem vivendo suas realidades de dor e sofrimento.

A vida depende de como você a vê, e como você a vê pode ser transformado a partir do momento em que você decide viver conscientemente o presente, livre de julgamentos ao que ela lhe dá, percebendo seus sábios e constantes movimentos.

Você tem resistido aos fatos inesperados que lhe têm cercado?

Por que você vibra sempre no negativismo se existe a opção de confiar que tudo tem um motivo e sempre vem como você precisa?

A confiança é a porta para a aceitação.
A aceitação é a única alternativa
para uma vida leve, plena e harmoniosa.
Agradeça mais e reclame menos.
Você é a única pessoa que pode mudar tudo isso.



PRIMEIRA PARTE

CONSCIÊNCIA


Um
olhar
para o que está
fora do lugar



Você pode estar no meio de uma separação, no fim de um relacionamento, desempregado, doente ou acabou muito endividado e não vê saída, não faz ideia de como sairá dessa situação. A vida tem dessas coisas mesmo, e antes de continuar a ler o que vou lhe mostrar aqui, lembre-se: isso tudo vai passar! Tudo passa nessa vida, e se passa é porque tudo sempre recomeça também, não é mesmo?

Estamos em constantes mudanças e embora lá no fundo você até saiba disso, sua mente encontra inúmeros motivos para que você acredite que o mundo está caindo na sua cabeça, que será “o fim”, e que agora não tem mais solução. Você fica completamente perdido e sem saber o que fazer, para onde correr.

Todo mundo passa por isso uma vez (ou muitas) ao longo da vida. Por mais que você receba mensagens de pessoas queridas dizendo que tudo vai melhorar, que tudo passa e que logo você sairá dessa, dentro de você, algo resiste. Algo não consegue deixar essa contaminação de medo, negativismo e insegurança

sair. Parece que nada melhora, nada muda, e as coisas não fluem para uma solução. Se sentir em paz e com tranquilidade de novo parece estar muito distante.

A vida tem seus caminhos para nos mostrar novos horizontes e que são perfeitos para nós! Aliás, todos os caminhos que percorremos foram criados amorosamente para o nosso despertar! Sabe aquela frase, “o que é para ser seu será, e nada nem ninguém tirará de você”? Então, é bem isso! Mas a maneira como “o novo” se apresenta, na maioria das vezes, é “disfarçada” de caos e com o famoso título de “problema”.

Se você está vivendo um momento assim, onde nada parece ter saída, pare, respire e confie!

Minha proposta aqui é quebrar essa corrente de pensamentos negativos, de medo, para que você consiga criar um distanciamento desse emaranhado todo, e perceba que essa fase é uma grande oportunidade de transformação que você tanto merece. E por menos que pareça, você está sendo contemplado com a bênção de poder **recomeçar**!

Eu posso afirmar com muita propriedade, pela minha experiência (pois precisei recomeçar muitas vezes), que poder recomeçar é um grande presente, embora inusitado, e a vida está lhe dizendo: *chegou a hora de você se reinventar e escrever uma nova história muito mais bonita e realizadora de agora em diante. Respire, confie e faça os movimentos que lhe fizerem bem, que estão ao seu alcance.*

Eu compreendo perfeitamente que agora pode ser difícil para você conseguir ver isso.

Você deve estar com muitos sentimentos e sensações angustiantes, e isso é perfeitamente natural, afinal seu processo de mudança de olhar dos fatos (aparentemente) ruins, está só começando. O importante é que você se abra e

aceite o momento. Se abra para lidar com ele. Dance conforme a música, me entende? Isso tirará grande parte do peso da situação.

Recomeçar exige gratidão. Seja grato ao que passou, pois agradecer ao que acaba de “desmoronar” demarca o fim do passado, e o começo de um novo presente (presente no duplo sentido, diga-se de passagem). Agora o novo já pode nascer.

Você pode e merece recomeçar com mais experiência, priorizando o que você sempre quis, quem você é, com liberdade e criatividade, dando prioridade a si mesmo.

Além disso, é um momento para trabalhar o desapego ao que já se foi, com a sabedoria de que nada é permanente e a segurança é uma ilusão. Nada é completamente seguro ou inabalável.

Nesse processo tão importante você também terá a oportunidade de perceber com quais pessoas pode realmente contar, terá o apoio delas, e novos aliados chegarão, acredite.

Quando “o mundo cai”, muitas das nossas crenças caem junto, e isso é transformador de verdade. É uma quebra de paradigmas.

Meu mundo caiu muitas vezes também. Eu não pude viver com meus pais por toda minha infância porque faltava dinheiro, mas tive boas oportunidades de estudar, conhecer novas culturas e abrir novos horizontes na minha vida.

Perdi um namorado muito jovem, e descobri na morte dele o valor de expressar o amor. Quando meu pai faleceu, eu tinha vinte e quatro anos. Vi o câncer dominar o corpo dele – um homem tão forte e alegre – com uma rapidez impressionante! Mas vi também que sua alegria nunca se rendeu. Ele partiu sorrindo.

Quando eu quase morri, foi quando nasci de verdade e fiz minha vida realmente valer a pena. Me reencontrei no novo corpo que ganhei, e hoje vivo

para comunicar que a verdadeira beleza de viver está na forma que escolhemos para enxergar o mundo e seus fatos.

Com o passar do tempo, tendo aceitação e gratidão a cada situação dessas (e muitas outras), foi ficando cada vez mais claro que essas mudanças eram só uma forma da vida me empurrar para recomeçar em novos caminhos – sempre floridos, por sinal.

Hoje, quando algo completamente adverso me acontece, eu penso: *coisa boa quer chegar!* – e é essa nova visão que lhe ofereço.

Eu quero lembrar a você que nós fazemos muitos pedidos a Deus, ao universo, à vida e a tudo aquilo em que temos fé, e eles são realizados constantemente sem nos darmos conta. Por quê? Porque eles se realizam da forma que precisamos, e não da forma que desejamos.

Por isso muitas bênçãos chegam disfarçadas de tragédia. O mundo cair na sua cabeça pode ser um verdadeiro milagre se manifestando.

Aceite essas oportunidades, abrace-as com gratidão e se disponha a recomeçar.

Viva o novo!
Crie, recrie, renove e se reinvente!
A vida é feita de ciclos,
e ciclos têm começo e fim.
Não existe perda,
existe movimento.
Recomeçar será sempre uma grande

e nova oportunidade.

Confie!



Mudanças chegam e parecem nos “arrancar” à força da zona de conforto. Elas sempre acontecerão em nossa vida, tendo em vista que tudo está em constante movimento.

Algumas não mexem muito com a nossa força e autoconfiança. Elas chegam, tiram algumas coisas do lugar e se vão, deixando destroços para organizarmos em nós.

No entanto, outras mudanças simplesmente não só nos arrancam da zona de conforto, como nos tiram o chão e até a fé. São arrebatadoras, reviram muita coisa e deixam tudo destruído (dentro e fora de nós). Essas mudanças se tornam memórias de dor, sofrimento e perda. Quando lembramos delas, temos a sensação de que nunca nos recuperamos dos seus efeitos. Ainda doem!

Pode estar acontecendo alguma mudança neste momento da sua vida. Acontece comigo sempre e acontecerá com todos, muitas vezes em nossa vida. Por isso é importante encontrarmos uma maneira leve de lidarmos com elas para

que suas lembranças nos tragam a coragem e a confiança de que elas sempre vêm para nos “jogar” no caminho certo.

Quero contar a você como tenho lidado com esses momentos tão turbulentos para contribuir com a sua forma de ver e viver cada mudança, com muito mais leveza e certeza de que elas chegam como furacão, mas podemos desfrutar de uma boa brisa leve assim que elas passam (e enquanto outras não chegam!).

Vivo um dia de cada vez, evito fazer planos no longo prazo. Depois que você entra em um ônibus para fazer uma viagem de réveillon e acorda em uma UTI amputada e toda quebrada, você se dá conta na marra de que fazer muitos planos é perda de tempo mesmo!

Faço sim alguns planos ainda, movimentos para que as coisas fluam como penso que seria bom para mim, para os que me cercam. Muitas vezes desejo que algo saia exatamente como imagino. Algumas vezes, quando tudo parece atender aos meus desejos… Tudo muda de repente e drasticamente:

Nada sai como parecia que ia sair;
Algo muda totalmente do roteiro;
Surpresas não tão boas se apresentam;

Aqui já fica minha primeira dica:
lembre-se de viver um dia de cada vez!

Faça planos, faça os movimentos em direção ao que você quer, mas não se esqueça de que para tudo sair como queremos, não depende só das nossas vontades. A vida tem os movimentos dela que nos chegam como mudanças. Estar consciente de que você não tem o poder de ditar o futuro como gostaria que ele fosse, torna-o mais flexível e aberto a aceitar mais facilmente quando o caminho muda de direção.

Se a situação for completamente desesperadora, e você se sentir em um beco sem saída, manter-se envolvido com o desespero, perdido em tantas dificuldades e sem saber em que focar, não colabora em nada!

Sim, eu sei que num primeiro momento é tudo isso que você sentirá e só o que conseguirá fazer. Eu também fico assim. Tudo bem, faz parte do processo mesmo...

Mas se você já tiver se perguntado: *o que é que eu faço agora* pelo menos cinco ou seis vezes seguidas, então chegou a hora de sair do papel de refém da situação e se firmar no passo a passo que após diversas mudanças revolucionárias que vivi posso sugerir a você, porque sei que vai funcionar!

1. Respire! Respirar profunda e lentamente, concentrado no movimento do seu corpo durante a respiração, traz o efeito milagroso de parar a corrente de pensamentos negativos. Parece simples e bobo, mas é poderoso e eficaz. Por isso respire, no mínimo, quinze vezes sempre que se perceber imerso em pensamentos angustiantes.
2. Não concentre seus esforços em tentar reparar o que não pode mais ser reparado. Após um grande furacão, devemos nos concentrar apenas no que pode ser reconstruído, pedindo ajuda de amigos, familiares ou até profissional – se você perceber que é o caso. Ficar preso ao que não tem mais jeito, bloqueia você de aceitar o que já se deu e partir para o que pode ser feito.
3. Agradeça o que restou e o que pode ser refeito, isso faz bem ao corpo, à alma e abre espaço para a superação. Quando acordei do coma do acidente que me deixou amputada, e percebi que estava sem o braço direito, agradeci imediatamente por ainda ter o esquerdo e estar viva! Isso fez toda diferença na minha recuperação.
4. Para manter a serenidade durante a fase de “reorganizar a casa”, medite. Busque um tipo de meditação de que você goste. Existem vários tipos. Conheça todos e sinta com qual você se conecta. Na internet tem

milhares disponíveis. Eu me identifico com vários tipos, tenho certeza de que você encontrará ao menos um que lhe agrade.

5. Não arrume desculpas para não seguir qualquer uma das sugestões acima. Se você está pondo empecilhos, está tendendo a não sair do ciclo da dor. Fique atento a isso, pois é justamente nesses momentos de grandes mudanças que muitas pessoas resistem, acreditam não ter forças, desencadeando uma depressão ou até síndrome do pânico.

Viver conscientemente é permitir-se sentir tudo de pior que possa vir nesses momentos de grandes mudanças, sabendo que após esse primeiro momento de turbulência emocional, você respirará e ficará centrado no que é possível, com gratidão.

Todos somos perfeitamente capazes de ter essa consciência, especialmente você que está aberto a transformar a sua forma de ver e viver a vida.

Vivendo conscientemente, percebemos que as mudanças não param, são recorrentes, necessárias e fazem parte de términos e inícios de ciclos. Como você lida com elas faz toda diferença nos impactos positivos ou negativos que elas deixarão em você.

Confiar que a vida está te tirando da zona de conforto para a própria evolução e transformação, facilita tudo! Confie!

Eu também choro, canso, observo minha mente querendo pensar em um milhão de coisas ruins e me sinto perdida. Mas eu sempre escolho estar consciente e me lembro de todas as mudanças bruscas que vivi, e que me fizeram resiliente e capaz de suportar mais do que eu um dia imaginei. Se eu escolher permanecer no “olho do furacão”, sei que sofrerei muito mais.

A maior parte da humanidade acaba se entregando à dor, à confusão, se envolvendo numa visão pessimista que faz o mundo parecer pesado demais!

Após ler este trecho esteja consciente: agora você não faz mais parte dessa maioria. Você já entrou para a minoria, e percebe que é possível encontrar paz e harmonia fora da zona de conforto.

Sempre que uma mudança chegar, lembre-se: infinitas possibilidades incríveis estão ao lado delas. Respire, foque no que é possível e transforme problemas em oportunidades.



Eu sei que muitas pessoas parecem não conseguir sair do lugar, dar um passo à frente quando a vida pede ritmo, atitudes, movimentos da nossa parte.

Em algumas fases temos inclusive a sensação de que entramos na famosa “inércia”, sem conseguirmos nos mover. Permanecemos estagnados, incapazes de resolver ou fazer o que precisa ser feito. A sensação de incapacidade para agir pesa tanto, que muitas vezes nos sentimos fracos, sem força de vontade.

Eu me senti e ainda me sinto assim muitas vezes em situações simples mesmo, coisas de rotina. Por exemplo, preciso arrumar minhas gavetas, tirar delas o que já não tem utilidade para achar o que preciso, mas não faço isso.

Tenho de ter mais disciplina nos meus exercícios físicos para minha coluna não sofrer por ser forçada a carregar mais peso do lado esquerdo do meu corpo. No entanto, eu demoro a colocar essa prática como prioridade.

E por aí começa a minha lista…

Às vezes me acho preguiçosa, outras me percebo procrastinando. De vez em quando penso que é uma questão de ter o momento certo para fazer cada coisa.

Mas nem sempre as situações que dependem de nós para serem resolvidas, são simples como essas que coloquei…

Nos vemos algumas vezes em situações decisivas, nas quais cabe a nós tomarmos a decisão, darmos uma definição. E aí certo peso parece nos sobrecarregar – já que o que nós definirmos, literalmente resolve o caso. Pensamos em tudo o que nossa decisão pode acarretar: consequências, perdas e danos, mudanças. E isso pode levar tempo dentro de nós para ser resolvido, pode se arrastar por anos, inclusive, e aquele incômodo de não conseguir sair do lugar reina!

É justamente neste ponto que quero ajudar: como lidar com esse incômodo, essa sensação de estagnação quando você sabe o que precisa fazer, mas sente que não consegue dar o primeiro passo?

Antes de tudo, tire das suas costas (e da sua vida) o peso por não conseguir tomar uma atitude. O mundo no qual vivemos pede agilidade, rapidez, tudo tem de ser para já! E essa imediatez frenética aumenta a sensação de que estamos parados.

No entanto, o que define o tempo certo para tomarmos uma atitude, uma decisão sobre algo importante em nossa vida, não é o ritmo acelerado desse mundo externo. É o tempo certo que cada coisa tem para ser ou acontecer.

Temos um tempo interno de maturidade para dar passos decisivos. E a sabedoria que rege a vida tem o tempo dela para empurrá-lo a sair do lugar, quando você já estiver no ponto perfeito dessa maturidade, compreende o que estou tentando lhe dizer?

Se você não se separou ainda mesmo estando infeliz na relação, ou não pediu demissão do trabalho em que não se realiza, ou não jogou tudo para cima

para correr atrás dos seus sonhos, é porque ainda não chegou a hora certa! Simples assim.

Temos a mania de ficarmos nos cobrando por não tomarmos atitudes rápido, mudar o que tem de ser mudado. E isso é resultado de estarmos inconscientemente acompanhando essa necessidade de imediatez do mundo à nossa volta. Não respirarmos e paramos para nos ouvir, nos sentir, e assim percebermos que está tudo certo, tudo no seu lugar. Nada deve ser feito ainda, senão você faria com certeza e confiança.

Autocobrança não colabora e, pior, mata aos poucos nossa autoestima e amor-próprio.

Saber o que precisa ser feito é importante. Mas não deixe que a ansiedade domine.

Ter consciência de que se você ainda não fez o movimento porque não é o momento, é o que tira todo o peso da situação e traz leveza e aceitação consigo mesmo, e com os acontecimentos como estão.

Quando estamos realmente no ponto de tomar uma atitude que abalará muitas estruturas, nós damos o passo. Seja por livre e espontânea vontade, ou porque a vida faz seus movimentos para que façamos o nosso. Quantas vezes você precisou tomar uma atitude sob o pretexto de estar cansado da situação?

Eu disse isso várias vezes, mas hoje sei que não foi por “cansaço”, não arrastei nada por não conseguir reagir. Foi o tempo para que a sincronicidade entre o meu tempo interno e o tempo da vida se cruzassem.

Compreender isso e respeitar o seu tempo sem ficar se sentindo incapaz de agir, são atos de amor-próprio e paciência muito valiosos – e raros em situações assim.

Mas agora você já pode ser capaz de se tranquilizar e confiar no tempo que cada situação precisa para mudar, se resolver.

A vida sabe o que faz e esses momentos de aparente “inércia”, fazem parte também.

Ao longo deste livro, trilharemos uma jornada juntos para aprendermos a lidar melhor com todos esses sentimentos e, mais do que isso, conseguir trazer mais leveza para a sua rotina.

Tome fôlego, presenteie a si
mesmo com esse tempo especial para
arrumar a sua casa, o seu interior.



Eu perdi as contas de quantas vezes quis sumir, desaparecer do universo, virar pó. Chorei sozinha e rezei pedindo para Deus me mostrar por que tantas coisas tinham de acontecer como aconteceram, o que afinal eu precisava aprender?

Existem milhares de motivos para eu ter desejado que o mundo explodisse. As coisas não funcionavam como deveriam, meus planos quase nunca davam certo, quando meus relacionamentos pareciam decolar, caíam por terra. Nada andava para a frente e eu me sentia infeliz, completamente perdida e incapaz de mudar tudo. Quis “jogar a toalha” (como dizem) inúmeras vezes.

Mas não dava! Não existia uma fórmula mágica para tudo acabar de uma vez. Eu tinha de continuar tentando fazer algo mesmo sem saber ao certo o quê.

O sentimento de angústia é o que mais se instala em nós quando nada flui como precisamos. E pior do que isso é quando uma série de coisas ruins acontece sem trégua, uma atrás da outra. A pergunta: *mas por que tem de ser*

assim? se instala e desaparecer parece a melhor opção, já que não enxergamos saídas.

E sabe o que era muito difícil para mim? Olhar em volta e perceber que a vida dos outros fluía que era uma beleza!

Amigas casando, pessoas ganhando muito dinheiro, prosperando, tendo sucesso e felicidade. Isso sem dúvida me fazia acreditar que ou eu não tinha sorte mesmo, ou a vida decidiu que eu seria sua vítima sem chances de mudança (mesmo com todo o meu otimismo!).

Em 2009 eu vivi a pior fase de todos os tempos!

Fui traída, perdi o emprego, me afundei em dívidas, bati meu carro três vezes seguidas e ainda tive de devolvê-lo à financeira por falta de pagamento. Um sentimento de fracasso e indignação me dominou, eu não tinha vontade de fazer absolutamente nada e não me achava capaz de sair daquela lama. Era o meu fim.

No meio daquele caos todo era difícil entender por que eu precisava viver toda aquela avalanche de desastres. Eu não fazia ideia do que era aceitação e só sabia perguntar sem parar: *por que comigo? Por que assim?* E nunca tive respostas…

Pelo menos, não naquela época.

Lembro-me bem do terapeuta que gentilmente continuou me atendendo (mesmo eu não tendo como pagá-lo) me pedir para eu repetir durante uma sessão inteira a frase: “muito obrigada”. Eu não entendia qual era o objetivo dele com aquilo. Não era para agradecê-lo, era simplesmente para repetir aquilo ao mundo, ao universo, a Deus ou por repetir e só.

Passados bons anos, eu não só compreendi o porquê disso, como oriento milhares de pessoas a fazerem o mesmo: agradecer o que quer que esteja acontecendo, por pior ou mais infundado que pareça, pois se sua vida está difícil,

amarga e pesada agora, tenha fé e confie: está tudo certo e vai passar. Você sairá mais forte, resiliente e mais apto a lidar com esses momentos. Nada é por acaso!

E que fique claro que não é regra viver maus bocados para então chegar ao paraíso.

É que a maioria de nós parece não perceber a beleza da vida quando tudo está em perfeita harmonia e sempre parece existir um motivo para pensar *poderia ser melhor*. Não lembramos de agradecer, mas pedir mais, disso sim; sempre lembramos.

Porém quando as coisas ficam difíceis, aí fica claro que antes disso estava tudo perfeito, não tínhamos motivos para reclamar. E depois que a tempestade passa, a sensação de alívio fica muito mais clara também.

É fundamental agradecermos sempre a tudo e em qualquer momento. E é inteligente pararmos de ficar questionando tudo que está dando errado (como eu fazia). Agradecer e parar de questionar colaboram fortemente com a abertura da aceitação em nossa vida.

Ok, mas como eu compreendi o significado de agradecer? O primeiro passo foi entender tudo o que estava me segurando, o que estava por trás dos meus “fracassos” e é isso que quero convidá-lo a fazer. Pois é só a partir dessa descoberta que nos tornamos capazes de mergulhar em nosso interior livres de qualquer julgamento e, ao contrário, repletos de amorosidade para assumir novos compromissos com nós mesmos, para chegar à raiz de dor e nos curarmos.

O MAIOR MEDO DE TODOS

Observando a mim mesma e fazendo uma retrospectiva do meu caminho no autoconhecimento e espiritualidade (que começou firme e forte em 2008), olhei como trabalhei, enfrentei e hoje lido com o maior de todos os medos que já tive: o medo de ficar completamente sem dinheiro, na miséria.

Todas as vezes que pergunto a alguém da plateia nas minhas palestras: “qual é o seu maior medo?”, as respostas que mais ouço são:

1. Medo da morte;
2. Medo de ficar doente e dependente de terceiros;
3. Medo de que algo muito grave aconteça com meu(s) filho(s).

Em resumo, o maior medo de todos acaba sendo o medo da morte – seja de morrer ou de perder alguém que amamos. Dizem que “quem vive com medo da morte, vive pela metade”. Eu arrisco dizer que “quem vive com qualquer medo, praticamente não vive”.

Você pode estar se perguntando: *mas como vou viver sem medo disso ou daquilo?*

Vamos por partes, ok?

Pessoas que têm muito medo seja lá do que for, vivem o tempo todo assustadas e inconscientemente conectadas com tudo o que possa envolver possibilidades desse medo se concretizar. Sentir e pensar no medo o tempo todo, acaba fazendo com que a vibração nele seja tão forte, que realmente torna-se possível atraí-lo para a sua vida.

A mãe de uma amiga, por exemplo, vivia com medo de pisar em um escorpião dentro de casa. Afinal, moravam num lugar onde escorpiões eram habitantes assíduos. Perdi as contas de quantas vezes a ouvi dizendo: “Ah, eu morro de medo de andar descalça e pisar em um”.

Um dia ela pisou.

Levantou da cama para ir ao banheiro, saiu andando descalça e... pisou!

Detalhe engraçado: ela matou o escorpião e o "coitado" nem teve como reagir. Ela não foi picada. Talvez porque o medo fosse justamente o de pisar, e não o da picada!

O fato é: por menos que você queira que algo aconteça, se o medo é grande, acabamos só pensando nele. Isso não só é um martírio (tendo em vista que ninguém merece conviver com medo assim), como pode mantê-lo conectado a ele, atraindo situações para você lidar com ele.

O meu maior medo era o de ficar sem dinheiro. Fui educada para ser autossuficiente financeiramente. Aos 23 anos eu já morava sozinha e me sustentava bem. Porém, alguns anos depois tudo "caiu por terra", me endividei, fiquei desempregada, sem carro, casa... uma coisa foi puxando a outra e vivi uma fase bem caótica, muito difícil.

Meu maior medo havia se realizado.

Foi assustador num primeiro momento. Desesperador, para falar a verdade.

Eu não me recordo de outra passagem da minha vida em que eu tenha vivido tão preocupada e exausta por conta desse medo estar se concretizando. Eu não queria acreditar e ao mesmo tempo pensava: *sabia que uma hora isso ia acontecer* – o que atesta que, de tanto vibrar nesse medo, possivelmente ele iria dar as caras.

Então, pare agora e reflita: qual é o seu maior medo?

Perceba que ele pode paralisá-lo e impedi-lo de fluir e viver com leveza.

Como lidar com ele?

1. Primeiro pare de pensar nele.
2. Foque em situações opostas às que ele está envolvido.
3. Não repita que não consegue fazer nenhuma das alternativas acima.

Mas e se ele se realizar como aconteceu comigo, por exemplo?

Passados alguns anos da minha tão temida falência, já bem centrada no meu desenvolvimento pessoal, foi possível compreender que o que desencadeou esse medo em mim estava na história da minha infância.

Este é um ponto fundamental para você transformar a sua forma de ver esse medo que sente aí dentro: a origem dele.

Sou filha única e aos 8 anos fui morar em outra cidade, com tios que tinham uma vida confortável financeiramente, porque meu pai tinha perdido o emprego que tinha há quase 30 anos. Ele foi demitido do dia para a noite e sem receber absolutamente um tostão.

A empresa declarou falência e assim ficamos sem qualquer entrada financeira (já que minha mãe era dona de casa).

A melhor alternativa foi garantir o meu futuro com a ajuda dos meus tios.

Eu me lembro de ver meu pai chegar em casa durante algumas noites e conversar com minha mãe sobre o medo que ele e os colegas de trabalho estavam vivendo. Eu não entendia bem do que se tratava, mas lembro nitidamente dos seus olhos cheios de medo.

Ser demitido acabou sendo inevitável, eu fui para a casa dos meus tios e tive uma educação privilegiada. Sou muito grata aos meus pais e aos meus tios por isso.

Mas...

Na mente da minha criança ficou registrado que por falta de dinheiro perdi meus pais, perdi o maior amor que eu tinha, e assim o contato afetivo mais importante que pude ter.

Esse registro explicou porque eu tinha tanto medo de não conseguir honrar meus compromissos financeiros, porque ficar sem dinheiro, para mim era a coisa mais devastadora que poderia acontecer, o meu maior medo.

Eu relacionava ter dinheiro com ter amor e afeto. Ficar sem dinheiro significava perder essas duas coisas tão vitais para a minha criança.

Como compreendi e acessei esse registro?

Da mesma forma que você, exausto de conviver com esse(s) seu(s) medo(s) pode fazer: com ajuda profissional, aberto a se conhecer e reconhecer, e certo de que você pode olhar para isso de frente e passar.

Sabe o que mais eu descobri quando meu medo de ficar sem dinheiro virou realidade?

Que ele era muito menor do que o monstro que eu alimentava na minha cabeça, e que não aconteceria nem metade de todas as tragédias que eu tinha certeza que viriam junto com essa situação.

Ou seja: realmente quando precisamos enfrentar o medo, ele fica bem pequenininho diante da nossa força e coragem.

Descobri que tinha muitos amigos incríveis que inesperadamente me ajudaram, não me faltou nada de essencial, minha tia que me criou me acolheu de novo com o maior amor, e eu pude chorar de alívio e gratidão com tudo isso.

Existem apenas duas grandes energias que nos regem nesta experiência de viver: a do **Medo** e a do **Amor**.

Quando não estamos vibrando no Amor, o Medo se aproxima, e ele é o único mecanismo que, inconscientes, temos para nos impedir de sermos livres, de darmos os passos que precisamos para nossas realizações – o que nos paralisa diante da felicidade.

Você deve estar muito atento a isso, pois, onde o Medo impera, há de se rever por que o Amor está impedido de fluir e é preciso restituir seu poder. Onde foi que se abriu um espaço por onde o Amor “saiu” e o Medo “entrou”?

Todo Medo sempre tem uma história detrás dele que mostra onde ele começou.

Investigar essa história é tirar o véu que o impede de enxergar que ele é infundado, incabível, um sabotador que fica determinando a sua realidade com base nele.

Até o Medo da morte tem uma explicação. Sua forma de ver a morte, as crenças que você tem a respeito dela e a forma como a cultura na qual vivemos a prega, explica muito sobre isso.

Seja lá qual for o maior Medo de todos que o ronda agora, você é capaz de se desconectar dele, focar em situações opostas às que ele envolve e, com ajuda profissional, terapêutica ou a que sentir ser a mais adequada para você, compreender a sua origem para viver em amor, paz e por inteiro.

Você merece!



Sempre precisaremos viver entre escolhas. Naturalmente escolhas geram dúvidas, incertezas, pois não temos como saber (com absoluta certeza) onde cada caminho que se apresenta pode nos levar. Sendo assim, a indecisão vira praticamente uma parceira nessa estrada toda de nossa vida.

Por muito tempo eu acreditei que seria pensando e repensando com foco nas probabilidades, variáveis, erros e acertos para cada escolha, que eu chegaria às respostas certas sobre o caminho a seguir. Eu tinha certeza de que deveria analisar cada passo para ter a resposta certa para onde ir, e assim sair das dúvidas e indecisões.

Sou uma sagitariana com lua em gêmeos. Essa lua em gêmeos, segundo a astrologia, é o que me faz ser indecisa. Desde criança nunca sabia o que escolher e minha mãe raramente opinava. Sua resposta era sempre a mesma: “você é quem tem de escolher, não eu!”.

O tempo passou e eu, nessa jornada entre milhares de escolhas que fazemos, comecei a oscilar de comportamento: ora eu passava dias, semanas e até meses pensando incessantemente nas decisões a serem tomadas, ora eu nem pensava e agia. Nenhuma das duas alternativas é boa (acredite!).

Até que um dia eu estava participando de um grupo de meditação e a grande mulher que estava à frente dele (muito sábia por sinal) fez uma abertura falando sobre nos abrirmos às infinitas possibilidades do universo. Eu estava bem concentrada no que ela falava, pois estava vivendo uma indecisão que me incomodava muito e, entre tudo o que ouvi, uma frase nunca mais saiu da minha vida e do meu coração:

> *"Não fique pensando dia e noite no que você deve fazer. Você tem é que silenciar para então sentir o que fazer."*

No momento em que ouvi aquilo fez muito sentido para mim, e isso me ensinou como lidar com minhas indecisões.

Pensei: *como eu não me dei conta disso antes?! Eu tenho é que parar de ficar pensando nas mil possibilidades de cada coisa para deixar que a única possibilidade que devo olhar chegue até mim! Eu preciso sentir!*

Quando estamos diante de uma situação com muitas possibilidades e pensamos muito para saber o melhor a fazer, nosso corpo reage nos avisando que o caminho não é bem esse… Veja:

- Ficamos tensionados e enrijecidos na região da nuca, pescoço e ombros.
- Se sofremos com algum problema crônico de saúde, ele aparece.
- Enxaquecas e dores de estômago se apresentam mais facilmente.
- Se o intestino já é sensível, ele vai desregular.
- A insônia torna-se nossa companheira noturna.

E você já percebeu que quanto mais pensamos parece que nunca saberemos o que fazer com plena certeza?

Claro que sempre pensaremos no que devemos fazer ao longo da vida, em inúmeras situações. Aliás, a mente serve justamente para isso: pensar. Mas muitas vezes, depois de tanto pensar e não decidir, deixamos a questão de lado e é aí que a melhor ideia, solução ou decisão aparece!

É como quando perdemos algo que estava no mesmo instante à nossa vista e, de repente, desaparece. Procuramos, reviramos tudo e ficamos indignados, “como isso foi sumir se estava aqui agora mesmo! Eu vi!”. Mas bastou parar de procurar e esquecer que tinha de achar para o objeto perdido aparecer.

E por que isso acontece?

Simplesmente porque nos desconectamos do pensar demais, da razão, e abrimos espaço para outras conexões que a mente não alcançaria se manifestarem.

Elas nos chegam como sentimentos, sensações, intuições ou os chamados *insights*.

Quando a mente fica turbinada, ela nos tira da atenção plena, do momento presente, e nós, enredados nesse ritmo todo, não acessamos as respostas e nem enxergamos o que pode estar bem diante dos nossos olhos.

E tem mais:

Todas essas sensações físicas que listei anteriormente são respostas do nosso corpo sofrendo com esse ritmo mental acelerado e perdido. Ou seja: não ignore esses sinais. Não ignore o que sua saúde e bem-estar estão lhe mostrando. Respire, medite, distraia seus pensamentos com atividades prazerosas.

Muitas das decisões que precisamos tomar e que parecem estar sendo arrastadas por muito tempo, perduram porque tudo na vida acontece no tempo e hora certos, como precisamos, quando estamos prontos – e não como e quando

queremos. Por isso “entregar” a decisão ao tempo, quando não sabemos para onde ir, não só abre espaço para sentirmos o caminho, como nos dá paz também.

A vida sabe o que faz!

Por isso, diante de tanta decisão, permita – se depois de muito pensar e nada resolver – uma pausa para deixar que o que você precisa se mostre.

Angústia, medo, dúvida vêm e vão. Não vamos conseguir viver isentos disso tudo. Somos humanos, lembra?

Mas sabendo de tudo isso podemos estar conscientes para observar como a mente e o corpo estão lidando com cada situação. Ao menor sinal de que um está acelerado e o outro enrijecido e com desconfortos, pare, respire, medite, relaxe, pois o caminho (antes de qualquer resposta), é se desconectar do mental para acessar o (extra) sensorial.

Então não se esqueça:
pense menos e sinta mais.
O coração sabe. A mente pensa que sabe.



Não tenho dúvidas de que um dos grandes fatores que impede a maioria das pessoas de viver em plenitude, paz e com leveza, é a ansiedade. Por experiência própria, por ler e ouvir milhares de pessoas e seus dilemas, e porque vivemos num mundo que nos oferece milhares de situações para vivermos ansiosos.

A ansiedade, como sempre digo, é um dos maiores males que assombra a vida do homem moderno, e não é para menos… Ela nos tira da presença, da atenção plena, da paz, acaba com o nosso sossego e com o sono também! Segundo dados da Organização Mundial da Saúde divulgados no ano de 2015, o Brasil tem a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo!

Ela é a verdadeira origem de muitos transtornos e doenças como as compulsões, déficit de atenção, síndrome do pânico, transtorno bipolar, entre outros. Tudo isso porque a ansiedade é um mecanismo da mente que nos projeta a pensar e viver tendo somente o futuro como foco central da nossa existência, dos nossos objetivos e até da nossa felicidade.

Ficamos ansiosos para que as coisas aconteçam conforme queremos, para que pessoas ajam como desejamos, para que a vida nos dê tudo como planejamos. Esse mecanismo cria um turbilhão de prospecções, projeções, expectativas e até ações baseadas sempre no futuro – o que aumenta as decepções e frustrações.

Fui uma pessoa extremamente ansiosa. Tinha uma rotina de trabalho baseada em metas e resultados. Estava sempre tentando viver no futuro emaranhada nos meus anseios. Era muito jovem e não sabia nada do que aprendi até aqui. Contudo, eu estava consciente de que era muito ansiosa e que por isso estava sempre fora do peso (comia demais), dormindo mal (insônia) e com problemas de estômago (gastrite e úlcera).

Eu queria muito me libertar, tirar o peso que a ansiedade me trazia. Mas estava ocupada demais com a minha vida louca e vazia daquela época. Mesmo consciente de que a ansiedade não serve para nada, me libertar dela parecia impossível. Aliás, eu tinha minhas dúvidas se saberia como viver sem estar ansiosa…

Até que certo dia eu subi em um ônibus para fazer uma viagem de férias, cheia de planos. Era véspera da virada do ano de 2011 para 2012. Estava ansiosa para rever Florianópolis, minha amiga que me esperava lá, e por tudo que 2012 haveria de me trazer de melhor!

E foi nessa viagem que minha ansiedade morreu de vez.

O ônibus tombou na estrada, e entre mortos e feridos, eu sobrevivi cheia de sequelas e sem meu braço direito.

Esse episódio me fez constatar que planos não servem para nada, e que a ansiedade é algo muito distante de quem tem consciência de que independentemente de seus anseios e desejos, as coisas se dão como devem se dar. Simples assim.

Eu sabia disso na teoria, mas aprendi ali, na prática.

Quando algo tão inesperado assim acontece despedaçando tantos sonhos, planos e expectativas, há uma grande oportunidade da ansiedade se extinguir. Com base em provas e na experiência, dificilmente nosso padrão mental ansioso não seja exterminado após uma ruptura tão grande.

Mas ninguém precisa viver algo assim ou parecido para deixar de ser ansioso.

O principal fator que eliminou minha ansiedade foi permanecer em coma durante uma semana.

Essa "pausa" me libertou de ter ansiedade em querer aprender a fazer tudo com o braço esquerdo, de querer retomar minha vida da noite para o dia. E essa "pausa" qualquer pessoa pode escolher fazer diariamente. Ela se chama *meditação*.

Se você sofre de ansiedade e está consciente do quanto isso interfere na sua paz (porque é mesmo um sofrimento viver ansioso), estará pronto para vencê-la! Só que esse caminho exigirá de você persistência, paciência, força de vontade e disciplina, pois só depende de você reverter isso.

Vou indicar aqui alguns passos que ajudam muito, veja:

1) Por mais que você fique pensando no futuro, tentando prever ocasiões ou trabalhando hipóteses que podem acontecer, de nada adianta tudo isso!

Você não tem como prever, agir ou viver no futuro. Então quando se perceber fazendo isso, pare! Respire! E repita a si mesmo:

> *"Eu estou no Presente, é nele que vivo e agora estou (diga o que você estiver fazendo no momento, seja caminhando, assistindo TV, tentando dormir, o que for!)"*.

Esse exercício é muito simples e deixará você cada vez mais consciente quando estiver abrindo as comportas da ansiedade. Você conseguirá voltar a sua atenção ao momento presente mais relaxado.

Seja persistente nisso, ok?

2) Tenha paciência com você mesmo!

Para curar a ansiedade você pode precisar repetir o exercício acima muitas vezes ao dia, durante semanas ou meses. Entenda isso como perfeitamente normal!

Ser amoroso e compreensivo consigo mesmo contribui na sua persistência.

3) A meditação é o remédio mais eficaz contra a ansiedade e isso ninguém discute.

Eu sei que para você pode ser impossível meditar num primeiro momento. Mas a sua força de vontade e disciplina devem se centrar na meditação.

Existem vários tipos de meditação e com certeza você encontrará algum que seja ideal para você. Pesquise e experimente. Na internet você encontra todos e pode fazer sozinho (se tomar medicação controlada, em alguns casos pode precisar da companhia de alguém), em casa ou em grupo com instrutor (se na sua cidade tiver grupos de meditação).

Para ajudá-lo a encontrar a prática ideal para sua rotina, preparei um bônus

com algumas dicas e recomendações para quem deseja iniciar seu caminho na meditação. Você pode acessá-lo pelo link: livro.kareemi.com/bonus-meditacao

4) Inclua na sua rotina também as atividades meditativas que, na minha opinião, vão fazê-lo voltar para o presente e assim cessar o "barulho" mental da ansiedade. Seriam: natação, pilates, ioga e dança, por exemplo.

Atividades que requerem a sua atenção aos movimentos do seu corpo são fortes aliadas no combate à ansiedade.

Respire sempre, vá percebendo o seu padrão mental de constantemente querer estar à frente do tempo e lembre-se de que esse lugar não existe até que você chegue nele e, quando chegar, será seu presente novamente.

Vivemos aqui, nesta experiência da vida somente no presente.

Ontem já não existe mais.

Amanhã não existe ainda...

Consciente e seguindo minhas sugestões, você vencerá a sua ansiedade.

Já sofri muito com ela e vez ou outra me observo quase voltando nesse padrão antigo. Mas conscientemente, sigo os mesmos passos que indiquei aqui e tudo cessa em perfeita paz.

O sucesso nesse processo de combate à ansiedade, estresse, e outros problemas decorrentes dessa origem comportamental está em:

1. Querer realmente combater a ansiedade.
2. Encontrar as ferramentas certas e adequadas ao seu caso.
3. Aplicar as ferramentas com foco e disciplina à sua rotina.
4. Estar consciente de que essas ferramentas devem fazer parte para sempre da sua vida.

Mais uma vez lembre-se: para mudarmos algo em nossas vidas, precisamos estar definitivamente conscientes da necessidade de mudança, para então querermos verdadeiramente nos dispor à mudança. Aí então as ferramentas adequadas chegam até você, o foco já está centrado, e ter disciplina fica fácil.

Querer é poder! Ser amoroso e compreensivo consigo mesmo, contribui com sua persistência inclusive.

A meditação é o remédio mais eficaz contra a ansiedade. Eu sei que para muitos parece ser impossível se ver meditando. E é aqui que você deve avaliar o tamanho desse seu “querer mudar”.

Lembre-se sempre da importância de respirar conscientemente. Perceba o seu padrão mental de querer estar à frente do tempo e respire para bloqueá-lo.

Então repita sempre a si mesmo:

Eu estou no presente, é nele que vivo
e só este momento é real.



Tudo o que estamos discutindo neste livro é para que você perceba: está vivendo como vítima ou protagonista da sua vida? A resposta dessa pergunta pode não estar muito clara ainda. Entre tantos fatos que vivemos, em alguns parecemos estar mais fracos e sem forças para erguer a cabeça e seguir em frente. Em outros, temos vontade de nem levantar da cama ou reagir. O desânimo domina.

Saber exatamente qual é a sua resposta, se você tem sido vítima ou protagonista da sua vida, ajudará a entender em que você precisa trabalhar mais intimamente no seu desenvolvimento pessoal para mudar o seu modo de ver e viver as mais diversas situações, e assim criar a sua realidade com muita leveza.

Vou ajudá-lo a chegar a essa resposta colocando, a seguir, características dos dois perfis para você saber em qual se encaixaria melhor nesta fase da sua vida.

Essas características estarão divididas em dois blocos, A e B. Perceba em qual dos blocos estão as características com as quais você mais se identifica:

Bloco A

1. Você percebe que as coisas sempre dão certo na vida dos outros, mas na sua não.
2. Você vê claramente todas as injustiças que fazem com você, mas não consegue reagir.
3. Você nota que seus relacionamentos não duram muito porque as pessoas não sabem valorizá-lo.
4. Tem certas questões na sua vida que não se resolvem porque você depende dos outros para resolvê-las, mas os envolvidos parecem não querer colaborar com você.
5. Você se sente bloqueado ou limitado diante da necessidade de tomar decisões.
6. Percebe-se sozinho e precisando ajudar todos à sua volta.
7. Está cansado de certas situações, mas não sabe como resolvê-las.

Bloco B

1. Você percebe que nem tudo flui como você gostaria, mas tem tentado se virar como dá.
2. Você toma decisões que não lhe parecem tão boas, mas sente que pelo menos está tentando fazer algo por si mesmo.
3. As pessoas a sua volta reclamam que você nunca está disponível para as necessidades delas.
4. Você pensa: *prefiro me arrepender das coisas que fiz* (e não por nem ter tentado fazê-las).
5. Estar em um relacionamento ou não já não faz tanta diferença para você.
6. Você não sabe bem o que é o melhor pra você ainda, mas sabe o que não quer mais para a sua vida.
7. Dizer o que sente ou pensa é fundamental para você.

Se você percebeu que se encaixa na maior parte dos itens do bloco A, você está mais para **vítima**.

Mas se você reparou que os itens do bloco B têm mais a ver com você, então você está mais para **protagonista**.

Agora, o mais importante é que seja qual for o perfil em que você se encaixa neste momento, os dois perfis precisam ser trabalhados.

Ser protagonista não é melhor do que ser vítima; são fases diferentes do desenvolvimento pessoal e por isso ambos os perfis precisam de atenção.

A vítima precisa ser trabalhada para virar protagonista com consciência. E o protagonista precisa ter seu autoconhecimento equilibrado para dirigir sua vida com maestria e o cuidado de não fazer com que as pessoas a sua volta se sintam vítimas, coagidas com sua determinação, entende?

A vítima precisa de uma mudança no seu padrão mental (em como vê o mundo e se vê diante dele). Mudança esta que só pode acontecer trabalhando a Autoconfiança, Autoestima e Amor-Próprio – características fundamentais no despertar do poder pessoal adormecido de qualquer indivíduo.

O protagonista precisa reavaliar seu padrão mental observando se sua Autoconfiança está equilibrada, porque quando sabemos que confiamos em nós mesmos muitas vezes podemos ser duros, intolerantes e até arrogantes com os outros.

Ter a autoconfiança equilibrada é estar consciente do seu poder pessoal e ainda assim ter humildade e empatia diante daqueles que não a têm.

Com esses dois perfis bem definidos aqui, você já pode começar a se observar em qual deles se encontra, e assim estar mais atento à maneira que tem se visto e se comportado diante das situações.

Você pode ter percebido também que se encaixa em variadas situações descritas nos dois perfis e isso é ótimo! Ter os dois perfis guardados dentro de nós para acionarmos cada qual de acordo com o momento é de grande sabedoria!

Existem dois pontos-chave para cada perfil analisar em si: **autorresponsabilidade** e **vulnerabilidade**.

Quando nos enxergamos e nos colocamos como vítimas, muitas vezes deixamos que nosso poder seja terceirizado. Essa autorresponsabilidade não significa que tudo o que lhe aconteceu é simplesmente *culpa sua*. Significa que você pode decidir *como* lidará com os fatos que estão se apresentando à sua frente.

Em seu livro *O poder da autorresponsabilidade,* Paulo Vieira diz: “A autorresponsabilidade lhe dá poderes e o capacita a mudar o que deve ser mudado para continuar a avançar na direção dos seus objetivos conscientes e de um equilíbrio e plenitude”. Este domínio de si mesmo é algo essencial para que a nossa vida possa ser coerente com quem somos na essência.

Por outro lado, quando nos colocamos o tempo todo como os protagonistas, aqueles que devem dominar o rumo de qualquer situação, podemos perder a chance de experimentar a vulnerabilidade. E aqui aproveito para compartilhar uma citação de Brené Brown, de sua obra *A coragem de ser imperfeito*: “o que nós sabemos tem importância, mas quem nós somos importa muito mais. Ser, em vez de saber, exige atitude e disposição para se deixar ser visto. Isso requer viver com ousadia, estar vulnerável”.

Estar vulnerável é deixar que o outro acesse nosso lado mais íntimo, nossos anseios, medos, é dar espaço para conexões verdadeiras. Não é para isso que estamos aqui?



Trabalhei cerca de dez anos no setor corporativo antes de a minha vida virar e eu me tornar palestrante. Foi um tempo de muito aprendizado porque precisei lidar com todo tipo de gente, situações e divergências de opinião.

Muitas vezes, tive de tomar decisões que impactariam as equipes das quais fui gestora. Decisões estas que alteravam drasticamente rotas antes definidas, do dia para a noite. E quando mudanças atingem um grupo de pessoas, fica claro quem aceita e quem resiste.

Quando se trata de aceitarmos ou não qualquer mudança, optamos entre a flexibilidade ou a rigidez, ou seja: como muitas histórias orientais ilustram, nos dividimos entre sermos como o bambu ou como o carvalho.

Veja:

O bambu tem seus galhos finos e bem compridos com uma folhagem leve. Depois de plantada a semente deste incrível arbusto, não se vê nada por

aproximadamente 5 anos – exceto o lento desabrochar de um broto, a partir do bulbo.

Todo o crescimento é subterrâneo, invisível a olho nu, mas...

Uma maciça e fibrosa estrutura de raiz que se estende vertical e horizontalmente pela terra está sendo construída. Então, ao final do quinto ano, o bambu chinês cresce até atingir altura de vinte e cinco metros. É altamente flexível e oco.

Já o carvalho é uma árvore de tamanho médio variando entre vinte e cinco e trinta metros. O tronco é bem largo e possui folhas grandes. No Japão, esta árvore é usada desde tempos antigos para a produção de carvão vegetal, por ser uma árvore de crescimento rápido (cerca de 10 anos). É uma árvore extremamente forte, rígida, de troncos e galhos maciços.

Se você conhece alguma história oriental que usou o bambu e o carvalho como exemplos, já sabe aonde quero chegar... Mas se você nunca ouviu nada a respeito da sabedoria que ambos têm para nos ensinar, aqui vai uma história para você compreender:

Diz uma lenda chinesa que em um bosque existiam muitos tipos de árvores. Duas delas se destacavam por serem radicalmente diferentes: o bambu e o carvalho.

Num determinado dia houve uma grande tempestade, com ventos muito fortes, de fazer estragos mesmo. Quanto mais o vento soprava, mais o carvalho, com sua robustez, fazia resistência a ele até não poder mais e sucumbir, sendo arrancado do chão e ficando com as raízes para o ar.

Já o bambu, à medida que a tempestade persistia, curvava seus galhos longos e flexíveis acompanhando o movimento do vento, chegando mesmo a levar seus galhos a tocar o chão, mas ainda muito bem enraizado.

Ao final da tormenta, o bambu recompôs-se voltando ao seu estado natural, enquanto o carvalho jazia fora de sua cova.

Você compreende o que estou tentando lhe mostrar?

Você se orgulha em ser forte, de opinião e rígido, você é como o carvalho?

Ou você é flexível, muda de postura e opinião conforme o momento e aceita mudanças?

A sociedade, o sistema, o capitalismo, tentam nos moldar para sermos carvalho, pois a força e resistência são valorizadas. Mas quando você embarca no autoconhecimento, na espiritualidade e no seu desenvolvimento pessoal, percebe que ser bambu é que é ser forte, sábio e inteligente de verdade!

Pessoas como o carvalho tendem a viver em mais embates com outras, pois não abrem mão de suas opiniões, resistem às mudanças e usam sua forte personalidade para se impor às outras. Geralmente são impacientes, difíceis e orgulhosas. Sofrem mais, consequentemente.

Pessoas como o bambu tendem a viver em mais harmonia com outras, pois não se importam em ganhar as discussões, não se preocupam em estarem "certas". Abrem mão de suas posturas para viverem em paz. São altamente flexíveis e adaptáveis às tempestades da vida. Vivem com mais leveza, certamente.

Se você percebe que tem sido como o carvalho, sugiro que se abra às facilidades e leveza de experimentar ser bambu. Abrir mão da sua postura e opinião, na maioria das vezes, facilita tudo, abre portas, estreita relacionamentos e traz harmonia para a sua vida.

Ser bambu é se abrir à aceitação
e à resiliência após tempestades.

Experimente. Vale a pena ser flexível!



Diariamente me vejo em casa cuidando de boa parte das necessidades de um lar, de uma família, e com minha filha ainda tão pequena e dependente de mim descobrindo o mundo através do meu caminhar.

Além disso, tem todo o meu trabalho que requer minha atenção e disponibilidade quase por vinte e quatro horas, já que atuo no universo on-line (que nunca para!). Tem sempre algo para ser feito, coisas e pessoas requerendo minha atenção, situações para serem trabalhadas… é uma coisa atrás da outra!

A vida pede ritmo para dançarmos conforme a música, não é mesmo?!

Por mais que minha rotina muitas vezes pareça uma maratona (e eu me sinta cansada), a única coisa que tenho a fazer é dançar! Dançar essa canção que ora parece uma batida incessante, ora dá trégua como uma bossa nova, mas também tem seus momentos melancólicos de blues ou de calmaria como uma boa música clássica.

Muitas vezes me vejo perdida no repertório desse DJ com tantas músicas diferentes. Me sinto confusa, não sei se estou no compasso ou perdida nos passos.

Tem horas que tudo parece fora do lugar. É tanta coisa para pensar, organizar e realizar, que me sinto sem saber para onde olhar no meio de tudo... Aliás, quem não se sente assim de vez em quando, não é mesmo? E eu sinto que, se você chegou aqui, é porque de algum modo está buscando algum tipo de orientação, direcionamento, para que a vida se torne menos caótica e finalmente descubra a resposta para o “E aí? O que eu preciso fazer agora?”

Você sabia que sentir-se “perdido” é o início do caminho para se encontrar verdadeiramente?

Sim! Sentir-se confuso ou fora do ritmo é um vislumbre da sua consciência querendo emergir e guiar seus passos! É uma mostra do que precisa ser revisto ou mudado para a vida ficar mais leve!

Se nos sentimos cansados, em meio a uma maratona, é porque precisamos literalmente respirar. Precisamos dar uma pausa e nos encontrarmos em meio a esse repertório descompassado. Precisamos antes de olhar para a lista de afazeres, de compras ou para as contas a pagar, olhar para nós mesmos.

Como pode ser possível se encontrar no meio disso tudo?

Por onde começar?

Eu explico!

Se estamos ou não no caminho certo, fazendo ou não o melhor, não temos como saber. Imersos em um turbilhão de pensamentos, sempre tentando resolver tudo, acabamos nos sentindo mais impotentes.

Pensar muito só atrapalha – por incrível que pareça!

Podemos nos (re)encontrar nos (re)conectando com nosso centro, nosso coração, e deixar que essas dúvidas e esse sentimento de descompasso, se dissolvam experimentando a vibração da confiança.

Quando conseguimos nos desconectar do fluxo de pensamentos que nos atrapalham, a intuição chega e nos aponta o melhor caminho.

É difícil conseguir essa pausa mental?

Não se você seguir minhas dicas a seguir:

Em primeiro lugar, MEDITE. Sempre!

Não arrume desculpas como “não tenho tempo” ou “não consigo ficar quieto para meditar”.

Se você não tem tempo, fica mais evidente ainda que precisa parar e olhar para si mesmo! Além disso, cinco minutos do seu dia são suficientes para promover grandes mudanças.

Meditar não é “ficar quieto” somente. Hoje temos uma variedade de meditações que utilizam movimentos, dança, respiração e exercícios para que ninguém deixe de experimentar os benefícios e a sensação de bem-estar que a meditação promove.

Lembre-se: o hábito de meditar promove uma mudança incrível na sua mente e corpo e traz a intuição à tona.

Aumenta o poder de concentração e atenção e proporciona uma sensação maravilhosa de bem-estar físico, emocional e mental. Então seja persistente nisso, inclua a meditação na sua rotina com disciplina e após apenas 21 dias você perceberá a diferença, sentindo-se mais tranquilo, centrado e leve!

Esses momentos de sentir-se “perdido” cessarão! (sou a prova disso).

Quando não der para meditar, pare e respire! Isso ajuda – e muito – a retomar a presença.

A cabeça traz uma história atrás da outra, perdemos a atenção no presente e assim fechamos as portas do sentir, bloqueando a intuição. Parar e respirar só vai colaborar para tudo se abrir com leveza dentro de você e diante dos seus olhos.

É justamente isso que posso fazer na minha correria diária, perdida, porque eu não tenho como meditar em todos os momentos que gostaria. Mas respirar sempre dá!

E, para resumir bem esse assunto, perceba:

Se perdendo é que você está a um passo para se encontrar!

Claro! Somente quando nos sentimos perdidos, sem saber para onde olhar ou ir, é que começa a nossa busca!

Buscamos nos entender, compreender o que nos confunde. Queremos parar de sentir tantas coisas desencontradas, parar de pensar tanto! E aí nós sabemos que temos de achar uma forma de interromper esse processo, não queremos mais tantas dúvidas e angústias. Não queremos mais tantas questões nos rodeando. E é assim que percebemos que é hora de olhar mais para nós mesmos, entendermos o que queremos de fato e nos conectarmos com as nossas respostas.

Então este é o momento de uma mudança, afinal começamos a perceber que todas as respostas estão dentro de nós e queremos nos abrir para ouvi-las.

Não tem como uma pessoa adquirir consciência da própria vida, ter confiança em si mesma e nas suas escolhas, criando a própria realidade, se ela não se sentir perdida em algum momento da sua jornada.

É nesse “perder-se” que somos impulsionados a acabar com essa aflição e a busca começa... Começa, na maioria das vezes, com alternativas externas, buscamos fora de nós as respostas; mas para quem quer mesmo resolver o assunto, chegar à compreensão de que dentro de nós moram todas as respostas, os caminhos, a verdade e o amor, fica muito mais fácil.

Por isso, fique em paz. Se você está perdido, mas lendo este capítulo, está no caminho (no seu caminho!).

A vida é uma eterna e linda dança.
O DJ sabe o que deve tocar.

Às vezes podemos nos sentir fora do ritmo,
descompassados… Porém parando, respirando
e meditando, nos sintonizamos na música,
passamos a senti-la dentro de nós
e realizamos os próximos passos
com sabedoria e paz.



Acertar o passo, o ritmo da nossa vida, pede então que nos recolhamos. Um momento muito importante para acalmar esse sentimento de estar perdido. A verdade é que esse estar perdido nasce de um momento de confusão, quando temos tantas opções, obrigações e demandas que é como se não soubéssemos mais como nos ouvir.

Vivemos em uma sociedade que cobra “o melhor de nós” de acordo com suas regras e modelos de perfeição, ideais. Entre eles ter uma vida social ativa, agitada, estando sempre rodeados de gente, faz parte de um falso ideal de felicidade – já que todos precisamos (e merecemos) nossos momentos solitários em conexão com nós mesmos, em nossa única e mais perfeita companhia.

Justamente por essa cobrança de sempre estarmos em tudo e com todos ao mesmo tempo, muitos de nós, cada vez mais, têm sentido o convite para recolher-se. Temos nos entregado às fases de “aquietamento”. Nada de muita

gente, barulho ou ter de se arrumar para sair bem em fotos das redes sociais. Precisamos de silêncio para ouvirmos nossa própria voz.

Para mim, é imprescindível falarmos disso em desenvolvimento humano. Vejo uma necessidade urgente de abordarmos a importância de sabermos "ouvir" esse chamado interior e quebrarmos a resistência que podemos ter quando essa "vontade de ficar quietinho" chega.

Percebo uma grande confusão das pessoas em entender que se trata de um chamado para sair de cena, e não de um indício de depressão. Em uma sociedade onde viver no agito é sinônimo de bem-estar, quem não quer mais isso para si, só pode estar com algum problema!

Só que não…

Se você se sente confuso porque, do dia para a noite, tem preferido ficar na sua, com você mesmo, longe dos holofotes e círculos sociais, e isso lhe parece muito estranho ou até preocupante, agora entenderá que esse sentimento é mesmo um convite para recolher-se e que está despertando aí dentro de você.

Eu sei que é de se duvidar que ficar sozinho seja bom ou lhe faça bem. Eu também duvidei!

Na primeira vez em que senti esse chamado, eu era a rainha dos eventos sociais. Era eu quem agitava tudo e todos e marcava presença até em velórios!

Esse chamado para permanecer no meu canto começou a ficar claro mesmo quando em um sábado à noite eu só queria ficar em casa e me questionava: *como assim eu não vou sair de casa num sábado à noite?*

Senti-me triste e estranha por perceber que a ideia de ficar no meu canto e só comigo me confortava, enquanto que me imaginar no agito me trazia muito incômodo.

Pensei que pudesse estar deprimida. E as pessoas (cada vez mais inconformadas com meu sumiço social) me faziam sentir pior, pois os

comentários delas sobre meu comportamento só reforçavam minhas suspeitas de que havia algo muito errado mesmo comigo.

Recolhimento não é depressão, nem tristeza. Porém, causa estranhamento em uma sociedade que só nos convida a olhar para fora o tempo todo.

O convite para nos recolhermos se apresenta com cara de “desânimo” logo no início porque tudo o que antes era entretenimento, diversão, sinônimo de prazer, parece se tornar menos atraente do que a nossa casa, nosso quarto, nossa “intimidade”, eu diria.

Faz parte do amadurecimento do nosso caminhar, mudar hábitos, sentirmos e ouvirmos chamados que vêm de dentro de nós.

Quando aceitamos o convite para nos recolhermos, descobrimos um grande prazer em ficarmos com a nossa própria companhia. E se para você o pensamento de “ficar sozinho” sempre pareceu uma tortura, isso pode soar mais estranho ainda, porque a ideia que você não suportaria antes agora parece muito boa.

Essa “confusão” entre recolher-se e estar iniciando um processo depressivo, só acontece por conta do sistema onde vivemos, claro! E os que mais sofrem com isso são os homens, porque eles foram ensinados a não olhar o que sentem, a não perceberem seus sentimentos, emoções e muito menos os chamados internos.

Em geral, eles não têm muita informação sobre o que é uma depressão ou um cansaço mental ou físico, e ficam completamente perdidos com um chamado que pede uma mudança de comportamento assim.

Constatei muitos homens serem diagnosticados com depressão ou transtorno bipolar trabalhando com desenvolvimento pessoal, justamente por não termos a cultura de incentivá-los a olharem para seu lado emocional com mais cuidado. Então quando vem aquela vontade de não fazer nada em um dia sendo

que antes isso seria impossível, eles acreditam mesmo estar desencadeando um quadro depressivo.

Se isso está acontecendo com você, se tem se estranhado por querer ficar na sua, e inclusive se seus amigos, colegas de trabalho e familiares também o estão estranhando por isso, certamente você está se respeitando e se permitindo experimentar a paz e o prazer de recolher-se.

O recolhimento é um chamado do *self*, da sua essência, justamente para tirá-lo um pouco dessa cegueira que a sociedade nos coloca. Ele traz também uma oportunidade não só de iniciar sua jornada de autoconhecimento, mas de conseguir olhar um pouco de fora a sua vida condicionada a tantos padrões e crenças.

Possivelmente você descobrirá que gosta de fazer muitas coisas que nunca fez e sozinho!

Trabalhará seu amor-próprio, suas habilidades e se olhará mais de perto.

Por isso, aceite o convite sem medo, sem paranoias, de coração aberto e recolha-se.

Dê uma chance a si mesmo, quebre padrões e ouça o que **você** quer.

Antes de virar borboleta, a lagarta passa um tempo no casulo, quietinha, sozinha e sem ideia de que depois disso virará uma linda borboleta com asas para voar!

Abrace o recolhimento
e viva com leveza.

DEPRESSÃO TEM CURA

Agora, e quando esse isolamento significa algo grave?

Se você teve depressão, tem ou conhece alguém que a tem ou teve, sabe quão difícil é lidar com isso. A sensação é de impotência para todos os envolvidos porque todo tipo de tratamento ou ajuda parecem não fazer efeito.

Geralmente as pessoas em volta de quem tem depressão se sentem impotentes, e o doente em questão se sente um “nada”, o “vazio” em vida. É muito duro conviver com esta questão tanto para quem está perto de quem sofre com isso, quanto para quem está sofrendo.

Estamos em um mundo onde cada vez mais este quadro clínico tem crescido e isso tem uma resposta… Uma resposta emocional que se converte em uma disfunção química gerando esse diagnóstico.

Você pode até saber, ou talvez nunca tenha pensado na hipótese de a depressão ter sua origem emocional (e não química, como muitos acreditam). Justamente por isso acredito ser tão importante tratarmos desse assunto, afinal quanto mais conscientes de onde a depressão surge e de como pode ser revertida, mais poderemos nos ajudar e colaborar com quem está em nosso entorno e quer sair desse quadro.

Já falei sobre a dificuldade que muitas pessoas têm em identificar a diferença entre depressão e recolhimento – que são coisas bem diferentes – e abordei os aspectos, estranhamentos e a maravilha que é se recolher quando esse convite chega. Mas quase todas as pessoas que passam por essa confusão entre um e outro só precisam estar conscientes de que a necessidade de se recolher não é o mesmo que estar em uma depressão. A

depressão não dá chance para ninguém se questionar se ela chegou ou não. Ela se instala na vida da pessoa como um fardo sem fim.

Tudo o que se instala em nossa vida e que reflete no nosso corpo, vem da forma como pensamos, sentimos e como enxergamos o mundo. A depressão é como um coquetel de sensações negativas sobre si mesmo, sua vida, seu papel e importância no mundo.

O fator que nos torna predispostos a abrir espaço para esse “coquetel”, está diretamente ligado à nossa forma de olhar a vida, os fatos dela

que não aceitamos e como lidamos com nossas dores, medos e angústias. A depressão nasce em nosso campo emocional, e se instala no corpo alterando-o quimicamente. Por isso ela é considerada uma doença na medicina e tratada com medicação.

Muitos pacientes em depressão que buscam ajuda com o meu trabalho chegam muito abertos a este entendimento. Boa parte até sabe me responder qual foi o fato que remexeu seu emocional e trouxe a depressão – e aí vamos cuidar da ressignificação desse fato, suas sensações e dores em relação a ele, para despertarmos a resiliência e assim curar o mal pela raiz.

Porém existe um grupo de pacientes que não aceita (em hipótese alguma) olhar para sua história e aceitar que foi devido a sua forma de ver e viver algo traumático no passado, que deu vazão à depressão. Esse grupo se sente mais confortável em bater na tecla de que a depressão vem da disfunção química, e se recusa a entender que a disfunção foi uma resposta do corpo à(s) dor(es) passadas. Eles precisam acreditar que o corpo é responsável, e não sua forma de lidar com situações de sofrimento, pois essa compreensão traria mais dor e responsabilidade – o que não é verdade, uma vez que todos somos humanos, vivendo as mais adversas situações, e sentir dor ou sofrer faz parte do roteiro. Não saber lidar com tudo é normal, e não deve ser um peso na vida de ninguém.

Postei um vídeo sobre este tema certa vez e recebi alguns comentários bem agressivos, inclusive. O repúdio sobre existir uma forma de curar a depressão por meio de um olhar terapêutico às nossas emoções foi bem evidente. O que prova uma triste realidade: em casos assim, o quadro não se reverte. O paciente acaba dependente das medicações e sem grandes avanços no quadro.

A medicação trata os sintomas, mas não pode curar.

A pessoa com depressão só consegue fazer esse movimento quando tem apoio psicológico e emocional de profissionais e familiares, e especialmente quando mesmo nesse turbilhão de sensações ruins, ela encontra um espaço interno motivado a sair disso.

Concordo com a visão de que a depressão chega como um chamado para uma revolução na vida do paciente. Ela chega dizendo: “ixi, cara, se liga. O jeito que você anda levando tudo e se arrastando, não dá mais. Você precisa de uma reforma já nessa bagunça”. Ela parece lhe dar um *stop*, parando tudo mesmo para que você olhe a bagunça interna e decida se vai querer continuar vivendo meio morto ou se vai querer então viver de verdade, na frequência do amor-próprio, da autoestima, com autoconfiança.

Muitas pessoas transformaram suas vidas para muito melhor por terem tido uma depressão. Ela foi a “mola do fundo do poço”, como dizem. O próprio Echkart Tolle, autor do best-seller *O poder do agora*, é quem ele é hoje, por causa de uma depressão, sabia?

Conheço muitas pessoas que deram grandes guinadas em suas vidas após uma boa e bela depressão, e que hoje são muito gratas a ela.

Então, o que eu quero mostrar aqui é que uma pessoa entra em depressão sem querer, sem estar consciente do processo emocional, social, psicológico que ela mesma desencadeou pela forma como enfrentou certas situações da vida, mas se ela se abrir a um mínimo resquício para a compreensão de que

ela tem força, poder e autonomia para se curar, as chances disso se reverter e ainda ser um marco de uma revolução positiva para sua vida são de 100%.

Pessoas que têm depressão crônica vivem na corda bamba entre cair e levantar. Decidir se curar ou se entregar. Estão entre o medo e o amor. Elas precisam do amor de quem está em volta, sempre. Contudo, sem o amor que está dentro delas despertar, gritar e virar o jogo, o ciclo depressivo pode se perpetuar.

A depressão é um assunto muito importante de ser aberto, esclarecido e trazido com muita empatia e amorosidade.

A reversão requer disposição do paciente, acompanhamento profissional e apoio familiar.

E tenha certeza: ela é uma bênção disfarçada (como alguns dizem). Um chamado para olhar para trás e cuidar emocionalmente do fator desencadeador. É preciso olhar a dor, cuidar das feridas e fazer das suas cicatrizes memórias da sua força, resiliência e amor-próprio.

E é aí que uma nova vida começa. Com alguém novo renascendo e um coração cheio de gratidão batendo no peito.



Para encerrar nossa primeira etapa de *Consciência* e tomarmos fôlego para a *Descoberta,* gostaria de conversar com você sobre uma nova visão em relação ao medo e à coragem, pois a maneira como entendemos esses dois elementos tão importantes da experiência humana impacta totalmente no modo como vivemos nossos relacionamentos, sonhos e como daremos os próximos passos.

Todos temos nossos medos e gostaríamos de ter coragem para vencê-los, enfrentá-los, e assim viver com muito mais leveza. Se eu lhe perguntar agora qual seria a força oposta ao medo, aquela que você precisaria despertar aí dentro para fazer emergir o seu guerreiro, posso apostar que me responderia: “seria a coragem, Kareemi”.

Essa resposta é a mais comum, você e boa parte do mundo podem pensar que o medo é oposto à coragem, pois se você tem medo de alguma coisa é porque precisa de coragem para enfrentar, viver, reverter isso, certo? Mas, ao longo da minha vida e dos milhares de medos que já senti (e sinto), vejo que

entre o medo e a coragem não existe uma distância ou oposição. Entendo que o medo é um grande e impulsionador agente da coragem e explicarei por quê.

Para mim, tratando-se do assunto medo, as pessoas se dividem em dois grupos:

1. Pessoas que convivem com o medo.
2. Pessoas que não conseguem conviver com ele.

Simples assim!

Claro que o primeiro grupo é muito maior que o segundo. A maioria das pessoas está convivendo com seus medos, está com eles ao lado. Arrastam vários deles por décadas (muitas vezes por uma vida toda). E se você, que está lendo este livro, faz parte desse primeiro grupo, eu, que sou do segundo grupo (o das pessoas que não conseguem conviver com o medo) posso ajudá-lo contando como pensa uma pessoa que não consegue conviver com o medo. Assim, posso inspirá-lo e colaborar para que transforme seu padrão mental em relação aos seus medos.

Então usarei uma situação muito simples e cotidiana relacionada a um medo comum e até simples – mas não menos amedrontador para quem o tem.

Não gosto de baratas (ah, vá! E quem gosta, Kareemi?). Tenho medo de elas chegarem perto, subirem em mim, nas minhas coisas, sinto nojo, sei lá! Barata perto de mim, não! Mas se uma barata aparece aqui, agora, mesmo tendo várias pessoas comigo, eu lhe garanto que serei a primeira a me levantar para dar um jeito nela. Mesmo correndo o risco de ela ressuscitar cem vezes (que é o que acontece, não é mesmo? Baratas têm mais vidas que os gatos, vamos combinar…). Mesmo que a barata possa dar meia-volta e vir na minha direção, não sou do tipo que sai correndo. Sou determinada e meu pensamento é focado em resolver o caso quanto antes! Tipo exterminadora mesmo.

E por que eu reajo assim?

Porque tenho de resolver o quanto antes qualquer coisa que me tire a paz. Eu preciso tirar de cena o que me incomoda. Eu não posso conviver com algo que me assombra, então tenho de resolver a situação da barata (ou qualquer outra) agora! Já!

Assim, a partir do momento em que eu vejo a barata, é acionado em mim o medo, e é através dele que a coragem me ronda até que eu a tome para ir até a barata e resolva o destino dela.

É o medo que impulsiona em mim a atitude que acabará com ele próprio! E é assim que as pessoas do segundo grupo pensam… E foi assim que você precisou agir quando não aguentou mais conviver com medo de algo que lhe tirava a paz.

Agora eu lhe pergunto: por que conviver com o medo?

Por que você prefere ficar aí, incomodado, sofrendo com medo de algo, se pelo menos uma vez na vida já teve de olhar para algum medo que não aguentava mais sentir e resolvê-lo?

Você já experimentou a sensação de se empoderar da coragem e sentir alívio com o fim do que o assombra?

Você já sabe quanto isso é bom… Então por que viver assim? Para quê?

Certo tempo atrás assisti a um vídeo* do Roberto Bolaños (ator mexicano intérprete dos memoráveis personagens Chaves e Chapolin) no qual ele disse

que “Batman, He-Man e outros super-heróis com superpoderes não são heróis, pois eles, com todos esses poderes, estão acima do medo. Super-herói mesmo era o Chapolin Colorado, porque ele era um homem comum e que sentia medo como todo mundo, mas era por sentir medo que ele tinha coragem.”

Eu achei magnífica e verdadeira essa colocação!

Nossos filhos têm de entender isso para não crescerem acreditando que a coragem é um atributo dos “fodões”. Coragem é para quem tem medo, mesmo. É para quem abraça o medo e diz para ele: “agradeço por você me fazer tão mal a ponto de eu decidir que não lhe quero mais comigo”.

Você tem medo de quê?

Se você quer se libertar dos seus medos, perceba como faz sentido a coragem estar tão próxima a você quanto seus medos estão.

Olhe para os seus medos.

Tire-os do seu lado, da sua mente, do seu travesseiro.

Coloque-os à sua frente e olhe-os face-a-face.

Como?

Escreva em um papel sobre cada um colocando por que você os sente e qual seria a pior situação que cada um lhe traria, caso eles se tornassem realidade.

Depois você descreverá o pior cenário consequente para cada um, o que lhe aconteceria de mais duro e difícil com cada um deles.

Seja dramático. Crie o pior.

Guarde essas anotações e só leia esse papel após uma semana.

Sabe como esse exercício ajudará você?

Seus medos – que eram monstros gigantes e poderosos até então – ficarão bem pequenininhos. Você lerá tudo o que colocou no papel e imediatamente perceberá que escreveu suposições, situações criadas pela mente imaginária e que, em sua maioria, nunca aconteceriam! Algumas pessoas até riem do que escreveram.

E aí é só deixar a coragem fluir, o espaço para ela já foi aberto.

A coragem, na minha opinião, não é "criada" como dizem, "cria coragem e resolve isso", não. A coragem emerge em você quando você abraça o medo. Pode acreditar nisso!

O medo e a coragem andam de mãos dadas.

Responda de maneira correta com a verdadeira força oposta ao medo, e saiba que esta, com absoluta certeza, é o amor. Onde há amor há confiança, convicção, paz e coragem para viver com leveza.

Encerro com uma pergunta para ecoar aí, dentro de você:

Até quando você continuará no grupo das pessoas que convivem com o medo?

Quem vive com medo vive pela metade.

---

* Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=cbsnT0eFcyo>. Acesso em: fev. 2018.


SEGUNDA PARTE
DESCOBERTA


Um
momento
de respostas



Diariamente recebo dezenas de e-mails e mensagens com relatos de situações de sofrimento que buscam um conforto, conselho ou qualquer outro tipo de ajuda.

Conforme leio cada uma dessas histórias, penso em como seria o mundo se cada ser humano pudesse receber a aceitação em sua vida, como se fosse um chip, já na maternidade, logo ao nascer. E tudo o que me vem à mente com esse pensamento é lindo, me traz paz, e vejo um mundo praticamente isento de sofrimento.

Antes de aprender a receber a aceitação, eu vivi a maior parte da minha vida indignada com quase tudo que não foi como eu quis, que não aconteceu conforme planejei, com as mudanças que vivi. E assim eu vivia na dor, na lamentação, acreditando que a vida estava de mal comigo.

Aceitar as coisas como são, as pessoas como são, e os fatos que não podemos mudar, transforma tudo em pura leveza. É por resistirmos ao que já se

deu e às coisas como são, que criamos nossas dores e nossos sofrimentos. Rejeitamos a realidade tentando encontrar uma forma de reverter o irreversível, e muitas vezes perdemos uma vida lamentando, indignados ou com sentimentos de revolta e amargura.

Comecei a questionar minhas dores e sofrimentos muito jovem, diante de uma dor inevitável: a morte de um namorado.

Eu estava com 15 anos e ele com 17. Foi tudo muito rápido, ele sofreu um acidente de carro e faleceu na hora. Eu estava distante, recebi a mensagem de sua morte quando ele já estava enterrado.

Chorei todos os dias durante seis meses. A cada choro eu me fazia mil questionamentos... sobre mim mesma, sobre minha dor, sobre viver e morrer. Até que um dia caí na real: aconteceu, não vai mudar. Preciso lidar com isso. E nesse momento a aceitação começou a chegar. Foi aos poucos, mas a cada passo em direção a ela minha dor parecia diminuir.

Foi um aprendizado de muita dor. No entanto, conforme a aceitação ganhava espaço dentro de mim, eu percebia que esse episódio da minha vida foi o responsável por me impulsionar na busca por autoconhecimento. Foi um grande salto em direção a mim mesma, ao meu amor-próprio e à minha força de vontade de viver em paz e grata a uma perda que me mostrou tantas coisas importantes.

Quando algo muito duro ou difícil acontece, estamos condicionados a não querer acreditar que seja verdade. Não queremos que seja como foi… Não queremos que as coisas mudem, que pessoas partam deste plano, que os planos de Deus, da vida, da energia divina que tudo comanda, sejam diferentes dos nossos. E então geramos nosso próprio sofrimento a partir de não reconhecermos que tudo está em constante movimento (incluindo nós mesmos) e nada permanecerá intacto. Não podemos controlar o fluxo da vida.

Mas podemos olhar para esses mecanismos com consciência e transformar nossa forma de lidar com situações difíceis se nos abrirmos à aceitação.

Mas por que a maioria das pessoas não reage assim?

Por que a maioria de nós quer lutar o tempo todo contra fatos que não vão ser mudados?

Por que focar na perda ao invés de voltar-se à gratidão do que permanece?

Se sabemos que não somos deuses para mudar o imutável, ou voltar no tempo, por que então criamos tanto sofrimento a nós mesmos?

Quando perdi meu braço num acidente tão trágico, e acordei de um coma que durou sete dias, já tinha a aceitação completamente integrada à minha forma de ver e viver a vida.

Eu sabia que meu braço não ia voltar. Sabia também que havia restado o braço esquerdo e todo o restante do meu corpo. Minha vida estava salva! Eu me sentia grata! E então ficou muito claro quanto a aceitação me libertou de tanta dor e sofrimento que eu poderia ter vivido se já não estivesse consciente sobre o poder da aceitação na minha vida (e na de todo ser humano!).

Entenda: eu não sou diferente de você e nem de ninguém. Não sou “iluminada” ou um “ser muito evoluído”, como muitos julgam. Eu só olhei para o ponto certo e óbvio que minha vida já havia me mostrado. E foi ele que me ensinou reagir assim, aceitando as coisas que não posso mudar.

Você também tem as suas histórias de dor que merecem a sua aceitação. Então aceite o que passou, como foi, do jeito que foi, libertando-se do sofrimento que elas lhe causaram. Elas não mudarão; os seus sentimentos e sensações dolorosas e angustiantes em relação a elas é que mudarão e libertarão você disso tudo.

O verdadeiro nome da aceitação é **liberdade**.

Liberte-se!



Somos moldados para olhar as coisas de maneira negativa. Somos bombardeados de todas as formas e todos os meios por fatos, histórias e acontecimentos que propagam o sofrimento, a dor e o negativismo. Seja na TV, no rádio, nas revistas e jornais, ou na internet, está claro que a violência, por exemplo, tem muito mais espaço (e audiência), do que a paz. O medo “vende” mais que o amor. Uma triste realidade que mostra o ciclo vicioso de dor com o qual nos conectamos inconscientemente.

Esse sistema que nos põe medo das mais diversas formas, é muito antigo. Foi criado para doutrinar as civilizações mais antigas, e guiar o povo cegamente na contramão do que é bom, bonito, libertador e faz bem. Afinal, quando somos “educados” a viver com medo, passamos a pensar somente em fugir do que nos amedronta, e aceitamos leis, regras e condições sem questionar muito, pois vivemos preocupados e angustiados com nossas inseguranças.

Se você gostava de história quando estava na escola, talvez lembre-se de que desde os tempos primórdios, expor violência publicamente deixava a população com medo. Quem ia contra as regras do clero ou da nobreza na Idade Média, por exemplo, era enforcado em praça pública como modelo de punição, do que não se deve fazer para não terminar da mesma forma. Quem desafiasse as ordens impostas, pagava com a vida exterminada com requintes de crueldade, inclusive.

De certo modo nada mudou muito, porém os meios de propagar o sofrimento avançaram bastante!

Claro que quem infringe leis hoje, não está sendo punido – muito menos em público. Mas propagar crimes, roubos e mortes cruéis nos veículos de comunicação mantém até hoje o povo com medo e sem chance de olhar além disso para descobrir um mundo paralelo e real de generosidade, colaboratividade e boas ações que existem e também acontecem diariamente.

Se você consome na maior parte da sua rotina, e até da sua vida, o negativo, consequentemente vive permeado dele e o reproduz em seus pensamentos, atitudes e decisões.

O mesmo acontece se você consome o positivo. Você vive guiado por ele e reproduzindo-o em tudo que o cerca e, mais do que tudo, dentro de si mesmo.

Mas como fechar essa porta tão escancarada de coisas ruins?

Pode parecer muito distante, num primeiro momento, a possibilidade de mudar isso. Você pode pensar: *eu não consigo parar de pensar em coisas ruins, em me libertar dos meus medos*.

Mas é possível, sim, tomando algumas atitudes que vão auxiliar você a quebrar esse ciclo vicioso – e agora já consciente – da conexão com o negativismo.

Se um padrão mental, ou como popularmente tem se falado, *mindset,* precisa ser alterado, então precisamos tomar medidas inversas ao modelo em que

ele está operando. E você deve, sem dúvida nenhuma, fechar as entradas que o mantêm conectado a essas vibrações negativas. Vou lhe explicar melhor:

Desde 2015 eu não tenho mais antena de TV em casa. Nem de TV aberta, nem de TV fechada (paga). E essa decisão veio justamente da minha conclusão de que quase nada oferecido nos canais me atrai.

Violência e noticiários de crimes e dor não me atraem.

Programas que propagam um padrão de beleza feminino deturpado não me atraem.

Novelas que disfarçam comportamentos questionáveis (e até censuráveis) não me atraem.

Filmes e séries me atraem e não preciso assisti-los em canais de TV.

Porém, talvez tudo isso que não me atrai, pode atrair você. E você nunca havia se dado conta do consumo negativo que tem vivido se conectando com tudo isso, até perceber através dessa ótica que acabei de lhe mostrar.

Então aqui você já tem uma resposta sobre como fechar a porta para tanto negativismo e medo nos seus pensamentos e ações: seja mais criterioso com o que vem consumindo nos meios de comunicação e na internet.

Hoje temos a possibilidade de escolher os conteúdos que nos fazem bem, que nos informam não só sobre as tragédias, mas também sobre grandes benfeitorias que acontecem no mundo o tempo todo.

Aliás, você sabe que enquanto as guerras acontecem, milhares de pessoas estão sobrevivendo à fome e à miséria com a ajuda de grandes projetos sociais no mundo? Que existem importantes organizações mundiais salvando vidas e promovendo atividades que geram renda às famílias mais necessitadas? Que enquanto pessoas estão sendo assassinadas, muitos bebês estão nascendo em famílias que os aguardavam ansiosamente e com muito amor para recebê-los?

Existem, sim, muitas crianças sendo abandonadas ou crescendo em meio à violência, mas o melhor caminho para mudar essa realidade é trazendo novos

exemplos, modelos e possibilidades para vidas de amor e estrutura.

Em resumo: para cada coisa ruim que consumimos, também existem as boas acontecendo. No entanto, ninguém mostra e, assim, ninguém vê, ninguém sabe, e você fica aí pensando: *nossa, o mundo está cada vez pior, onde vamos parar?!* Esse pensamento é um reflexo do que você consome, e por isso acredita, vê e passa a viver.

Além de passar a ser mais criterioso com os conteúdos que tem consumido, feche os seus ouvidos (e a boca) às conversas e aos comentários que distribuem essa enxurrada de sangue e lágrimas. De tão metralhadas com esses assuntos negativos, muitas pessoas só sabem falar de coisas ruins. Não entre nessa! Mudar de assunto ou sair de perto delicadamente ajudará você nesse processo de desconexão com o negativo, e também quem propaga essa vibração a cortar o fluxo (ruim) da conversa.

Perceba:

Se você está conectado com a dor, naturalmente sua visão dos fatos que lhe acontecem e de tudo mais à sua volta, são contaminados pela dor.

Se você se conecta com o amor, certamente você vive muito mais atrelado a um mar de amor na sua vida.

Então está na hora de fechar esse ciclo do negativismo para abrir o do positivismo.

Atraímos para os nossos caminhos a mesma energia com a qual nos conectamos com o mundo.

Avalie a sua energia e responda a si mesmo:

Você tem se conectado com o medo ou com a leveza?

Feche as portas necessárias para se desconectar de tudo que não colabora com o seu caminhar.



Antes de ingressar no meu caminho de autoconhecimento, eu vivia sempre muito tensa, preocupada e ansiosa por tudo de pior que poderia acontecer em todos os setores da minha vida. Todas as vezes que pensava em algo que estava para acontecer, uma sensação angustiante me dominava e eu previa que somente coisas ruins poderiam ocorrer.

A maior dificuldade para mudar esse meu padrão negativo eram as aparentes provas que eu tinha de que muito do que eu imaginava que sairia da pior forma realmente saía da pior forma.

Sabe quando você está naquela ansiedade incontrolável, com a sensação de que algo ruim acontecerá, e aí realmente acontece?

Pois é... Isso vivia acontecendo comigo. E, portanto, eu acreditava que estava intuindo, ou prevendo as coisas, o que só me afastava de entender o real significado dessa “sintonia” negativa entre o que vibrava dentro de mim, e o que se realizava fora.

Mas num dado momento eu quis entender mais sobre mim mesma, sobre o significado da vida, da morte, do universo, de tudo! Queria decifrar tudo além do que os olhos veem ou a mente pensa.

Nesse processo (que nunca termina) de autoconhecimento e desenvolvimento humano, conheci pessoas e histórias que não só me contagiaram de alegria, paz e consciência, como também me provaram que nós atraímos para nossa vida as energias nas quais estamos vibrando internamente.

Essa descoberta me abriu os olhos sobre mim mesma e a realidade que eu criava ao meu redor. Então ficou claro que eu não previa nada com minhas angústias e ansiedades... Essas sensações só estavam atraindo situações na mesma frequência delas. E isso me deu muita raiva de mim mesma!

Mas ao mesmo tempo me aliviou…

Porque, se eu pude perceber que em sintonia com sensações ruins a probabilidade de os resultados seguirem essa mesma corrente negativa era maior, pude também aprender a mudar essa sintonia para viver melhor e atrair coisas boas.

Como?

Você já entendeu que negativismo atrai negativismo, certo?

Se você está vivendo metralhado de informações ruins, em círculos sociais (e pessoais) com pessoas que também vivem enredadas nisso, seu olhar para tudo está contaminado pelo negativo. Você está projetando o negativismo em tudo à sua frente.

Porém, se você está conectado às informações, situações e pessoas com alegria, bom humor e otimismo, naturalmente você projetará o mesmo em sua vida.

Isso explica por que uma pessoa que vive uma aparente tragédia em sua história pode ter a capacidade de aceitá-la com naturalidade e leveza: ela estava envolvida em uma energia de amorosidade. E quando o inevitável aconteceu, o

que para muitos seria algo irreparável, para essa pessoa foi somente algo inevitável e conduzido com aceitação e gratidão. Ela já tinha uma forma positiva de ver e viver situações adversas, e assim seguiu conduzindo o ocorrido.

Em 2011 eu estava cansada da minha vida profissional e rezava para Deus pedindo que ele me mostrasse como eu poderia usar o meu talento da comunicação de uma forma realmente significativa para mim e para o mundo. Eu já pensava em trabalhar com motivação, pois eu queria e vibrava em servir ao universo através dos meus dons.

E foi isso que recebi de volta. De uma forma inusitada e até incompreensível à maioria das pessoas, mas para mim ficou claro que o ônibus virou atendendo à virada que eu estava pedindo para a minha vida.

Entenda essa sutil diferença entre atrair uma desgraça e receber uma bênção disfarçada:

- Eu já estava com meu padrão mental moldado ao positivismo, à aceitação, à gratidão e ao amor, principalmente. Constatar o que havia me acontecido, naturalmente também teria um olhar nessa corrente de pensamentos e sensações. Certamente, se meu padrão mental ainda fosse o contrário disso, eu estaria acreditando que minha vida tinha acabado naquela curva. E, se fosse assim, teria acabado mesmo.
- O ônibus virar e quase me matar, tirando meu braço, foi só o movimento de mudança que a vida criou para me colocar no lugar certo, atendendo à minha vontade/necessidade. Mas, se ainda vibrasse no pessimismo, não tenha dúvidas de que eu não teria conseguido enxergar a realidade desse movimento com tanta clareza.
- Pensar que viver sem um braço seria uma prova de força de vontade e motivação para muitos, acabou sendo uma consequência natural na minha mente, que já pensava em trabalhar no que se consagrou na

minha vida. Logo, não vi tragédia ou desgraça alguma nisso tudo. Percebi a bênção disfarçada que recebi.

Um bom exemplo sobre atrairmos o que vibramos está em nossos relacionamentos amorosos. Gosto muito de usá-los como referência, pois traduzem exatamente em que tipo de energia estávamos vibrando quando nos relacionamos com cada pessoa no passado.

Se você puxar mentalmente a sua lista de ex-parceiros, com certeza você nem gostará de se lembrar de muitos deles.

Temos a ideia errada de que todos os relacionamentos que terminaram, não deram certo, pois se tivessem funcionado, perdurariam até agora. Mas tenho algo a lhe mostrar sobre isso…

Todas as pessoas com as quais você já se relacionou até aqui (ou se relaciona) foram atraídas pela sua energia; energia esta que vibrava em você no momento em que o romance começou. Vocês se sintonizaram porque estavam na mesma frequência de sensações, sentimentos, pensamentos, aspirações, e isso tudo determina seu campo vibracional, a energia que emana de você ao seu redor.

Quando você lembra de um relacionamento passado que lhe angustia, por exemplo, porque lhe fez muito mal (e nem gosta de lembrar), esteja consciente de que ele só traduz o que você mesmo vibrou e trouxe para si mesmo naquele momento.

Quando olho meu passado amoroso anos atrás, fica claro para mim quanto eu não fazia ideia do que era amor-próprio e autoestima! Eu pensava que ser vaidosa e gostar de cuidar da minha aparência, tinha algo a ver com amor-próprio e autoestima… até tem, mas são dois pontos que nos levam a descobertas e conquistas muito mais profundas do que simplesmente cuidar da aparência para nos sentirmos bem com ela.

Tenho uma coleção de relações nas quais era sempre deixada de lado, desrespeitada, e vivia atrás das migalhas de homens que se conectavam com isso em mim. Portanto, eu recebia deles o mesmo. Minhas frustrações amorosas não eram de responsabilidade deles, era da minha total responsabilidade. E o seu passado amoroso mostra o mesmo sobre o que você vibrou, atraiu e viveu por sua responsabilidade (e falta de autoconhecimento, claro!).

Quando mostro a relação entre a sua vibração energética e o que você atrai com ela, não deve ser um peso para você perceber a sua responsabilidade no processo. Até aqui, talvez você não soubesse disso, ou não tivesse percebido com a clareza que estou tentando lhe mostrar. Agora você sabe, e a partir disso deve estar atento ao seu redor e identificar:

- Quais as características boas e ruins que percebe nas pessoas com as quais tem se relacionado?
- Que tipo de situações vêm se repetindo nos seus relacionamentos?

Essas respostas mostrarão o que você está vibrando para estar atraindo tudo isso. E mais:

Entenda que todos os seus relacionamentos passados deram certo, sim!

Eles atraíram as pessoas que vibravam na mesma frequência que a sua e duraram o tempo que vocês precisaram. Portanto, seja grato a cada um deles, a cada pessoa que passou, pois hoje essas relações servem como um grande autoconhecimento sobre si mesmo e tudo o que você precisa trabalhar em seu desenvolvimento, para não repetir mais as mesmas histórias.

Quero deixá-lo consciente de que a partir de agora você já sabe: o que sente e pensa torna-se a energia que vibra ao seu redor. E ela se conecta à mesma frequência…

Como anda a sua frequência?
Que tipo de pessoas, relações e situações ela tem atraído para a sua vida?

Avalie e perceba mais sobre si mesmo
e a sua energia.



E já que falamos em relacionamentos...

Falar sobre relacionamentos amorosos, relações conjugais, e tudo mais que contempla o universo do amor entre as pessoas, é sempre bem-vindo à maioria do público que me acompanha pelas redes sociais. Aliás, entre os temas mais pedidos (e os vídeos mais assistidos), falar sobre relacionamentos é o que atinge a maioria do público – e o que mais parece satisfazê-lo.

São tantos dilemas, situações, aflições e angústias em torno do assunto, que definitivamente devo dizer que, hoje em dia, amar tem sido muito complicado para o ser humano.

Na verdade, o amor é simples, único, leve... mas a gente não é assim, certo? Nós é que o tornamos difícil, pesado e complexo.

Não sou um guru do amor e nem um pouco *expert* no assunto, mas o que proponho agora é algo que com certeza você já ouviu, já sabe, mas talvez não esteja aceitando ainda.

O que deixa o amor parecer tão complicado, mais uma vez, é a sua forma de vê-lo e querer vivê-lo. É o seu padrão de pensamentos e comportamentos, mais uma vez, se repetindo e atraindo relacionamentos que parecem tão difíceis de fluir com naturalidade e leveza.

Vamos lembrar também um fator extremamente importante: somos pessoas completamente diferentes umas das outras, nos mais diferentes sentidos. Naturalmente teremos divergências sempre e em muitos aspectos. Lembrar e considerar isso, facilita a consciência de que nenhum relacionamento será sempre totalmente feliz, perfeito e ideal. Aceitar as diferenças em relação ao outro é amá-lo tal qual ele é, incondicionalmente.

No entanto, para ajudá-lo a descomplicar o amor, proponho que falemos de três pontos bastante importantes em toda a relação:

- Traição
- Sexo
- Idealização

Você já foi traído?

Quando o assunto é traição a discussão é certa, pois é um tema que mexe com a cabeça e a opinião de quase todo mundo. Cada um sente e vê a traição a seu modo – como tudo, aliás, já que cada um de nós vê o mundo de acordo com sua história, impressões e experiências. Algumas pessoas inclusive levam sua opinião sobre trair a ferro e fogo, como dizem, porque sentir-se traído pode trazer junto sensações de inferioridade, rejeição, e ainda mexer gravemente com a autoestima.

Eu lhe pergunto: você já foi traído?

Bem, você pode me responder que sim e começar a relembrar aí toda a história da traição que viveu, quanto ela doeu e como foi (ou é) difícil de perdoar ainda... Mas se eu trocar a pergunta e quiser saber se você já *se sentiu* traído, talvez isso lhe faça se dar conta de que ser traído não está diretamente ligado ao fato de uma traição ter acontecido, mas sim de você ter se sentido traído, afinal, se eu também pudesse ouvir a pessoa que você acha que o traiu, certamente essa pessoa me contaria a história aos olhos dela... E pode ser que ela inclusive acredite que não o traiu!

É o que sempre digo: “cada cabeça, uma sentença”, cada um com seu padrão mental moldado conforme seu meio, cultura e experiências. E o conceito sobre trair ou não é um dos que mais varia na opinião pública.

Sentir-se traído tem tudo a ver com as expectativas que criamos em torno das pessoas, com a forma de nos relacionarmos, e cada um tem esse “pacote” personalizado na mente julgando o que é ou não trair.

Vou lhe contar aqui uma história que vivi e que, na época, me pareceu uma grande traição:

Na coleção de relacionamentos que fiz na época em que era uma mulher inconsciente, desconectada do meu feminino, e sem amor-próprio, vivi um relacionamento com um rapaz em dois momentos diferentes.

Na primeira vez ele simplesmente desapareceu, sumiu. E quando ressurgiu disse que voltou com a ex-namorada. Ou seja, ele nem terminou comigo para recomeçar o namoro com ela.

Para acontecer uma segunda vez, ou melhor, ele ter uma segunda chance, claro que ressuscitei essa história e o fiz se arrepender amargamente dessa traição, para então reiniciar o relacionamento. Porém, ele sumiu de novo e reapareceu no Orkut (lembra dele?) como namorado dela de novo.

Eu queria matar os dois. Senti-me um lixo, uma idiota.

Meu ego só me dizia o quanto fui burra a ponto de voltar com ele e ser traída duas vezes pelo mesmo cara, e com a mesma mulher!

Mas esta é minha versão. Foi como vi a situação, vivi e senti tudo isso.

No entanto, se você ouvisse a dele, perceberia que o modo dele ver o que fez, não foi traição para ele. Não foi por mal. E talvez até faria sentido para você ele ter agido como agiu comigo.

Existem, sim, pessoas que colocam energia em fingir, mentir para conquistar nossa confiança e nos roubar amor, sonhos, ou a nossa confiança simplesmente. Mas aí você precisa se lembrar de que está se conectando com essa energia. Por algum motivo você precisou passar por isso para justamente olhar para si mesmo.

E foi por isso que eu me coloquei duas vezes na mesma situação e com as mesmas pessoas envolvidas.

Quando estamos carentes, sem amor-próprio, desconectados de nós mesmos, temos necessidades afetivas que sempre dependem de terceiros para serem supridas. E assim nos tornamos predispostos a atrair situações como a que lhe descrevi.

A verdadeira responsável por se sentir traída (ou acreditar-se traída) fui eu mesma. Por isso, mais uma vez, preciso lembrá-lo de que nada acontece a partir do “outro”. Nenhuma situação que você vive é da responsabilidade alheia. Tudo parte de nós. Nós somos os únicos responsáveis por nós mesmos, pelo o que atraímos e vivemos.

Quero que isso ressoe de forma muito clara e consciente em você.

A partir disso, você já pode reavaliar as traições que pensa ter vivido, e então conseguir perceber em que momento e vibração estava quando elas aconteceram. Como você se sentia em relação a si mesmo e sua vida, quando se sentiu traído.

Contudo, se você reavaliar e não conseguir mudar a sua ótica, continuando a se sentir traído, é porque talvez ainda exista dor ou mágoa desse passado em você. Para finalizar este primeiro ponto, eu não poderia deixar de trazer aqui a sábia frase de Sartre:

> *"Não importa o que fizeram comigo. Importa o que faço com o que fizeram comigo."*

Quebre os tabus

Amor e sexo são assuntos inter-relacionados, mas parece que a maior parte das pessoas tem medo de enfrentá-los por vergonha, falta de jeito, ou medo mesmo. Em pleno século XXI o sexo ainda é tabu. Em geral as pessoas buscam sempre por um relacionamento bacana, de amor e respeito, mas na maioria das vezes isso não acontece.

Primeiro porque falta, antes de mais nada, amor-próprio. E como você já deve ter compreendido nos capítulos anteriores (e feito muito sentido para você), quando não nos amamos e não nos aceitamos verdadeiramente, também não nos respeitamos, não nos priorizamos, e assim, acabamos por atrair pessoas que farão o mesmo conosco.

Usamos o sexo como estratégia para não perder a outra pessoa, muitas vezes violando nossos verdadeiros desejos. Fingimos não ver os problemas para não ter de lidar com a situação. Ou seja, não nos conectamos com a sacralidade que o nosso corpo carrega.

Sexo é bom, é saudável e faz bem. Todo mundo sabe, mas ainda assim vivemos em uma cultura em que esse assunto tão bom, importante e vital, ainda é tabu e a maioria de nós tem ideias, referências e conceitos errados e ruins sobre

o assunto. Tem a ver com religião também. Crenças que discriminam e colocam o sexo como errado, sujo, pecaminoso e feio.

Por conta disso tudo também, muitas pessoas tiveram seu primeiro contato ou experiência sexual vivenciando um abuso ou uma violência. Em uma sociedade que não trata o sexo com a naturalidade que ele merece, certamente as pessoas que vivem nela estão sujeitas a deturpá-lo a ponto de deixá-lo feio e ruim, e consequentemente agirão sexualmente com as outras pessoas da mesma forma.

O meu despertar sobre o porquê de os meus relacionamentos não fluírem, e consequentemente sobre meu comportamento sexual, veio justamente um ano depois do meu acidente... Foi quando me conectei com a Ginecologia Natural para curar meus ovários da SOP (Síndrome dos Ovários Policísticos), e então descobri muito sobre mim mesma, meu corpo, e o poder e sabedoria que uma mulher desperta quando tem acesso aos conhecimentos que eu tive – e repasso hoje com uma abordagem mais profunda, ligada ao autoconhecimento, e que carinhosamente (e merecidamente) batizei de “Ginecologia Emocional”.

Compreendi o templo que meu corpo representa, e passei a me conectar com relações nas quais também sou amada, respeitada e onde o sexo só acontece se ambos estão bem.

Então, esteja consciente de que o sucesso dos seus relacionamentos – e consequentemente a sua fluidez sexual – só pode se dar realmente quando você se der amor antes de tudo (isso não vou cansar de repetir jamais!). Existe um pensamento que ouvi e li muitas vezes, e que concordo plenamente (talvez você também o conheça), que diz:

> *“Cuide do seu jardim primeiro, para que então as borboletas cheguem até você.”*

Idealização

O ponto chave desse assunto é o amor em você, para você e por você – por mais que isso não faça sentido para você ainda.

Veja bem:

A ideia de que todo mundo tem de encontrar a tampa da sua panela, de que nossa felicidade será encontrada ao lado de alguém, começa desde a infância, com nossos pais, parentes, casais familiares. Crescemos vendo isso, e assim acreditamos que precisa ser assim.

Além disso tem as histórias infantis, onde sempre o final feliz precisa ter um bendito casal! E tem as novelas e filmes cujas tramas giram em torno sempre das relações amorosas.

No calendário anual também tem o “dia dos namorados”, 12 de junho.

Até parece uma conspiração interplanetária para fixar em nós a ideia de que a felicidade está diretamente ligada aos relacionamentos, o que faz com que acabemos nos focando nisso para sermos verdadeiramente felizes.

Crescemos com tudo à nossa volta indicando que para ser feliz, temos de ter um par – e temos plena certeza disso, tomamos esse conceito como verdadeiro e, assim, ele passa a ser uma crença, uma verdade incontestável!

Mas não é bem assim...

Fui uma mulher bem desconectada do meu feminino por muito tempo. Por isso colecionei muitas das complicações que as pessoas vivem e me relatam.

Eu afirmava para todo mundo que nunca me casaria, que ser mãe não estava nos meus planos, e que vivia muito bem sozinha. Acreditava nessas afirmações, porém essa crença de que “ter alguém me faria feliz” estava inconscientemente em mim. Mas não tinha como identificar isso, estava dormindo e dando

cabeçadas buscando o amor fora de mim mesma, me frustrando, sendo enganada porque estava me enganado primeiro.

A cada relacionamento em que entrava, eu ia me frustrando mais, achando que tinha alguma coisa errada comigo. E naquela época tinha mesmo: eu queria ser amada, aceita, queria que o outro me desse tudo o que eu mesma não me dava!

Estava inconsciente sobre o amor estar em mim, sobre me amar e, principalmente, sobre ser o meu amor!

É por isso que os relacionamentos andam tão complicados: em um sistema cultural que condiciona as pessoas a buscarem amor, satisfação e realização sempre atreladas ao que está fora delas, sempre dependendo de algo ou alguém, quem não olha para dentro de si e investe em seu autoconhecimento e desenvolvimento, continua nessa cilada acreditando que o outro é quem o completará.

Se eu acredito que a minha felicidade está em encontrar alguém para compartilhar a minha vida, estou perdida!

Porque sempre vou depender de alguém!

E quem ficar comigo estará perdido também!

Veja a responsabilidade que eu lanço ao outro!

Eu sei que tudo o que estou trazendo aqui pode ser rejeitado ou questionado pela maioria das pessoas que vivem amores complicados. Essa crença de que *ser feliz depende de estar com alguém que me faça feliz*, é uma das mais difíceis de ser quebrada. Geralmente ela só muda quando nos lançamos em uma busca verdadeira de encontro com nós mesmos em nosso amor-próprio – que foi o que aconteceu comigo, por exemplo.

No entanto, mesmo que você não aceite que se amar é só o que precisa para realmente transformar a sua vida amorosa e seus relacionamentos, as suas histórias passadas certamente provam o que estou lhe mostrando, e você tem

repetido o mesmo padrão nos seus relacionamentos justamente pela sua ideia sobre amar e ser amado colocá-lo sempre nas mesmas situações. O ciclo não muda.

Estar com alguém ao seu lado será realmente verdadeiro depois que você compreender tudo isso e o amor que você sentir por si mesmo, vibrar atraindo quem vibra na mesma frequência. Quando um casal se conecta porque ambos se amam antes de buscar o amor fora de si mesmos, então acaba acontecendo naturalmente uma relação de parceria, companheirismo, sem dependência, condições, ou qualquer outro equívoco sobre amar.

Aquele amor das histórias infantis, das novelas, filmes, inspira, mas não é real – a menos que mostre as diferenças e verdades de um relacionamento a dois, no qual ambos já haviam trabalhado seu amor-próprio antes de se cruzarem. Romantismo *forever* é ficção. E nem por isso o amor é menos belo, ou decepcionante... o amor é incrivelmente real, lindo e perfeito com todas as imperfeições que temos e todas as diferenças entre um casal.

Foi em um momento muito solitário, em que eu vivia um amor platônico, que pude olhar para mim e me dar conta de que já era hora de me cuidar antes de querer cuidar de outra pessoa ou ser cuidada. Era o momento de voltar minha atenção, energia e amor, só a mim mesma. E assim deu-se início a maior história de amor da minha vida: eu comigo mesma.

E é isso que lhe desejo: que você descubra esse amor
total, incondicional e infinito por você,
para então depois, sem esperar e sem pretensão,

atrair um amor tão bonito e real
quanto o seu por você mesmo.



Um dos pontos determinantes na busca por esse amor total, incondicional e infinito por nós mesmos é trabalhar nossa relação com o apego, ou melhor, a importância de nos desapegarmos. Falar sobre desapego já cria uma certa resistência da parte de quem me ouve (ou lê) porque é um tema que acaba mexendo em assuntos, sentimentos, experiências que muitas vezes não queremos mais tocar, pensar ou refletir sobre.

Comumente associamos desapego à ideia de separação de algo ou alguém que não queremos que aconteça. Nos sentimos apegados ao que quer que seja porque ou amamos ou precisamos daquilo a ponto de não aceitarmos a ideia de rompimento ou separação.

Quero que você pare agora e reflita um pouco com o quê, ou quem, você se sente altamente ligado afetivamente, a tal ponto de acreditar que seria quase impossível imaginar a sua vida sem essa pessoa ou situação. Peço que faça isso

com calma, antes de prosseguir na sua leitura. É importante para trazer à consciência o que você precisará trabalhar, ok?

Chegando à essa resposta, seja lá o que for que você percebeu que não viveria sem, temos aí um exemplo para você do que é o apego.

E se formos mais além com essa prática, se eu pedisse agora para você se imaginar sem esta pessoa, objeto ou situação que lhe são fundamentais, certamente criaria uma cena na sua mente de muito sofrimento, não é mesmo? O apego é exatamente isso: o afeto excessivo por algo que lhe causa dor se não mais existir. Logo o apego é nocivo para sua vida.

Sei que é muito doloroso aceitar a ausência de quem amamos e queremos bem. E sei que o apego se disfarça de um amor enorme, nós nem o percebemos por sentirmos tanto amor, não é assim?

Mas a linha entre querer bem demais e o apego é muito tênue, e pulamos essa divisão entre ambos, sem nos darmos conta.

Apego aos filhos, apego aos pais, apego aos companheiros, com algo de valor e história na sua vida ou de sua família...

São tantas relações e situações que podem nos conduzir a esse comportamento inconsciente, que às vezes fica difícil sabermos se é amor ou apego.

Como então saber se além de amar, ou querer bem, você tem apego?

Basta fazer-se a seguinte a pergunta:

Se eu perder isso vai ser uma dor irreparável?

Se a resposta for sim, é apego. E a minha sugestão é que trabalhe como lidar melhor com isso, o que não quer dizer que você tenha de ficar sofrendo antecipadamente, e desnecessariamente, através dos seus pensamentos, criando a hipótese dessa dor para se preparar para ela.

Quero, mais uma vez, que você se conduza à aceitação de que tudo muda o tempo todo, e por isso não existe perda, existe movimento!

Também quero lembrar que o amor é incondicional e livre! E quando a sua mente lhe diz que “você ama demais”, ela está mentindo para você! Ela quer justamente que você se mantenha apegado a essa ideia, camuflando não só o seu apego, mas também a verdade sobre o amor.

Quem ama de verdade, liberta!

Só o amor incondicional aceita as coisas e pessoas como são e para onde vão.

Qualquer imposição é condição, não é amor.

Você pode querer me perguntar: *Mas se você perdesse a sua filha, Kareemi, não iria sofrer uma dor irreparável?*

Respondo que mesmo essa dor sendo enorme, devastadora e inimaginável (inclusive), eu ainda assim não vejo outro caminho a não ser aceitar isso, porque não teria mais como mudar esse fato. Aceitar essa perda me ajudaria a lidar com a dor da maneira que acredito, aplico e funciona na minha jornada e de tantas pessoas que conheci vibrando na aceitação.

Aprendi que tudo o que for possível ser feito para amenizar grandes dores deve ser feito com confiança, entrega e gratidão. É assim que vivo e recomendo que você também viva.

Além disso, o apego tem tudo a ver com zona de conforto, já que o nosso bem-estar geralmente está diretamente ligado a mantermos aquilo que amamos intacto em nossa vida. Isso é uma ilusão: nada permanece intacto.

Veja como o caminho mais curto para se viver com leveza é saber lidar com mudanças; e para lidarmos bem com elas, só mesmo trabalhando a aceitação.

Não quero de maneira alguma lhe trazer angústias ligadas ao que você não imagina perder. Mas não posso deixar de lhe ascender a consciência sobre o que é o desapego, a diferença entre ele e o amor, como você pode trabalhá-lo

internamente a partir dos constantes movimentos que a vida faz, e do quanto receber a aceitação em seu coração, é receber o seu desapego também.

Existe uma frase (ou seria um pensamento?) que, para mim, faz muito sentido e está diretamente ligada a tudo que expus aqui para você. Eu a repito muito, tenho um quadro em casa com ela, e indico em muitos casos que precisam de aceitação, confiança, desapego e liberdade. Acredito que ela pode o ajudar muito também:

"Entrego, confio, aceito e agradeço."

Ela é do saudoso professor Hermógenes, um grande propagador do Hatha Ioga no Brasil.

Minha sugestão é que você a tenha sempre consigo, pois ela é verdadeira, acalentadora e útil em muitas situações. Certamente você estará não só trabalhando o seu desapego e aceitação com ela, como também a sua entrega aos movimentos da vida com gratidão a eles.

Uma das facetas mais transformadoras do desapego é que, ao colocarmo-nos em prática, experimentamos a nossa autossuficiência. Descobrimos que nada nos falta, tudo de que precisamos para sermos inteiros já está dentro de nós. Então, ao "perder" algo, você não se torna uma pessoa quebrada, ao contrário, se torna alguém aprendendo a lidar com um novo movimento da vida, que trará novos aprendizados e novas possibilidades. E isso basta para encarar qualquer que seja o cenário que se apresenta. O desapego é um exercício para que algumas verdades sejam incorporadas em seu interior:

- O seu amor-próprio é a base de tudo.
- Você é suficiente e digno de amor, sempre.

- Você é um ser inteiro, completo, e nada nem ninguém pode roubar essa certeza.

Por isso, não caia na armadilha do apego, pois ela nos aprisiona. Enquanto isso, o desapego nos liberta e permite que tenhamos relações mais profundas e sinceras, de crescimento mútuo.



Todos nós queremos acreditar que é possível alcançar tudo o que desejamos. Aliás, a gente sabe que pode. Contudo, vira e mexe nos deparamos com uma inimiga para os nossos projetos: **a autossabotagem.** Este é um aspecto fundamental a ser trabalhado no desenvolvimento humano, justamente porque a autossabotagem nos bloqueia de acreditar em nosso próprio poder de realização e transformação de tudo aquilo que nos impede de viver bem com o mundo à nossa volta e com nós mesmos.

Tenho certeza de que você conhece alguns dos seus sabotadores, aquelas atitudes que ficam segurando sua ação. Ter consciência desses agentes contra a realização facilita – e muito – a reversão deles, ou seja, a nos defendermos de cair em suas armadilhas. No entanto, existe o maior perigo de todos: os sabotadores inconscientes, aqueles que o atrapalham o tempo todo, mas você nem sequer percebe a existência deles.

Antes de começar a me aprofundar mais neste assunto, tenho três perguntas para você responder a si mesmo:

1. Você se considera uma pessoa com menos sorte do as que outras?
2. Percebe que raramente seus planos fluem como você gostaria?
3. Acredita que um dos motivos de certas coisas não darem certo na sua vida é porque você tem sido vítima constante de pessoas invejosas?

Se para alguma dessas perguntas sua resposta foi “sim”, atenção! Você pode estar se autossabotando, e vou lhe explicar melhor o porquê disso para que faça sua autoavaliação e perceba mais sobre si mesmo e suas autossabotagens.

Nossas crenças são formadas desde a infância por aspectos sociais, culturais e familiares.

Esses aspectos são compartilhados por pessoas com quem convivemos e que acabam se tornando nossas referências na maneira de vermos o mundo e lidarmos com suas situações. A partir delas, criamos padrões para a maneira como pensamos e agimos, interiorizando essas referências como crenças inconscientes, nosso piloto automático.

As crenças inconscientes também são geradas a partir do modo como experimentamos as situações pelas quais passamos e as impressões que nos marcaram – sejam elas positivas ou negativas.

Para o subconsciente não existe o passado. Isso significa que uma experiência vivida de forma muito negativa, ao ser recordada, trará à tona toda emoção vivenciada na ocasião em que ela aconteceu, mesmo que se tenha passado muito depois do trauma. E essa mesma experiência negativa pode

reverberar em novas situações que tenham traços semelhantes a ela. Ou seja, podemos reagir à uma nova experiência com base nas sensações negativas registradas anteriormente, então mesmo que a nova experiência não pudesse trazer nada de negativo, ou ruim, ela acaba recebendo de nós uma visão ou sensação negativa porque nosso subconsciente detectou traços semelhantes à um trauma passado, e reagiu com base nisso. Em outras palavras, perdemos boas e novas oportunidades muitas vezes por conta dessa associação negativa que o subconsciente faz.

Por exemplo: Maria desde pequena foi muito comparada à sua irmã mais velha. Todos as comparavam na beleza física, na desenvoltura e inteligência.

Geralmente Maria era eleita a menos bonita, menos comunicativa e tirava notas mais baixas na escola. Essas comparações a fizeram se sentir inferior à irmã e tornou-se uma crença inconsciente que a faz sentir-se inferior às mulheres em geral.

Ela não tem autoestima e nem autoconfiança, além de duvidar de suas capacidades intelectuais.

Ela quer se aperfeiçoar em novas áreas de conhecimento, mas não faz o movimento para isso porque acredita não ser capaz. Vê outros festejando grandes realizações, mas se sente incapaz de realizar porque acredita não ter sorte na vida mesmo.

Esse fator tão presente em sua infância ficou, aparentemente, no passado de Maria. Porém ele é permanente em seu subconsciente, pois está entre suas crenças inconscientes e negativas que a sabotam o tempo todo em diversas situações da sua vida – e ela não faz ideia disso.

Nossas crenças podem ser positivas ou negativas, conscientes ou inconscientes.

Mas todas possuem forte influência sobre nossos comportamentos, determinam nossa maneira de nos relacionarmos com nós mesmos, com as situações que se apresentam e com o mundo.

Um bom exemplo de autossabotagem inconsciente, e que nem está ligado às experiências passadas, é a ansiedade.

A mente sempre quer estar à frente do momento presente, criando expectativas e fazendo projeções, o que gera ansiedade, claro. E se estamos ansiosos, perdemos nossa plenitude, nossa comunhão com o momento presente, e assim perdemos o melhor da vida: desfrutar o que está acontecendo aqui e agora, pois a ansiedade é uma sabotadora contra nossa paz interior, atenção plena e nos cria muitas frustrações – já que antecipar e prever o futuro é impossível.

Você pode até saber que é ansioso e não gostar disso.

Mas certamente está inconsciente de todos os males que a sua ansiedade cria na sua vida.

Agora falando sobre crenças conscientes, que são os sabotadores com que você praticamente escolhe conviver, um bom exemplo são as superstições. Algumas pessoas acreditam que não devem passar debaixo da escada, pois se o

fizerem terão azar. É uma crença consciente porque a pessoa consegue justificar por que se comporta desse jeito.

Se você acredita em “mau olhado”, por exemplo, que é um olhar invejoso de alguém sobre você ou suas possíveis conquistas, deve estar atento para não responsabilizar os outros quando algo não sair como você planejou. Quando acreditamos que a inveja (ou mau olhado) realmente existe, tendemos a responsabilizar terceiros por quase tudo que não dá certo.

E assim continuamos sem olhar para nós mesmos, e sem perceber o que realmente acontece que nos impede de realizar e conquistar o que precisamos.

Agora vou listar para você alguns exemplos das crenças limitantes que se tornam os sabotadores mais comuns:

1) *Não tenho sucesso financeiro*

Algumas pessoas não conseguem guardar dinheiro ou serem bem-sucedidas financeiramente, prosperar, porque possuem crenças que giram em torno de afirmações como:

- “Dinheiro não traz felicidade”.
- “Dinheiro é sujo”.
- “Onde há dinheiro, há desavenças”.
- “Dinheiro só traz desgraça”.
- “Todo rico é metido e falso”.
- “Todo rico é ladrão” etc.

A pessoa associa dinheiro com coisas negativas, e como não quer ter desgraça na vida, ou ser rejeitado por ser metido, falso ou tachado de ladrão, prefere não ter o dinheiro.

Inconscientemente está se sabotando, e todo dinheiro que ganha, é gasto de modo banal e não com estratégias a gerar mais riqueza. Mal recebe o salário e já está gastando. Não há contato com o dinheiro e nem a valorização dele. Pelo contrário, existe uma necessidade inconsciente de se livrar dele.

2) *Não sou feliz. Nenhum relacionamento dá certo para mim.*

Algumas pessoas não conseguem ser felizes nos relacionamentos amorosos porque acabam atraindo pessoas que as fazem sofrer, que as desrespeitam, as traem etc. Essa autossabotagem pode estar vinculada a crenças do tipo:

- "Ninguém me entende".
- "É muito difícil encontrar alguém que me mereça" (falsa autoestima).
- "Ninguém vai me querer por conta disso ou daquilo".
- "As pessoas não me valorizam".

A crença de que nunca poderá ser feliz no amor atrai outras pessoas iguais, e que reafirmarão esses pensamentos. Geralmente quem se deixa dominar por esse tipo de autossabotagem, não entende a si mesmo, não se sente merecedor do amor e esse tipo de crença é uma verdade para quem a tem, e se torna praticamente uma profecia na vida da pessoa.

3) *Não tenho sucesso profissional*

Pessoas que pensam assim sofrem a influência de crenças que se traduzem em afirmações como:

- "Quanto maior a altura, maior o tombo".
- "Após o sucesso, pode vir sempre o fracasso".
- "Trabalhar demais não vale a pena".

- “Quanto maior o sucesso, maior é a responsabilidade”.
- “O sucesso atrai pessoas interesseiras”.

O grande paradoxo é que conscientemente a pessoa que compartilha desse tipo de autossabotagem deseja o sucesso, mas inconscientemente ela evita a “responsabilidade”, o “fracasso”, o “tombo”, a “falta de tempo para viver” etc.

A incongruência entre o desejo consciente e o medo inconsciente trabalhando num mesmo foco (sucesso no trabalho) faz com que essa pessoa se sabote fazendo escolhas erradas, tomando decisões equivocadas, tudo para não crescer na vida profissional.

Esse assunto é bem extenso e eu poderia trazer aqui diversos exemplos, histórias e mostras de crenças que viram sabotadores. Porém, o mais importante neste momento é você perceber que as crenças sabotadoras fazem com que situações desagradáveis da sua vida se tornem repetitivas. E é justamente esse o ponto que você deve observar para entender quais seriam as crenças que viraram suas autossabotagens e o estão bloqueando em tantas realizações.

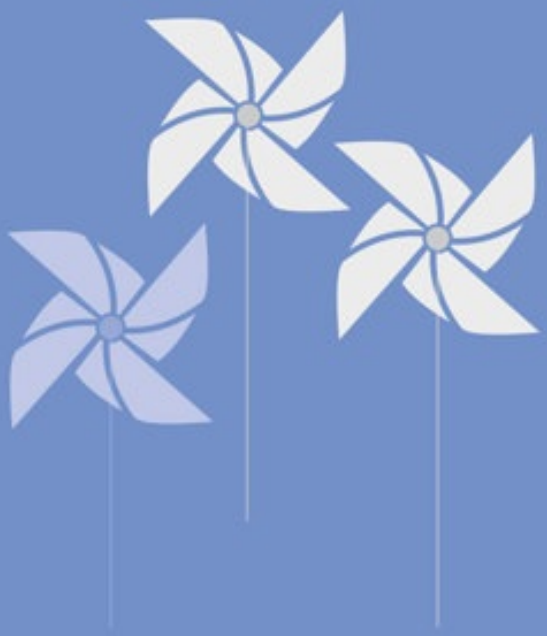
Vale muito a pena avaliar o que sente, pensa e vê nas situações que estão se repetindo para perceber quais comportamentos você precisa mudar para quebrar esses padrões, porque a única forma de acabar com a autossabotagem é saber onde ela está se apresentando, que tipo de crenças podem tê-la desencadeado e assim estar um passo à frente dela.

Percebeu uma situação em que a autossabotagem se apresenta?

Então se abra à outra forma de pensar, para sentir diferente, e consequentemente agir de outra forma.

Só assim você se livrará de tudo o que vem lhe impedindo de fluir nos setores que parecem bloqueados na sua vida. Atenção, determinação e reversão de comportamentos:

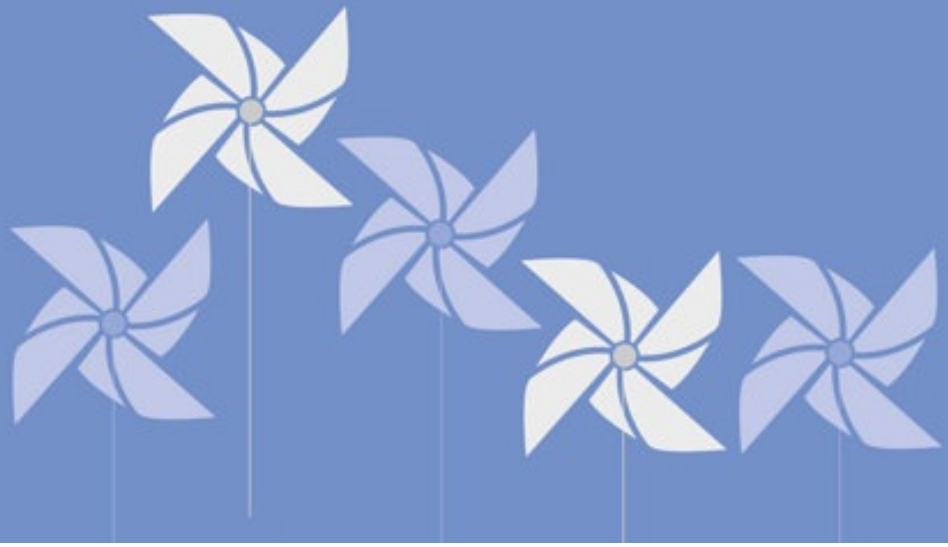
você pode e é capaz
de quebrar as crenças que o limitam!

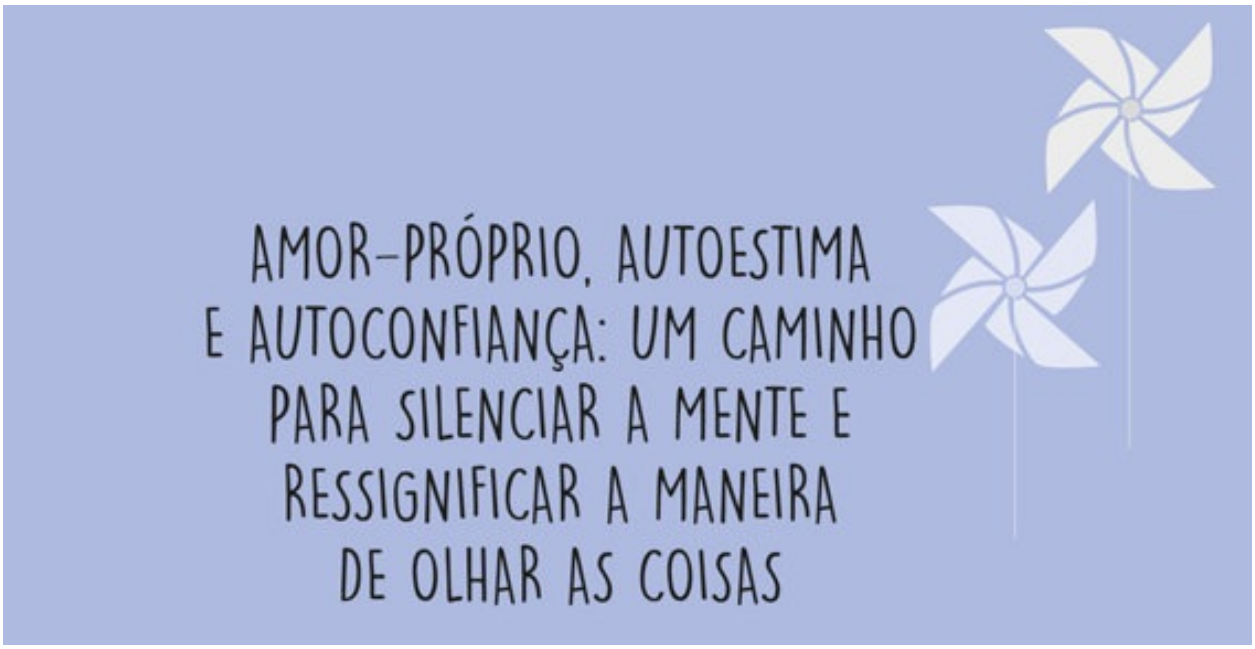


TERCEIRA PARTE

REVOLUÇÃO

Reconstruindo o amor-próprio, a autoestima e a autoconfiança





Sempre digo que, *para mudarmos algo em nós, ou em nossa vida, que não nos faz bem, é preciso* ***querer*** *mudar. Querer já é metade do caminho a ser percorrido.* Porém, existem 3 fatores que determinam no ser humano o nível da sua capacidade não só de querer mudar, mas também de sentir-se capaz disso: o amor-próprio, a autoestima e a autoconfiança, os 3 As, como os chamo.

Sentir-se capaz de qualquer coisa é uma sensação ainda distante da maioria de nós e está diretamente ligado ao que sentimos – e assim pensamos – sobre nós mesmos.

A maior parte da população mundial não se sente capaz de nada: nem de realizar ou conquistar o que precisa, quanto mais de criar para si mesma uma transformação positiva, merecendo o melhor que a vida nos dispõe a cada segundo.

Quando ouço tantas pessoas desmotivadas e distantes do seu poder pessoal, vejo que elas estão conscientes dessa sensação de impotência consigo mesmas,

porém elas ainda não sabem o que precisam trabalhar para mudar isso. Nem eu mesma sabia até me recolher, me cuidar e me dedicar às minhas buscas de autoconhecimento.

Eu já contei anteriormente que fui uma mulher bem desconectada do meu feminino. Isso significa que eu não sabia do valor e as bênçãos de ter nascido em um corpo feminino. Não fazia ideia da sua natureza mágica cíclica, da influência da lua sobre ele, do poder do útero na vida da mulher e a força da intuição que temos. Repeti por muitos anos que *preferiria ter nascido homem pois mulheres são muito chatas*.

Naquele tempo eu colecionava uma sucessão de relacionamentos nos quais os homens nunca estavam disponíveis para mim: ou eles eram comprometidos ou tinham coisas muito mais interessantes para fazer do que estar comigo. Mas eu não percebia nada disso! Eu não fazia ideia de que atraia esse perfil masculino e de relações para a minha vida, porque inconscientemente não me valorizava, não honrava meu corpo e não gostava de ser mulher.

Veja bem, eu me olhava no espelho e gostava do que via. Mas eu não tinha o mínimo amor-próprio (e nem sabia o que era isso direito), nem autoestima (eu confundia com vaidade), e muito menos autoconfiança (eu tinha força, e achava que era a mesma coisa).

Quando você desperta esses 3 As na sua vida, aí é que também se torna capaz de perceber que eles não existiam em você até então. Até que isso aconteça, você não tem como comparar-se antes e depois deles. Você tem uma ideia do que eles sejam, mas o efeito deles no seu modo de ver e se relacionar com tudo à sua volta (e consigo mesmo), é totalmente diferente. O mundo e a vida tornam-se mais fáceis e leves aos olhos de quem se ama, se estima e confia em si mesmo. É indiscutivelmente outra atmosfera!

Entendi tudo isso percorrendo um caminho muito curioso e surpreendente…

Ao viver o acidente que me levou o braço direito, minha relação com o meu corpo mudou. Antes disso eu mal tinha consciência corporal: não olhava para as capacidades, potencialidades e poder de regeneração do corpo. Comia mal sem perceber que o corpo precisa ser nutrido, alimentado – o que é muito diferente de comer por si só –, era sedentária e mal tocava em algumas partes minhas, inclusive.

Claro que a vida fez um movimento de me lançar a outro extremo, me conectando com meu corpo de todas as formas possíveis. Eu vivi uma reabilitação diária e intensa durante um ano e meio, e, enquanto eu existir neste corpo amputado, uma rotina severa de exercícios é fundamental para a minha saúde. Perder um braço inteiro impacta a coluna, o quadril e cria um desequilíbrio de peso e desgastes entre ambos os lados do corpo. Com isso tudo, perdi um braço, mas recebi e honrei meu corpo todo a partir dessa mudança.

A partir dessa nova consciência corporal, o interior do meu corpo me chamou a atenção através de um *insight* muito oportuno.

Um ano após o acidente, senti um chamado muito forte para olhar melhor o fato de ter um corpo feminino. Eu tomava pílula anticoncepcional há dezesseis anos por conta de um diagnóstico positivo de síndrome dos ovários policísticos, e então o uso da pílula era o tratamento indicado.

Contudo, tentei parar com a pílula muitas vezes, mas acabava voltando para ela por perceber que, a cada interrupção, meu ciclo menstrual ficava irregular. Sentia muitas cólicas e muita acne aparecia – efeitos da síndrome.

Quando esse chamado me tocou, ficou muito claro em mim que essa história de sempre parar com a pílula e tantos sintomas ruins aparecerem era o sinal de uma relação nociva com um medicamento que não tratava a síndrome, pois se tratasse, durante os dezesseis anos de uso dele, em algum momento a síndrome já deveria ter desaparecido do meu corpo. Me dei conta de que estava refém de algo que não resolvia o problema e busquei soluções alternativas.

Foi então que mergulhei em um caminho que se abriu diante de mim e me transformou para sempre!

Foi um caminho de reconhecimento sobre ser mulher, ter um útero, ser cíclica, intuitiva e agradecer por viver como uma mulher. Comecei a conhecer a história da mulher na humanidade, o real significado das bruxas, culturas, tradições e rituais femininos que tornaram muito nítidos a mim o quanto o meu amor por mim mesma desabrochava, florescia e contagiava tudo e todos à minha volta. Eu estava amando ser eu mesma, descobrir tudo aquilo e viver uma reconexão feminina em todas as instâncias que, até então, eram inimagináveis para mim.

Ficou muito óbvio por que eu atraía tantas pessoas que não me amavam, tantas situações de desrespeito, e por que achava que não queria me casar, ter filhos e ser uma mulher plena com meu corpo, virtudes e realizações: eu nunca havia me amado antes disso. Não me sentia digna de respeito ou de relacionamentos onde pudesse ser eu mesma, e ainda assim amada e cuidada mesmo com todos os meus defeitos.

Busquei uma alternativa de cura para os meus ovários, e curei a minha história como mulher, resgatando 3 As tão fundamentais ao nosso modo de ver e viver a vida, porque eles são o centro que rege as concepções do ser humano sobre si mesmo. É uma transformação que se dá internamente e ressoa diretamente no seu externo.

Enquanto crianças, quase nunca somos chamados a nos valorizar, a gostarmos de nós mesmos fisicamente e intelectualmente. Ninguém ensina que somos dignos de amor e aceitação, independentemente de comparações com histórias de sucesso, padrões estéticos ou de beleza. Muito pelo contrário, somos convidados sempre a seguir algo que não somos, a nos mirar em exemplos que não valorizam o que já podemos ser. E crescemos inconscientemente acreditando

que não somos bons o suficiente para quase nada – quanto mais para sermos amados até por nós mesmos.

Esse formato sistêmico em que vivemos cria adultos deprimidos, tristes e incapazes de perceber seu poder e merecimento. Deficientes de amor, autoestima e autoconfiança, temos repassado tudo isso às nossas crianças. Imagine se desde que nasceu você só tivesse sido moldado a crer no amor que o rege, no quanto é perfeito mesmo com suas imperfeições e no quanto sua capacidade de realizar e prosperar é poderosa?

Estamos nascendo e morrendo há milhares de anos permeados pela falta de amor por nós mesmos, pelo medo de nossas capacidades, nos sentindo fracos, impotentes e infelizes porque o ciclo da autorrejeição tem perpetuado dentro e fora de nós.

Bato muito na tecla da suprema necessidade de despertar destes 3 As porque vi a partir de mim mesma a mudança gritante que se deu em mim e à minha volta com a consciência que resgatei sobre me amar, me aceitar como sou em todos os sentidos, me perdoar pelos erros, me agradecer pelos acertos e me respeitar antes de tudo e de todos.

Quando passei a gostar de mim de verdade, vibrei nessa mesma energia e atraí semelhantes. Tudo se tornou claro, simples, mais fácil e leve.

Se digo não a alguém ou algo que não me faz bem, mesmo que me chamem de egoísta, não me confundo mais. Não faço mais o que não me sinto confortável só para atender o outro. Tenho amor-próprio e considero o que sinto. O outro é que precisa reavaliar um pouco o que é egoísmo. Quando digo “não”, digo em paz comigo mesma e com o outro.

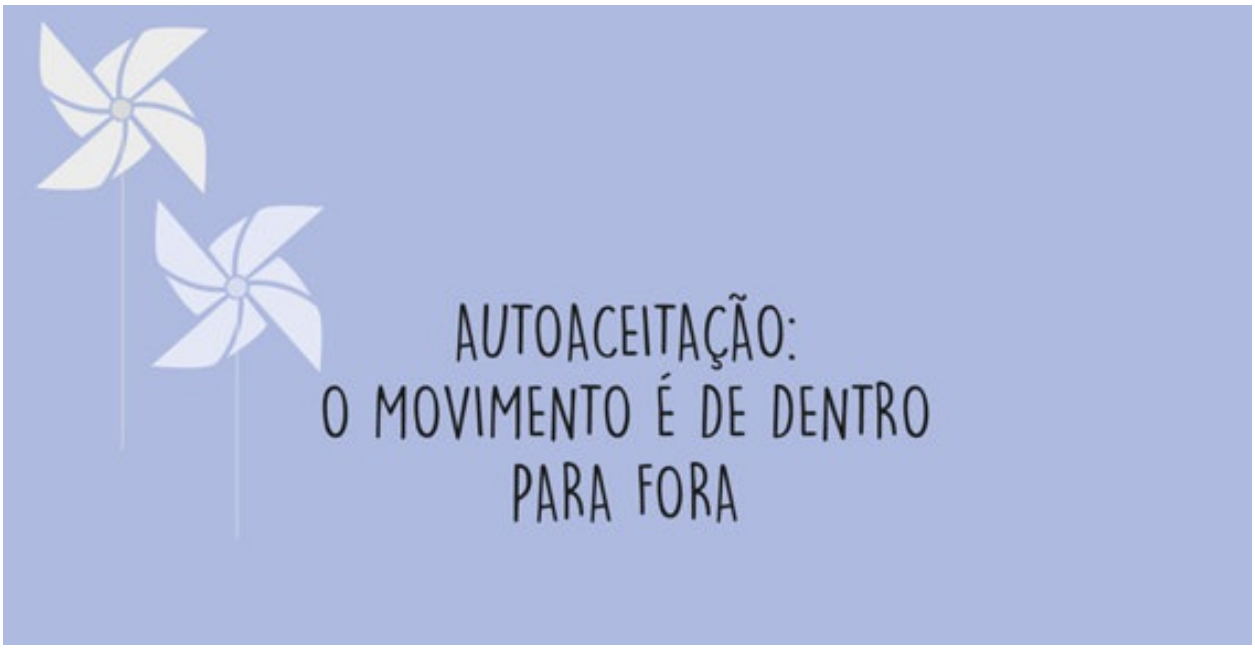
Percebe o poder disso tudo?

Está mais do que na hora de você se desconectar de tudo de negativo que lhe fizeram acreditar sobre si mesmo, parar de alimentar esses conceitos, e voltar-se à divindade que reina em você.

É chegado o momento de aceitar-se exatamente como você é, com todas as suas manias, chatices, defeitos, talentos, qualidades e virtudes.

Chega de achar-se feio porque o modelo de beleza das revistas não se parece ao seu. Não tenha como verdade algo que lhe impuseram porque ganham lucro com sua falta de autoestima.

Vamos agora celebrar juntos a vida, o seu amor por si mesmo, o corpo em que você habita e a sabedoria existencial que o fez chegar até aqui e reconhecer que quer mudar a sua vida e viver em plena leveza. O processo já começou! E deve continuar sempre em comunhão com o florescer do seu amor-próprio, da sua autoestima e autoconfiança.



Entre tantas coisas que eu, minha história e meu corpo podemos representar e oferecer, certamente a autoaceitação é a mais evidente, forte e concreta entre todas.

Ao mesmo tempo que a ausência de um braço inteiro seja gritante no primeiro contato que uma pessoa tem com a minha imagem, minha autoaceitação se faz tão clara no meu semblante que acaba sendo impossível alguém sentir pena de mim. E o sentimento que acabo criando às pessoas que me veem é o da admiração.

Tenho plena consciência de que crio um impacto fortemente positivo às pessoas, justamente porque elas veem uma aparência física estranha e incomum, mas sentem meu amor-próprio e autoestima nitidamente. Eu me amo e aceito como sou fisicamente e vibro nisso. Obviamente, algo tão contraditório ao senso comum, é o que atrai tanta curiosidade à minha vida e à minha história a partir de um único pensamento: *Como ela conseguiu ser assim?!*

Primeiro que eu não tive escolha. Perdi o braço e ele não vai voltar.

Partindo do princípio básico da aceitação, unindo essa realidade lógica e consciente de que não aceitar essa forma física não ajudaria em nada, meu modo de pensar foi bem simples: vou me acostumar.

A primeira vez em que consegui me olhar num espelho, ainda no hospital, alguns dias após o acidente, me achei estranha demais, claro! Eu estava careca, toda machucada, costurada e roxa, e ainda amputada. Porém, algo surpreendentemente chamou a minha atenção mais do que tudo: como minhas sobrancelhas estavam peludas! Até eu mesma acho isso curioso…

Mas isso tem uma explicação também… Minha mente já estava programada para focar nas soluções. E não em criar problemas. Então eu queria melhorar o que era possível na minha aparência. E certamente minhas sobrancelhas feitas fariam eu me sentir melhor (e fizeram!).

Não nasci me aceitando e nem despertei minha autoaceitação no acidente. Venho de uma jornada desde a infância renegando muitas coisas na minha aparência e personalidade. Até que eu despertasse para o meu autoconhecimento, espiritualidade e desenvolvimento, sofri muito e inconsciente de tudo que percebo hoje.

Tentei mudar o meu cabelo desde os 8 anos. Não gostava do tanto que ele conseguia ser liso e fiz permanente duas vezes – e, claro, nunca deu certo.

Aos 13, comecei a mudar a cor dele. E foi assim até os 30. Tive todas as cores possíveis de cabelo, estraguei-o inúmeras vezes, só piorei o meu aspecto e nunca fiquei contente.

Aos 13 também fiz minha primeira e única cirurgia plástica. Eu tinha orelhas de abano e a tia que me criou me deu esse “reparo” de presente para acabar com qualquer cogitação de *bullying*. Mas o profissional era amador e minha orelha esquerda ficou deformada.

E se tinha algo que me incomodava no meu corpo, eram meus braços geneticamente fartos (devido a minha descendência portuguesa) e que sempre me faziam parecer mais gorda do que eu realmente era. Problema 50% resolvido após a perda de um deles (até faço piada com isso hoje!).

Se você quer saber sobre coisas que eu odiava no meu jeito de ser, segue uma lista:

1. Eu era extremamente ansiosa e, por isso, controladora.
2. Sempre fui desorganizada com minhas coisas pessoais e um zero à esquerda com cálculos e planilhas financeiras.
3. Por falar em cálculos, repeti duas vezes na escola e sempre em exatas – ninguém se conformava com isso e muito menos eu.
4. Por falta de amor-próprio e autoestima, fiquei com vários caras de quem minhas amigas gostavam por autoafirmação e para me sentir melhor do que elas – e me penitenciei anos por isso.
5. Sempre me achei individualista e egoísta (e ainda acho).
6. Tinha muito medo de ficar sem dinheiro e senti muita raiva de mim mesma por levar tantos anos para resolver isso;
7. Tinha medo de dirigir e não me conformava: como uma pessoa tão independente como eu era podia ter medo de dirigir? Tirei carta com 22 anos, mas só fui dirigir com 25 (depois de umas 30 aulas práticas).

Tudo isso prova que sou uma pessoa comum, como você ou qualquer outra. Rejeitei muita coisa em mim e sobre mim mesma até me cansar de tudo isso e parar de reclamar ou tentar ser diferente, e fui entender por que eu era como era, o que ocasionou todas essas sensações negativas e como seria possível transformar tudo isso.

Eu quis, acreditei na mudança e assim me abri a ela.

Entrei numa intensa busca de autoconhecimento e espiritualidade. Fiz várias terapias, conheci diversas religiões e suas crenças, me perdi e me reencontrei muitas vezes.

Conheci muitos rituais, filosofias, participei de retiros xamânicos, budistas e de meditação.

Caí em várias ciladas no meio disso tudo, perdi dinheiro, amigos…

E valeu muito a pena!

Vivi todas essas experiências que me preparam para tantas coisas, que me transformaram tanto, que não posso deixar de lhe falar o mais importante de tudo o que aprendi nesta jornada:

A autoaceitação torna-se inevitável quando você vive
de tudo, conhece de tudo, se envolve com todo tipo
de gente, mas sem preconceito, sem prejulgamentos.
Isto porque você se dá conta de que não existe certo ou errado. Feio ou bonito.
O ideal é uma criação mental que não
nos permite compreender que cada um
é como é, e isso faz parte da condição humana.

Aceitar-me fisicamente foi um processo que tive de percorrer desde minha infância, quando já tentava mudar o que não me agradava e só piorei tudo, então sou muito grata a mim mesma e à vida por toda essa jornada. Para chegar neste estágio, eu quis, me permiti e me abri à mudança.

Aceitar que eu não era uma pessoa ideal e perfeita nas minhas atitudes e personalidade me fez justamente mudar naturalmente. Sem esforço, sem pressão ou autocobrança.

Se você quer desenvolver a sua autoaceitação, pare de se julgar, queira sair disso, e consequentemente tudo começará a se transformar.

Não existe um ser humano na face da Terra que tenha recobrado seu amor-próprio e autoestima, sem antes ter vivido a ausência da sua autoaceitação. É preciso cansar de sofrer e finalmente decidir entender por que tudo isso começou, de onde surge tanta negação sobre si mesmo.

Se você percebe que ainda não chegou no ponto de querer tudo isso, e não se aceita, não se cobre… Porque autocobrança também é falta de amor-próprio. Fique em paz. Como tudo na vida, quando realmente cansamos de algo, mudamos de atitude. E aí vai entrar o seu “querer mudar”.

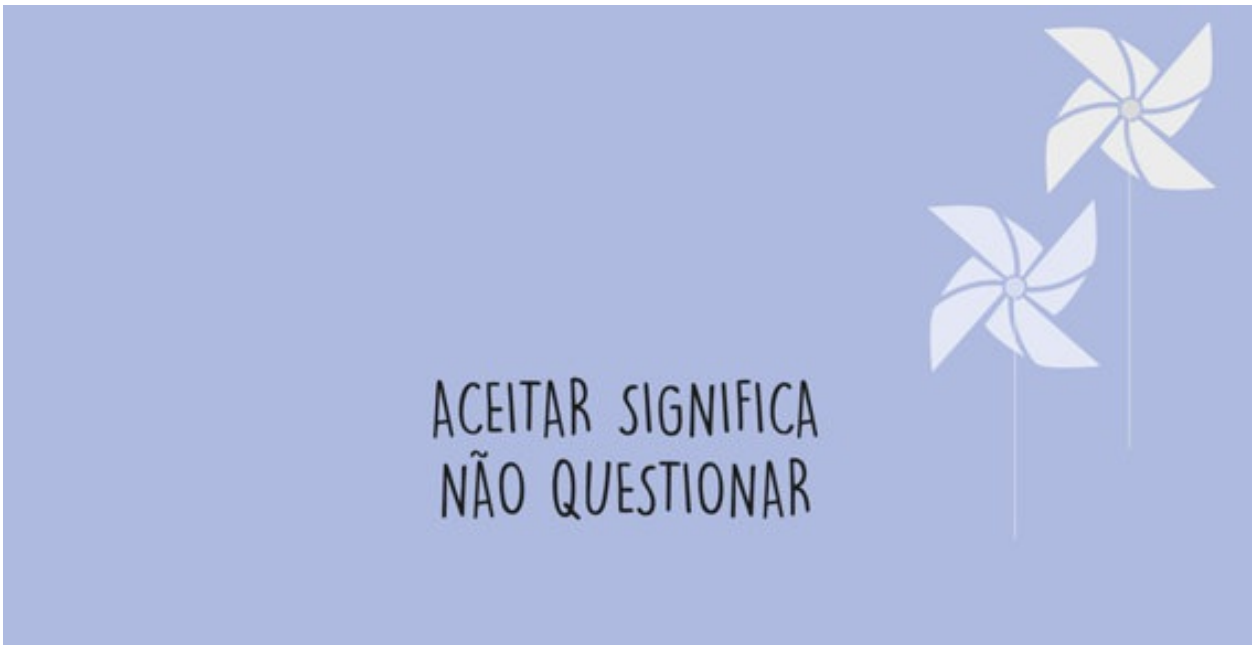
Se você já está exausto de tanta falta de autoaceitação, mas não sabe por onde começar, posso dizer que o meu começo foi pelas terapias. Falar para ouvir a si mesmo e então se perceber como nunca antes. Começar com uma ajuda profissional é seguro, certeiro e temos apoio.

Também listar tudo o que você reprova na sua aparência e personalidade, e tudo o que você já fez para mudar os itens dessa lista e não funcionou (como os itens que listei), traz a nítida percepção de que quando nos apegamos ao superficial, é claro que não funciona e, portanto, não adianta insistir. O único caminho é mergulhar em si mesmo.

E não se esqueça: autoaceitação está diretamente ligada ao amor-próprio, que traz a autoestima e consolida sua autoconfiança. São estes fatores que

mudarão não só sua percepção sobre si mesmo, como sobre o mundo à sua volta. Assim como sua relação consigo mesmo e com todos ao seu redor.

E o seu mundo se transformará em puro amor e leveza, porque você decidiu mudar internamente. O movimento é de dentro para fora, e não ao contrário.



Observando tantas pessoas que chegaram até mim desde 2012, percebo que elas se dividem em dois grupos:

O primeiro grupo é o daqueles que conheceram a minha história e se inspiram nela. Me acompanham pelas redes sociais e participam de eventos presenciais porque querem estar comigo, por admiração.

O segundo grupo é o das pessoas que também conheceram a minha história e me admiram, mas se conectaram comigo porque estavam em uma fase muito difícil em suas vidas, querendo entender como é possível amenizar suas dores. Elas têm sede de mudança.

Desde que iniciei meu trabalho como palestrante em 2012, nunca antes tinha testemunhado a palavra “aceitação” ser tão levantada, mostrada e evidenciada no cenário do desenvolvimento humano no nosso país.

Se a autoaceitação muda tudo em nós e fora de nós, a aceitação dos fatos que nos chegam – e não podemos mudar – transforma todos os nossos

problemas, dores e dificuldades com simplicidade e leveza.

Imagine que você está sentindo uma enxaqueca terrível. Daquelas de querer tirar a sua cabeça fora e jogá-la longe de tanta dor. Mas aí lhe oferecem um remédio dizendo que ele parece tirar a dor com as mãos, de tão rápido e eficaz. Você o toma e realmente a dor desaparece em instantes… Você sente um alívio inexplicável, relaxa e agradece.

É justamente esse efeito que a aceitação nos traz diante das piores situações. Ela cura as dores, alivia, nos relaxa trazendo gratidão e plenitude.

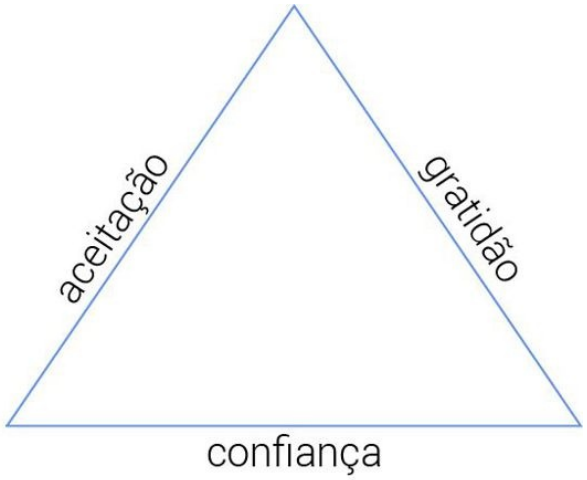
A aceitação é um santo remédio às circunstâncias que não podemos mudar – e precisamos lidar com elas com leveza.

Quando definitivamente compreendemos o poder da aceitação, e nos abrimos a ela, o primeiro sinal de que realmente a estamos vivendo é a percepção de que não questionamos mais por que ou para que as coisas se deram de determinada maneira.

Se você ainda se percebe questionando consigo mesmo por que cada coisa é como é ou aconteceu de determinada maneira), é um sinal claro de que a compreensão à aceitação ainda se faz necessária no seu desenvolvimento. Enquanto questionamos a vida, Deus ou a existência sobre cada situação adversa que vivemos, estamos mais centrados no inconformismo e negação do fato do que na aceitação.

Aceitar é confiar que o que quer que esteja acontecendo na sua vida agora (e sempre), está vindo para colaborar com você, e não para o derrubar, punir ou castigar. Basta olhar a própria história e situações difíceis que já viveu que com certeza perceberá que muitas coisas boas se deram com você e na sua vida porque coisas não tão boas aconteceram antes e resultaram em benefícios, com o passar do tempo. Todos temos alguns exemplos desse efeito benéfico de situações duras que passamos em nossas jornadas.

Mas acontece que, até concebermos a aceitação, ficamos estagnados nos questionamentos como se isso pudesse colaborar para agilizar a leveza dos fatos.



A aceitação, a confiança e a gratidão formam uma tríade imprescindível e inseparável.

Quando você aceita algo por pior que seja, está confiando que isso veio porque você precisa trabalhar certos aspectos em si mesmo, na sua vida, e então todo caos emocional e fatídico que esse fato lhe trouxe, cessa, sente alívio e agradece a circunstância. Tudo passa mais depressa, claro.

Aceitar o que não pode ser mudado é sábio e só nos faz bem.

Mas a maior parte da humanidade está mais ocupada e preocupada em questionar as fases ruins do que compreender, conceber e viver a aceitação. O que naturalmente tem prorrogado e atrasado demais a leveza e o fluir de tudo e de todos.

Quando você se pergunta: *mas como vou aceitar isso?*, você ainda está negando o que já aconteceu e está estagnado na dor.

Quando você pensa: *é muito difícil aceitar*, você está estagnado na crença de que há dificuldade na aceitação e naturalmente vive distante dela.

Quando você se conforma com algo que não pode ser mudado, ainda está resistindo ao que houve, não tem gratidão. Não é aceitação.

Quando você tem dúvida se não seria comodismo aceitar algo, sem fazer nada, eu lhe pergunto:

Há algo a ser feito que possa reverter o que aconteceu?

Se sua resposta for sim, então faça!

Se sua resposta for não, então é um caso para a aceitação entrar em cena e resolver.

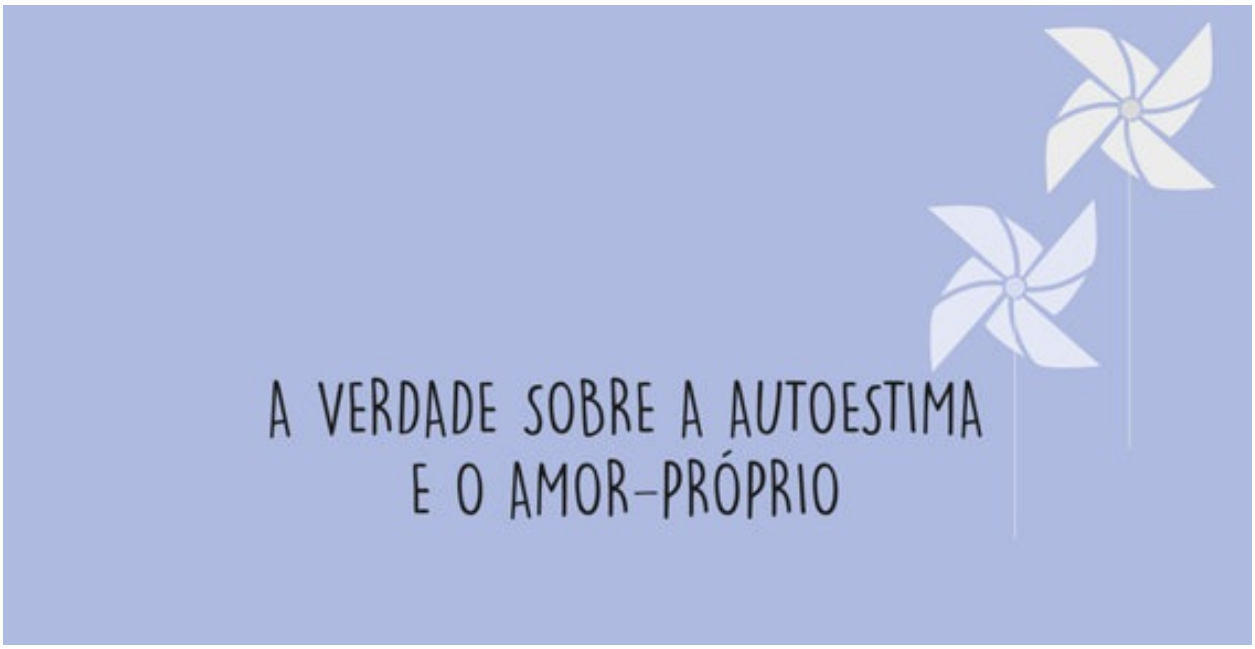
A maior barreira das pessoas que querem mudar suas vidas e se conectam comigo e com o que ofereço para viverem com leveza é não aceitar o que não podem mudar, e acabam levando mais tempo para se transformar e mudar sua forma de ver, viver e reagir às dificuldades. Elas criam mais dor para si mesmas. Há uma grande controvérsia em querer viver com leveza, mas não se abrir ao poder da aceitação, confiando na sabedoria da vida e agradecendo a tudo o que somos passíveis de viver nesta existência.

A boa notícia é que grande parte das pessoas que chegam até mim porque querem mudar suas vidas, quando se abrem mesmo, conseguem perceber tudo a partir de uma nova ótica. Pode levar um tempo, cada caso é um caso.

Mas se você se conectou comigo, mesmo que seja somente por admiração, tenho certeza absoluta de que de um jeito ou de outro, a aceitação já está próxima. E este é o maior legado que posso deixar nesta minha jornada.

Se não fosse a aceitação, eu nem estaria aqui escrevendo tudo isso para você. E você certamente nem teria me conhecido.

A aceitação fez da minha vida um milagre,
e fará da sua também.



A autoestima e o amor-próprio são duas características que quando conscientemente trabalhadas e adquiridas fazem verdadeiros milagres em nossa vida. E são duas características que raras pessoas possuem de maneira consciente.

Digo isso porque eu mesma achava que tinha autoestima, mas era vaidade na verdade… E o amor-próprio eu confundi por muito tempo com orgulho.

A autoestima e o amor-próprio estão diretamente ligados. Se tem amor-próprio, se você se ama e se aceita assim, com todas as suas qualidades e defeitos, naturalmente você tem uma boa autoestima. Ou seja, se tem um, tem o outro.

A questão é que a maioria de nós tem muita dificuldade de se amar e se aceitar (mas muita dificuldade mesmo) e isso também é cultural, é um legado da cultura cristã – e quando eu digo “cultura cristã”, não estou criticando as religiões e crenças cristãs, que isso fique bem claro! Estou falando do

Cristianismo em seu contexto histórico e político, que séculos atrás exerceu o seu poder sobre o povo se utilizando de um Deus Amedrontador, que julga, condena, e que queria que fôssemos “assim ou assado para sermos dignos do seu Amor e Misericórdia”.

Se você foi um bom aluno em História quando estava na escola, se lembrará daquele Cristianismo político lá da Idade Média, com práticas, leis e punições severas e muito dolorosas (tanto fisicamente quanto psicologicamente) aos seus fiéis pecadores.

Esse passado cristão acabou se tornando uma cultura comportamental inconsciente das populações de países que foram colonizados nessas crenças, e o nosso país foi uma colônia cristã. Assim, nascemos pagãos e para nos libertarmos disso precisamos de algum ritual, culto ou tradição (conforme a crença e religião) para nos liberarmos dessa condição e sermos aceitos em nosso meio. E este é só um de vários exemplos que temos de sempre precisarmos nos submeter a algo, para então termos a aprovação de Deus ou de quem quer que seja.

Temos de fazer de tudo pelos outros, sermos bons, amarmos ao próximo... É um pensamento que foi fundado com base sempre em colocarmos o outro em primeiro lugar, para então sermos dignos do amor.

Você já percebeu isso?

Nunca nos ensinaram a fazer qualquer coisa por nós mesmos e em primeiro lugar... Até porque isso soaria como ser egoísta.

Mas se nós temos de “amar ao próximo como a nós mesmos”, então primeiro precisamos nos amar. Primeiro eu preciso me aceitar, pois se eu não me amo e não me aceito integralmente, então não tenho como oferecer isso ao próximo.

Nossa cultura, história, e inclusive até nossos pais, com a melhor das boas intenções, também acabaram por contribuir com a nossa falta de amor-próprio.

Muitas vezes para sermos aceitos, elogiados ou nos sentirmos amados, podem ter existido condições. “Comer tudo para só assim crescer e ficar forte”, “ser uma menina bonita e não fazer tal coisa porque é feio”, “criança inteligente não faz isso”. Pensamentos desse tipo que trabalharam nossa mente para sempre precisarmos de aprovação, aceitação e amor dos outros – nunca de nós mesmos.

Se você quer trabalhar seu amor-próprio e sua autoestima, sugiro que em primeiro lugar você diga mais “nãos” aos outros.

Você implantará o “não” na sua vida como resposta ao que não quer de fato, ok?

Pessoas sem amor-próprio e com baixa autoestima têm muita dificuldade de dar negativas porque querem ser aceitas, amadas. Mas agora isso terá de mudar pelo seu bem e pela transformação total da sua relação consigo mesmo e com todos a sua volta.

Você perceberá que muitas vezes dizer não ao outro, é dizer sim a si mesmo, e agora (e daqui para frente) é sim sempre para você e por você. Será libertador!

Se você não se ama, não se respeita e não se coloca em primeiro lugar aí dentro de si, as pessoas no seu entorno, e todo o movimento do universo à sua volta, repetirão a vibração que você está emanando: a de não o amar, não o aceitar. E respeitar você então, nem se fale…

Sem contar que você já está cansado disso. Você já está exausto de relações nas quais seus sentimentos e necessidades nunca são prioridade. E aqui vai um segredo: só sendo a sua prioridade, você transformará isso na sua vida.

Quero lembrá-lo que você é perfeitamente como deve ser. Todos somos perfeitamente como devemos ser. E esse corpo, suas qualidades, dons, talentos e defeitos, foram especialmente desenhados para essa experiência que é viver, de acordo com o que precisou para estar aqui. Então honre o seu jeito de ser, a sua aparência física e seja grato por ser quem você é, como você é!

Estamos vivendo esta dádiva toda que é existirmos aqui e agora.

Por isso você, que quer trazer sua força e está buscando autoconhecimento e desenvolvimento para viver cada vez mais leve e consciente, tem de levantar todas as manhãs, se olhar no espelho e dizer “eu amo você”. Este é um hábito que você deve criar já. Amanhã, quando se levantar da cama e se olhar no espelho pela primeira vez no dia, declare seu amor por você mesmo.

Outra coisa superimportante, e que acontece muito quando temos consciência do que precisamos mudar em nós, é ficar atento à autocrítica. Tendemos a ficar nos criticando – e até com raiva de nós mesmos – por repetirmos comportamentos que não queremos mais, e isso não é saudável para quem está num momento de trazer à tona a sua autoestima.

Se você se ama, seja compassivo consigo mesmo, perdoe-se. Repito: estar consciente das atitudes que não contribuem com o seu desenvolvimento pessoal já é meio caminho andado para eliminá-las. Com atenção e intenção, você mudará isso. Mas com autocríticas demais, o amor-próprio acaba sendo de menos.

Você é o universo inteiro em pedacinho de energia condensada.

Você determina a sua realidade,

Você é digno do seu amor, porque nós somos feitos de amor!

Você não precisa que ninguém o aceite além de você mesmo.

E quando você se aceita, se ama e se estima, tudo muda.

Eu sou chata, sou muito difícil de conviver, e vivo em constante atenção para mudar muitas coisas em mim e por mim. Mas eu me aceito, me perdoo e me amo como eu sou.

Eu gosto de mim mesma apesar de tudo, e isso é muito evidente para todos.

E por que você não pode fazer o mesmo por você?

Qual é desculpa você vai dar agora?

Mais “nãos” aos outros.

Mais “sins” a você mesmo.

E um mundo todo haverá de transformar-se em pura leveza dentro e fora de você.

MULHERES E A DITADURA DA BELEZA

O assunto que vou tratar aqui já virou uma pauta mundial em muitas outras frentes, que não somente a do desenvolvimento humano, e acho essencial trazê-lo até você, independentemente do seu gênero. Trata-se de uma questão de humanidade, inclusão social e despertar da consciência feminina.

Nós, mulheres, temos lutado pelos nossos direitos, recobrado nosso lugar na sociedade; empoderamento feminino é o que mais temos ouvido nos últimos tempos. Porém as perguntas que tenho feito são:

Quando é que vamos boicotar a indústria da moda que só exibe e vende roupas para pessoas magérrimas?

Quando é que vamos parar de comprar produtos de fabricantes que se utilizam de “modelos do que é beleza” para nos venderem o que eles querem?

Você reparou como tudo isso funciona e também já se fez perguntas parecidas com as minhas?

Por que é que consumimos de quem se associa a um padrão de beleza irreal, equivocado, preconceituoso e, inclusive, cruel com as mulheres?

E, para mim, o ponto de maior atenção neste contexto todo do tal ideal de beleza, é que se os fabricantes do setor se apropriam desses moldes, é porque eles ainda funcionam.

É porque consumimos a imagem da qual eles se apropriam e ditam. E isso precisa mudar, precisa mudar porque há muitas mulheres morrendo em mesas de cirurgiões plásticos, de anorexia e de bulimia, de medicações para emagrecer ou ainda de depressão por falta de autoestima, autoaceitação e senso crítico. Boa parte da ala feminina não enxerga que todo esse cenário

foi criado justamente para não gostarmos da nossa aparência e buscarmos consumir o que está sendo mostrado como “ideal”.

O corpo perfeito, o cabelo maravilhoso, a pele jovem e lisinha, estão ao alcance de todas... que puderem pagar por eles! Entende como funciona o sistema?

Se promovo algo como o ideal, e você acredita em mim, você vai querer o ideal para você. E é aí que eu ganho: vendendo isso para você. É essa a logística do sistema da ditadura da beleza.

Mas quando você olha fora do sistema, você acorda!

Você percebe que não existe ideal. Você é como é, e é ideal para si mesma!

Você não se compara a ninguém e nem tenta parecer a modelo da capa da revista porque sabe que beleza é algo que a pessoa primeiro sente, ela nasce aí dentro de você, e então como consequência desse seu sentir, ela então floresce e aparece no seu exterior.

Mulheres que buscam esse ideal vendido só conseguirão entender o teor do que eu digo aqui se permitindo buscar ajuda profissional, porque a procura incansável pelo “belo e perfeito” vem de uma insatisfação muito grande consigo mesmas. Existe uma rejeição da própria imagem. É uma via de mão dupla nociva, na qual o responsável é quem vende o padrão, ao mesmo tempo que quem compra o padrão é responsável por sua permanência. Um alimenta o outro.

Nunca fui ligada à estética. Vivia no famoso “efeito sanfona” (aquele engorda e emagrece sem fim). E isso era resultado de uma instabilidade emocional muito grande na minha época de *executiva-workaholic*. Minha autoestima raras vezes estava alta – e que fique a dica, mulheres: autoestima alta, isso sim atrai olhares! A gente sempre se sente atraído por quem nitidamente se gosta.

Quando fiquei sem o braço, comecei a me ligar mais nessas questões todas. Não porque me sentisse feia (o que seria o óbvio no caso), mas pelo contrário…

Como tinha vivido um processo interno transformador e revelador, muita coisa dentro de mim desabrochou. Era um amor muito grande pela vida, pelos processos que eu estava compreendendo, pelo o que estava recebendo de Deus, da vida e de mim mesma com toda aquela situação. Então, ao contrário do que geralmente acontece com pessoas na mesma circunstância física que passei, em vez de me sentir feia e me ver deficiente, ter vergonha do meu novo corpo, acho que posso dizer que aí é que a beleza verdadeira floresceu em mim!

Os olhares, tanto dos homens como das mulheres, se voltaram (e voltam ainda) para mim com ar de admiração – e uma certa curiosidade, claro. E foi aí que começou a acontecer uma coisa muito bacana: mulheres passaram a me escrever contando que passaram a se aceitar fisicamente depois de me conhecerem, porque se sentiram inspiradas por alguém que se amava como era.

E eu achei (e ainda acho) isso tão lindo!

Isso fez com que meu trabalho fluísse em outro formato também, para atender as mulheres na conexão com o seu feminino, sua essência... virtudes!

Lembro que, depois de uma roda de conversa com mulheres em Curitiba, no Paraná, uma jovem que estava com uma cirurgia plástica nos seios agendada me disse: “depois desta conversa eu reconheci que meus seios são perfeitos. Não preciso fazer nada com meu corpo. Vou desmarcar a cirurgia”.

Que gratidão indescritível senti naquele dia! Presenciar uma mulher “acordar” assim, se dando conta de que ela era linda e perfeita conforme a

sua natureza, foi impagável!

Não se sentir bonita ao se olhar no espelho tem muito mais a ver com exemplos que a sua mente (influenciada por uma indústria da beleza) toma como verdade do que com a realidade do que é a beleza mesmo.

Beleza transcende a aparência. Tem a ver com “eu me amo”, com amor-próprio.

Vira charme num sorriso espontâneo, num caminhar corriqueiro de quem se ama como é.

Beleza é seu interior que floresce e contagia o que está fora, aparente em você.

A autoconfiança, a autoestima e o amor-próprio seduzem muito mais do que um corpo perfeito. Acredite, pois é verdade.

O corpo pode até atrair num primeiro momento, mas o que sustenta é como você se sente, porque o outro sentirá o mesmo que você está sentindo. É energético e vibracional.

Entre tantas mulheres que ouvi nos encontros e *workshops* que promovo, geralmente as que mais têm intervenções cirúrgicas ou estéticas são as mais inseguras, mesmo estando perfeitamente dentro do padrão vendido como ideal. Consequentemente, elas estão sempre em relacionamentos cheios de problemas, infelizes… e por quê?

Porque elas vibram na insegurança, na insatisfação, no medo de não serem aceitas ou amadas.

Com isso tudo acredito que só conseguiremos boicotar essa ditadura da beleza quando nós, mulheres, reconhecermos que cada uma de nós é bela à sua maneira. Quando aceitarmos nossa natureza, nossa aparência, e nos empoderarmos disso. Aí sim haverá uma enorme revolução feminina, uma virada no conceito do que é beleza mesmo, porque acontecerá um grande

passo na reconexão da mulher com a sua verdadeira sabedoria que foi perdida desde que o patriarcado resolveu dominar.

Mas para tudo isso se dar, o apoio masculino é extremamente necessário. O homem precisa apoiar isso tudo – bem como o movimento feminista. E todos estaremos juntos em uma busca que terá resultados rápidos e concretos.

Mulheres felizes fazem homens felizes e vice-versa.

Mulheres felizes fazem mulheres felizes.

Mulheres felizes inspiram outras mulheres.

Pessoas felizes fazem um mundo feliz.

Um mundo feliz é repleto de amor e coisas belas.

Beleza é se amar e amar a vida!

Beleza é a sua natureza…

Reconheça-se bela e viva com leveza!



Todas as mudanças positivas que buscamos para nossa vida, começam dentro de nós. Mas quando isso se torna claro ao indivíduo, vem um grande obstáculo em seguida: não confiar na sua capacidade de mudar, transformar. Falta autoconfiança.

E a autoconfiança não depende somente de encorajamento. Ela é consequência certa e natural do despertar do amor-próprio, que em seguida traz a autoestima, e assim juntos firmam a autoconfiança do ser humano. São os 3 As mais importantes a serem trabalhados no desenvolvimento humano.

Eu acreditava que tinha autoconfiança mesmo quando não tinha amor-próprio e autoestima. Meu antigo padrão que buscava independência, me fez pensar que era autossuficiente e assim tinha autoconfiança. De certa forma, até tinha, tendo em vista que precisava fazer tudo sozinha e à minha maneira. Mas eu fazia porque tinha de fazer, e não necessariamente por autoconfiança.

A autoconfiança é a convicção de podermos ou não realizar algo.

E como pode alguém ter autoconfiança, se não houver amor e estima por si mesmo antes?

Como confiar em seu poder pessoal se você não se aceita e se ama exatamente como é?

Assim como não termos amor-próprio e autoestima está relacionado à cultura de não sermos ensinados sobre a importância deles, a autoconfiança também não tem seu espaço na nossa educação. Aliás, nesse mundo cheio de ideais, nos sentirmos impotentes, incapazes e fracassados é muito mais comum e fácil do que o contrário.

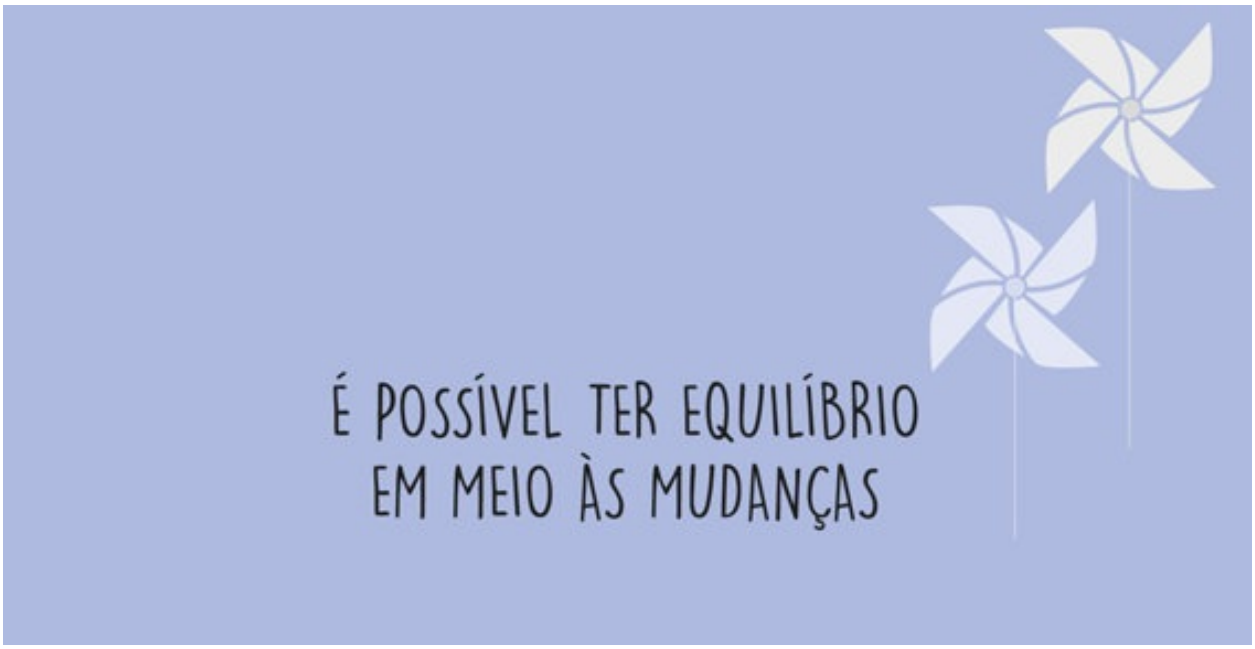
Encorajar-se para tomar uma atitude ou decisão é um fato isolado. Não depende necessariamente da sua autoconfiança. Ter autoconfiança é confiar em si mesmo independentemente das circunstâncias. E saber-se capaz e sentir-se apto a dar os passos necessários, independentemente das situações. Tem muito mais a ver com a sensação de confiança em si mesmo, do que trabalhar consigo uma situação que precisa da sua coragem.

Então se você quer ter autoconfiança, foque no seu amor-próprio, pois ele é a base desse pilar. Quando você se ama e se aceita, deixa o seu passado de autorrejeição para trás, se liberta de tudo de negativo que pensou e sentiu por si mesmo, e transforma o ponto central da existência humana: o amor.

O amor que vibra em você por você mesmo, transforma também o seu redor, e por isso sua realidade passa a ser recriada nesse fluxo e seu mundo muda.

Quando essa chave vira, seu poder pessoal emerge e não há como não se perceber completamente capaz de ser e fazer o necessário para sua plenitude e realização. É um efeito quântico no qual se estabelece a base dos 3 As.

Confiar traz otimismo!
Toda mudança é bem-vinda e necessária
mesmo que você não entenda
num primeiro momento,
então confie!



Viver entre altos e baixos, em meio às tempestades e bonanças, lidar com adversidades e sentir todos os sentimentos que nós, seres humanos, somos passíveis de sentir, e ainda assim ter equilíbrio emocional, é possível?

Ou seria um idealismo podermos viver com equilíbrio emocional em meio a tantas coisas que passamos, sentimos, e temos de lidar o tempo todo?

Bem, se lembrarmos sempre de que aquilo em que acreditamos se torna justamente uma crença, e ela acaba por determinar a nossa realidade, você já pode ter certeza sobre estas questões.

No entanto, se você quer saber o que vejo e percebo sobre isso na vida das pessoas durante estes anos trabalhando com desenvolvimento humano, digo-lhe com absoluta certeza (e conhecimento de causa) que, sim, podemos ter equilíbrio emocional mesmo com todas essas variáveis da vida.

Vamos abrir um pouco o conceito sobre equilíbrio emocional?

Então vamos primeiro tomar consciência que este tipo de equilíbrio não se trata de uma balança com pesos idênticos entre todas as suas emoções.

O equilíbrio emocional depende de variações de peso nessa balança, pois trata-se de sabermos deixar mais leve o lado dela que sente as emoções que não nos fazem bem, e mais pesado o lado que carrega tudo o que nos faz sentirmos bem.

Geralmente acabamos por deixar mais pesado o lado com as emoções negativas por uma série de razões que já discutimos: padrões moldados no negativismo, crenças limitantes, tendências à dor e ao sofrimento devido às experiências passadas etc. Porém, o lado que deve pesar é o das emoções e sensações positivas. Quando aprendemos a equilibrar a nossa balança emocional dessa forma, sabemos viver com intensidade tudo de melhor que chega em nossa vida, e com mais leveza tudo o que precisamos viver por mais difícil que possa parecer.

Viver intensamente as coisas boas, se jogar nelas sem medo de ser feliz, do que possa acontecer depois, e aprender a lidar com o inevitável com aceitação, sabedoria e gratidão, diante de tudo o que você não gostaria de viver e sentir: eis aí o tão desejado (e possível) equilíbrio emocional.

Acontece que quase todo mundo tem a ideia de que para se tornar equilibrado emocionalmente, não se deve viver algumas explosões emocionais, especialmente se forem emoções vistas como negativas.

Existem muitos sentimentos que crescemos ouvindo que são feios. A raiva, a inveja e o ciúme são alguns deles. São feios porque estão relacionados ao que podemos sentir de negativo em relação aos outros. Mas, na verdade mesmo, já sabemos que eles só são negativos para quem os sente (e não aos aparentes alvos deles).

Repito: Somos humanos e por isso estamos predispostos a sentir de tudo. E não há nada de errado nisso. A menos que você continue vivendo inconsciente,

enredado no seu padrão mental e sem perceber isso.

Ter explosões de sentimentos, muitas vezes é benéfico e necessário para o seu alívio e bem-estar físico e emocional, sabia?

Quem segura muito para si o que sente, geralmente sofre mais e vive mais problemas de saúde também.

Uma vez eu estava ao vivo em uma *live* no Facebook, e uma pessoa me perguntou como poderia evitar explosões de raiva. Respondi que ela deveria continuar explodindo sempre que a raiva viesse com tudo. Não tem sentido algum reprimirmos qualquer emoção, inclusive as vistas como “ruins”. Emoções reprimidas tornam-se doenças no corpo, na alma e no nosso coração. Pesam em nossa vida, nos tirando a paz.

Quem busca equilíbrio emocional, geralmente busca uma ideia ilusória de viver sem se envolver muito com os sentimentos, e mesmo que isso seja possível, sempre pergunto: para quê?

Por exemplo, explosões de raiva são indícios de que a raiva precisa “sair”. Então por que ou para que controlá-la?

Temos direito de ter nossas explosões e se os estilhaços delas ferirem outros em volta, também é natural a capacidade do ser humano de reconhecer isso e se desculpar. Mas se você tem se desculpado pelas mesmas explosões com frequência, então não são mais explosões. Já viraram comportamentos crônicos nocivos que estão mostrando que algo precisa ser urgentemente revisto na sua personalidade – tendo em vista que quem tem explosões constantes, também precisa lidar direto com as consequências de seus estilhaços e isso se torna cansativo e estressante.

Se algo bom acontece, se o amor o invade, se a alegria transborda, você muitas vezes não consegue ter explosões dessas emoções. Não consegue expressá-las abertamente e com fervor porque a mente do ser humano se

autossabota muitas vezes com o medo: medo de se entregar, medo de gritar a felicidade e atrair inveja, medo do que é bom durar pouco, e por aí vai.

Pessoas que explodem com sensações maravilhosas, na maioria das vezes são vistas como loucas, já percebeu isso?

Por isso seja um louco sempre que puder! Porque o caminho para o seu equilíbrio emocional é também viver a sua felicidade abundantemente e sem medo de nada.

Quando nos mantemos abertos assim, aceitando e dando às situações os pesos que elas realmente devem ter na nossa vida, ampliamos nossa capacidade de fluir, tomar atitudes mais rápidas e até improvisar.

Com todas essas observações que eu lhe trouxe, perceba que o equilíbrio emocional tem, a meu ver, porções diferentes a serem trabalhadas internamente que consistem em dar leveza a tudo que parece ruim – conscientes de sermos um personagem dessas histórias todas da vida – e dar peso a tudo de bom que possa ser sentido e vivido.

Mesmo com tantas mudanças intermináveis que acontecem comigo, mesmo com as responsabilidades de ser alguém que sensibiliza tantas pessoas a olharem suas vidas de outra forma, sendo ainda mãe de uma criança pequena, dona de casa, esposa, com todos os meus conflitos e impasses diários, posso perceber que este trabalho que me disponho a fazer aqui faz não só o bem para todos que se conectam com ele mas principalmente a mim mesma. Eu reaprendo e reafirmo a mim também tudo o que ensino e mostro.

Por isso observe-se e identifique cada uma das suas emoções, sensações, reações, e note se cada uma delas está em harmonia, ou não, com você, com o seu bem-estar e com as suas relações.

Vale inclusive criar um diário para ter mais êxito nesse trabalho interno. Nada muito extenso ou trabalhoso. Anote ao final do dia, antes de dormir, o que

você sentiu, como agiu e reagiu. Vai ajudá-lo muito a ponderar essa balança com precisão.

E lembre-se: esse personagem que você representa nesta existência, está aqui para sentir de tudo – e especialmente tudo de melhor que a vida lhe oferece.



Você percebeu que toda a nossa trajetória por essas páginas se trata de nos conectarmos com a nossa verdade interior e isso significa rever alguns (muitos) conceitos tão enraizados em nós mesmos. Um deles é o pensamento de que precisamos ser fortes.

Mas a força que esse sistema todo acaba nos exigindo (e que exigimos de nós mesmos também), tem mais uma relação com a rigidez, com sermos duros com a vida porque a vida é dura, do que com a nossa força interior, nossa capacidade de superar e sermos resilientes. Aliando isso aos padrões negativos e ao medo que nos cerca por todos os lados, falar sobre a importância de sermos vulneráveis está praticamente fora de cogitação.

Quem seria louco em nos orientar a trabalharmos nossa vulnerabilidade?!

Bem, saiba que a louca nesta conversa agora, sou eu...

E eu pude compreender que ser vulnerável deixa a vida muito leve, fluída e bonita quando me ensinaram o real significado da vulnerabilidade.

Para ser honesta, antes de 2013 eu nunca havia pensado muito sobre ser vulnerável. Nunca olhei ao certo nem o significado da palavra, nem de que maneira ela funcionava na prática justamente pela conotação de fraqueza que ela sempre representou. No meu raso entendimento, ser vulnerável era deixar-se levar, ser conduzido por terceiros, pelas circunstâncias. Um sinal de fraqueza na verdade. Então por que eu teria interesse de olhar a fundo o assunto?

No entanto, tudo aquilo que precisamos olhar chega até nós de alguma maneira. Compreender a grandeza de ser vulnerável surgiu em uma conversa com uma grande amiga que me apresentou a vulnerabilidade a partir de uma nova ótica bem mais profunda, bela e verdadeira. Na verdade, foi essa amiga quem me apresentou de verdade a importância de ser vulnerável e o quanto era necessário me abrir para isso.

Ser vulnerável tem muito mais a ver com entrega, confiança, fluidez e leveza, do que com o olhar negativo de se deixar levar, influenciar por tudo e por todos. Tem muito mais a ver com o amor e a sabedoria, do que com o medo e o não saber se impor e ser influenciável.

Uma pessoa vulnerável permite ser conduzida pelo fluxo existencial sem brigar com ele, sem achar que comanda os caminhos da vida. Ela se entrega, confia, aceita e agradece. Vive plena, tranquila, feliz. Ela entende que a vida sabe o que faz – por mais difícil que seja o que tenha de enfrentar.

Tem muito mais a ver com a realidade de como tudo funciona na vida, e tudo que venho lhe apresentando até aqui, do que com fragilidade, fraqueza ou falta de opinião e atitude.

Eu considerava que ser vulnerável era para quem não tinha autoconfiança, não se posicionava em nada. Hoje sei que o que eu pensava sobre isso vinha de uma ignorância e preconceito com o termo porque sempre o vi relacionado a algo negativo.

Agora entendo que, assim como eu tinha uma grande rejeição em trabalhar a vulnerabilidade, a grande maioria das pessoas também a tem, porque a ideia social generalizada é a de que ser vulnerável nessa selva bruta e inconsciente é para os fracos.

Veja bem, as pessoas que mais se sentem fortes, que são de opinião e demonstram poder se orgulhando disso, são as que mais rejeitam a possibilidade de serem vulneráveis, e na verdade são as mais desconectadas da sua força interior. Elas não sabem que tudo isso as afasta de sua verdadeira essência, enrijecendo-as e tornando tudo muito mais pesado.

Alguém verdadeiramente forte não quer e não precisa demonstrar nada disso, é vulnerável por natureza ou por ter se conscientizado disso. Sua força vibra e toca todos ao seu redor, assim como o seu amor e leveza.

Experimentei os dois lados, as duas formas de ver e viver a vulnerabilidade: a equivocada, social; e a verdadeira, real. E até que a segunda forma se apresentasse a mim, após uma conversa com a minha amiga (a quem sou tão grata por isso e por tantas outras coisas), eu estava confundida e ignorante sobre o assunto.

Quando me abri a compreender a profundidade do significado, a vulnerabilidade fez muito sentido para mim. De repente ser vulnerável deixou de ser sombra (aos meus olhos), e tornou-se luz, beleza, poesia. Por isso falar deste assunto aqui, para você, não só é extremamente importante, como sinto meu coração transbordar ao lhe escrever tudo isso.

Quero muito lhe oferecer o mesmo que recebi quando me foram abertas as portas desse fluir tão óbvio e claro ao qual a vulnerabilidade nos conduz. Mas você só receberá essa mudança de ótica, e só se tornará tão claro a você (como foi a mim), se você já estiver trabalhando sua consciência sobre aceitar, confiar e entregar porque quem comanda a vida, não somos nós…

... somos plumas ao vento brincando de voar,
conduzidas por uma corrente de amor.

Quem briga com isso sofre.
Quem se abre a tudo isso curte.

Por essa razão, quero compartilhar aqui alguns benefícios da vulnerabilidade:

- Ela é sinônimo de honestidade, em primeiro lugar com você mesmo e, depois, com quem está ao seu redor.
- A vulnerabilidade permite que nos conectemos de maneira muito mais profunda com nossos relacionamentos, e isso os torna mais fortes e dispostos a passar por todos os movimentos da vida.
- Ser vulnerável é se abrir para a compreensão e generosidade.

É um risco, sim, mas ao mesmo tempo o caminho mais seguro para a verdadeira felicidade.



Abraçar a vulnerabilidade em nossa vida abre espaço para sermos mais honestos com nós mesmos. E, nessa conversa franca, devemos aprender a nos sentirmos confortáveis em assumir que não damos conta de tudo.

Vivemos em um tempo no qual o acúmulo de funções, atribuições e responsabilidades é supervalorizado. Quanto mais coisas fizermos – e ao mesmo tempo – mais proativos, dinâmicos e reconhecidos somos. Ser multifuncional hoje é mérito e um predicado imprescindível para se ter o sonhado sucesso.

Essa incansável saga em que o sistema acaba nos colocando, onde precisamos ser superseres humanos, tem sido a vida de boa parte das pessoas, afinal quem não quer o seu lugar ao sol, não é mesmo?

Mas o preço que pagamos por entrar nisso tudo, a meu ver, é alto demais. E tem sido a causa de muitas frustrações, perdas e desgastes na vida das pessoas. Sem contar os problemas de saúde que passamos a acumular nessa intensa corrida para tentarmos dar conta de tudo.

Mas seria possível dar conta de tudo, mesmo?

Antes de lhe trazer esta resposta (caso você ainda não a tenha), quero contar que fui vítima dessa loucura toda assumindo muitas funções e responsabilidades, por acreditar que eu precisava provar a tudo, a todos e a mim mesma que era capaz sim de dar conta de tudo.

Fui criada para ser independente: independente financeiramente, independente nas minhas escolhas, independente dos homens. Independência para mim era sinônimo de liberdade.

Nessa busca por tantas independências, tornei-me dependente de estar sempre trabalhando demais para primeiro ter a independência financeira, que me geraria as demais independências.

Com isso, obviamente, eu apresentava bons resultados nas empresas pelas quais passei. Era reconhecida muito depressa e parecia fazer muito sentido mesmo trabalhar como uma louca, cuidar da minha casa, da minha cachorra e dos problemas que criava na minha vida pessoal (que, diga-se de passagem, era um caos), e assim ainda precisar cuidar do meu emocional.

Eu não conseguia perceber que vivia extremamente ansiosa, doente, infeliz e pior: eu não dava conta de tudo! Minha vaidade me cegava.

Em 2008 a vida começou a me dar uns “toques” sobre minha crença de que era a Mulher-Maravilha. Mudanças vieram (me fazendo pensar serem perdas), frustrações, decepções e problemas de saúde chegaram e se acumularam.

O famoso caos se instalou na vida da Mulher-Maravilha e ela se deu conta de que não estava dando conta de nada.

Lembro-me de que a maior dor que senti foi a do meu próprio ego desapontado. E questionamentos resistentes ao que estava claro e acontecendo comigo passavam pela minha mente…

Como assim estou falhando?
Por que trabalho tanto e estou endividada?
Como posso pensar em abandonar tudo assim?
Por que isso tudo está acontecendo justo comigo?

Minha resistência em enxergar que o resultado da minha saga em busca de ser uma Super-Humana reconhecida era um desastre total e pesadíssimo e só tornou tudo muito mais difícil e sofrido.

Claro que tudo só se dissolveu e ficou leve quando, massacrada pelas circunstâncias, chorei por três dias até assumir a mim mesma que eu e minha vida não estávamos nada bem porque nunca dei conta de nada, e estava exausta fisicamente, emocionalmente, profissionalmente, e por aí vai.

Foi esse episódio que me fez buscar algo além do que os olhos podem ver, ou a mente é capaz de pensar. Foi após a “catástrofe da ex-Mulher-Maravilha” que finalmente busquei ajuda, autoconhecimento e espiritualidade. Sou extremamente grata por isso, inclusive.

Então, ainda preciso lhe responder se é possível darmos conta de tudo?

Acredito que tanto para mim quanto para você, considerando suas experiências, assim como considerei as minhas aqui, sabemos que não damos conta de tudo.

E o mais importante: não temos de dar conta de tudo. Compreender isso, aceitar e assumirmos a nós mesmos, tira muito peso desnecessário das nossas costas e nos faz perceber quais são as coisas que realmente queremos assumir porque gostamos, e assim faremos com excelência porque nos dão prazer.

Existem, sim, as responsabilidades que nem sempre queremos, mas precisamos assumir. E lembro que aceitá-las, facilita.

Se você está emaranhado nesse ideal de sucesso, excelência e realização acumulando responsabilidades, fatalmente está se perdendo de si mesmo nisso tudo (mas talvez não perceba isso ainda). A maioria de nós só se dá conta quando o aparente "caos" se instala com a forte incumbência de nos fazer enxergar tudo isso.

Então, se você está no aparente caos, perceba se essa ideia toda não tem algo a ver com o seu momento também. Está mais do que na hora de abandonarmos a capa de superseres humanos por um motivo cada vez mais óbvio: somos humanos e só queremos ser felizes, sem provar nada a ninguém, e sem precisarmos nos inserir nesse ideal irreal de que precisamos dar conta de tudo.

Abandonar aspirações que um dia foram motivo de nosso empenho e disposição, não é vergonhoso, e não deve ser frustrante ainda mais se as aspirações não podem se realizar.

Aquela vida perfeita das personalidades que parecem viver as vinte e quatro horas do dia intensamente, e em vários papéis ao mesmo tempo, estão só nos *posts* das redes sociais. E a intenção é justamente a de nos fazer pensar: *como eles conseguem?!*

Eles não conseguem…

E você não merece continuar acreditando nisso.

Por isso quero propor que você seja o seu melhor amigo, assim como me tornei minha melhor amiga. O que quero dizer com isso?

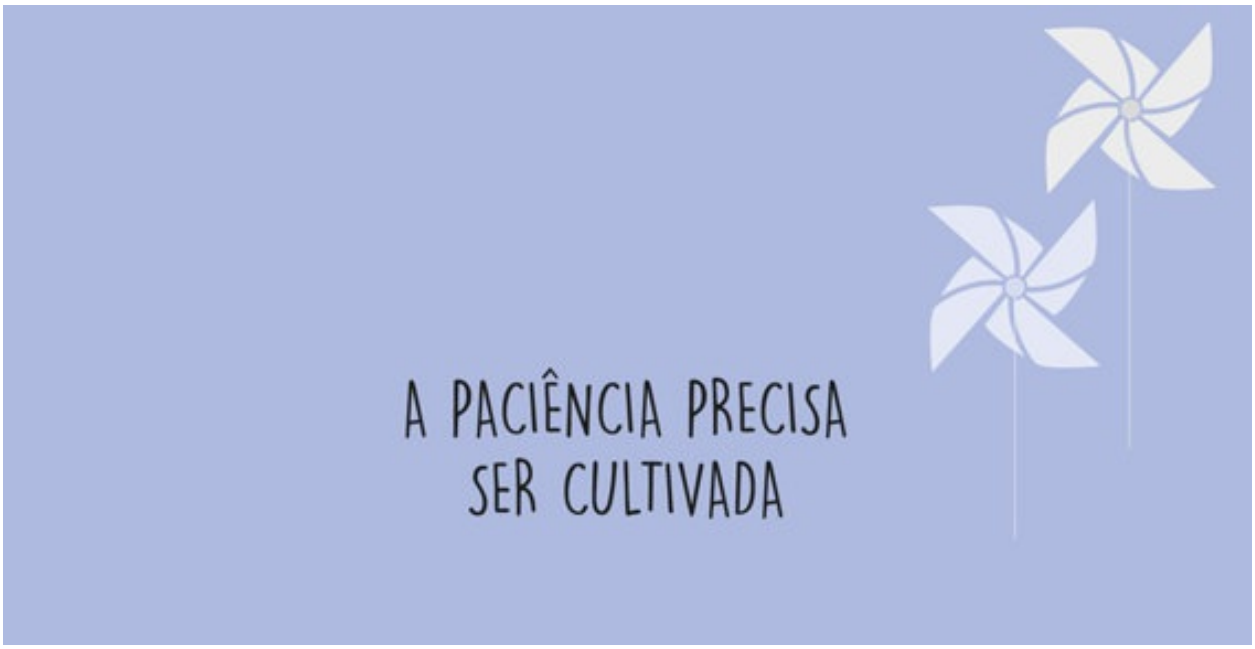
Bem, imagine que seu melhor amigo chega e vem desabafar com você sobre o furacão que ele está enfrentando, ele se sente como se estivesse em um espetáculo de malabarismo tendo de manter muitos pratos no ar.

O que você faz?

- Pressiona para que ele não saia do palco e dê um jeito de fazer tudo, mesmo que isso signifique se sacrificar de maneiras injustas com ele mesmo?
- Diz a ele que tudo bem fazer um intervalo, focar em menos pratos ou simplesmente descansar, afinal, ele é absolutamente competente, tem muito valor e tomar essa decisão não diminui em nada quem ele é?

Tenho certeza que se fosse para o seu melhor amigo você escolheria a segunda opção, sem sequer pestanejar. Então, por que quando somos nós os artistas desesperados entramos no fluxo da autocobrança?

Faça esse exercício. Quando se perceber ultrapassando os próprios limites em nome de qualquer pressão, pare e reflita: *qual conselho você daria ao seu melhor amigo?*



Saber esperar o momento certo.
Compreender que o outro não vê o mundo como você vê.
Aguardar que situações se resolvam por si só.
Deixar fluir...

Estes são alguns exemplos de momentos que pedem nossa consciência e sabedoria. Mas muito mais do que isso, esses momentos (assim como muitos outros) pedem que tenhamos paciência.

A paciência é o ponto-chave para boa parte das nossas ansiedades, angústias, inconformismos, necessidades, anseios. Mas quem consegue ter paciência num mundo que nos cobra o tempo todo agilidade e imediatez?

Raras pessoas hoje sabem ter ou trabalhar a paciência. Eu também vivo me policiando com a minha falta dela. E todos sabemos da sua suprema necessidade para que tenhamos paz, tranquilidade e plenitude.

Ter paciência colabora muito no desenvolvimento da aceitação. Quem conserva sua paciência tem mais empatia e compaixão pelos outros também e vive melhor consigo e com os demais.

Ter paciência é viver com muita leveza sem dúvida alguma. Mas também é um desafio cultivá-la!

Uma pessoa muito impaciente causa transtornos na própria vida e na vida dos que o cercam. Basta você perceber como se sentiu após um ataque impaciente de alguém, e como você fica e se sente perto de quem tem esses ataques constantes. As duas condições não são boas e não contribuem em absolutamente nada.

Mas como desenvolver a paciência então?

Sempre digo que, para mudarmos algo que não nos faz bem, estarmos conscientes dessa necessidade e querer mudar é o início da mudança. Somente assim estaremos aptos a perceber a repetição de um padrão, para então virar a chave cada vez que ele quer se repetir.

Ou seja, notou que a impaciência quer reinar? Então respire antes de ela ganhar de você novamente.

O melhor mecanismo de reversão à falta de paciência, sempre será respirar.

Respirar é uma espécie de marcador entre o padrão querendo se repetir e sua consciência se manifestando em atenção para reverter o processo. É uma espécie de *stop* entre o que não queremos deixar perpetuar e o que queremos que passe a fluir.

Quero perpetuar a paciência em mim, então sempre que me percebo impaciente, respiro fundo algumas vezes – o que desfoca minha mente da situação estressante, e me volta em atenção plena à respiração – e logo me percebo mais tranquila e sigo mais pacientemente.

E é a única forma de trabalhar a paciência que posso lhe recomendar. Como a grande impaciente que sou, garanto que de tudo o que já testei, respirar não

falha!

Mas você precisará respirar muitas vezes…

Certamente enquanto você existir, essas respirações conscientes a favor da sua paciência, sempre serão suas companheiras, acredite!

É como vencer a ansiedade e o estresse, que praticamente fazem parte da mesma família da impaciência: quem vive tendo esses comportamentos (e quase todo mundo tem), sempre precisará cuidar deles porque não existe uma prática, método ou técnica que os reverta de uma vez por todas. É necessário zelo constante.

A questão é que, quando falamos de falta de paciência, temos de falar também da impulsividade que ela nos traz. Geralmente pessoas impulsivas não têm paciência e quando se dão conta estão repetindo o padrão e muitas vezes precisando resolver os estragos que a impulsividade faz.

Impulso é impulso, você age sem pensar e, como em um piscar de olhos, você fez aquilo que não gostaria mais de repetir.

Sentir raiva de si mesmo por isso não colabora. Voltar a respirar sim.

E se você é um impaciente impulsivo, saiba que para trabalhar a paciência no seu desenvolvimento, você terá também que abrir mão do seu orgulho (se ele for excessivo), pois precisará pedir desculpas e se redimir todas as vezes que tiver seus ataques de impaciência. Este é o caminho, e não tem como pular essa parte. É natural, necessário e fundamental para você e para as vítimas dos seus impulsos. Só faz bem a todos os envolvidos.

É bem assim que funciona: você se dá conta de que precisa ter mais paciência. Então uma situação recorrente, que mexe com esse ponto em você, acontece de novo. No impulso, você se estressa já impaciente. Mas como você já está consciente da importância da reversão desse comportamento, no mesmo instante em que se percebe impaciente, respira profundamente repetidas vezes até se acalmar, e aí pede desculpas.

E assim você vai mudando, aos poucos e com persistência, o desfecho dessas situações.

Aos poucos, sem autocobrança, no seu tempo, naturalmente isso cessará em você e se transmutará.

Ser paciente é ser sábio, é confiar no ritmo da situação, compreender o ritmo do outro, aceitar tudo como é e se resguardar da própria urgência e imediatez (pressa? Para quê?!). E por isso eu sugiro que você avalie esse ponto em você, pois caso também seja impaciente, olhar com amor e atenção para isso aliviará muito o peso do seu mundo, facilitará as suas relações e fará muito bem a você mesmo – antes de tudo!

Meditar, como sempre, ajuda demais nesse processo todo.

Alguns pontos comportamentais nossos requerem atenção constante e disciplina em práticas que realmente facilitarão suas repetições. No caso da ansiedade, estresse e impaciência, respirar e meditar são praticamente vitais para termos sucesso nesse caminho.

quanto mais, melhor.
Quanto antes também!
Por isso concentre-se em ser paciente
já, agora e sempre.

EXPRESSE O SEU MELHOR

Quem consegue estar à frente das situações se expondo e expondo o que pensa, sente, quer ou não quer publicamente (ou quando necessário), possui características que acabam ancorando uma imagem de segurança, autoconfiança, força e poder. Sem contar que geralmente pessoas com esse perfil têm uma desenvoltura e capacidade de comunicação além da média. Nesse cenário onde a expressão ganha espaço e atenção, ser tímido torna-se não só uma enorme barreira, como também um agente a favor do medo, da falta de autoestima, autoconfiança e autoaceitação. Lidar com a timidez pode se tornar complicado e muito difícil para quem não conseguir olhar além dos seus medos e constrangimentos, compreendendo a origem disso para viver com leveza.

Falar sobre timidez, para mim, está diretamente ligado ao olhar de quem vê essa característica absolutamente de fora, como espectador das pessoas tímidas. Nunca fui tímida, mas justamente por isso, sempre ouvi pessoas me dizendo: “eu queria ser assim, como você”, como se ser tímido fosse impossível de ser trabalhado ou fosse algo inferior a ser extrovertido.

Para começar, não existe melhor ou pior nesta questão. Se ser tímido pode parecer um problema a quem o é; não o ser também causa problemas muitas vezes.

Se expor implica em outras coisas a serem trabalhadas. E não se expor, também tem seu trabalho (interno) a ser feito. Assim como querer ser notado tem seus prós e contras, quem deseja ser invisível para não enfrentar olhares, vive os seus.

Não tem melhor ou pior, e nem certo ou errado.

Porém, se você vive em conflito com a sua timidez, perceber a origem dela facilitará o seu trabalho interno.

Existem dois tipos de timidez:

1. A que é uma característica nata do indivíduo;
2. A que surgiu a partir de uma circunstância.

Pessoas que são tímidas desde que nasceram, desde a infância, cresceram assim, são conscientes dessa natureza e lidam com isso com muito mais facilidade. Se importam menos com essa característica porque sempre tiveram que conviver com ela. E sabem driblá-la com mais leveza em situações de exposição.

Já os que se tornaram tímidos por uma circunstância, têm mais trabalho para superarem isso e lidarem com mais naturalidade.

Mas quais circunstâncias tornariam alguém tímido?

Geralmente na infância e adolescência, uma situação que deveria ser como qualquer outra, pode se tornar um peso, um constrangimento muito grande que deixa sequelas e intimida a pessoa para o resto da vida.

Isso pode ser desde uma leitura em voz alta que a professora pediu ao aluno para fazer, e a classe toda riu dele – porque crianças e adolescentes riem uns dos outros sem saber das consequências que isso pode trazer – até um *bullying* mais sério que criou raízes e virou complexo.

Alguém que é um tímido nato e sempre lidou bem com isso, também pode ter vivido uma situação de tamanho constrangimento mais tarde que acaba roubando a naturalidade com a qual convivia com a característica.

Resumindo: se definitivamente sua timidez o limita, dá calafrios, suor excessivo, a ponto de só em pensar que você precisa dizer algo em voz alta para todos ouvirem, um medo gigante o domina, então você pode ter vivido uma situação traumática que gera todo esse estresse em torno da sua timidez (ou várias situações). Para mudar, você precisará rever esses fatos

outra vez, com ajuda profissional, para então se perceber como o personagem que viveu tudo isso, e então ressignificá-los a ponto de dissolver o que aconteceu, perdoar os responsáveis e então recobrar a sua autoestima e autoconfiança.

Isso é possível, funciona e se faz necessário quando você se encontra no ponto de não querer mais enfrentar situações por causa da sua timidez.

Inclusive a fobia social vem justamente do agravante de uma situação altamente constrangedora e traumática que o tímido viveu. Precisa ser cuidada com ajuda profissional, para então a pessoa se restaurar e avançar superando.

Existem também atividades que podem ser feitas e que colaboram muito para ampliar a expressão oral, física e desbloquear a timidez, como aulas de teatro, canto, oratória e dança. Essas atividades pedem expressão e trabalham desbloqueios nesse sentido, além de fazerem bem à alma, ao corpo e à mente.

Por tudo isso que abri aqui, esteja certo de que ser tímido é algo que pode ser muito bem trabalhado e superado. Contudo, como sempre digo, você tem de, antes de tudo, querer isso, pois toda e qualquer mudança parte de dentro de nós.

Enquanto estamos focados no bloqueio, no medo, no problema, deixamos de nos abrir ao foco do desbloqueio, do amor, da solução. É preciso reconhecer onde está o seu foco para abrir a sua capacidade de transformação.

O mundo é um parque de diversões onde devemos brincar expressando o que sentimos que devemos, o que nos representa, sem medo, sem constrangimentos. Quando não fazemos isso, nossa criatividade fica interrompida, assim como nossa conexão com a natureza, universo e as pessoas que vivem nele.

Por isso, abra-se a essa mudança para quebrar as barreiras da liberdade de ser quem você é, expressando-se ao seu modo, sem medo, vergonha ou qualquer outra sensação que não flua no amor, que não lhe faça bem. Você merece isso!

A lagarta não sabe que virará uma borboleta. Ela não imagina que naquele casulo, fechada e encolhida, existe toda a força da sua natureza trabalhando para que ela se transforme. Viva a sua metamorfose conscientemente e voe longe expressando toda essa beleza e singularidade que o mundo merece de você.



A resiliência é um tema que tem sido muito trabalhado no desenvolvimento pessoal, no *coaching*, no caminho do autoconhecimento e da autoajuda nos últimos anos. E faz todo o sentido, uma vez que ser resiliente é praticamente uma necessidade básica para quem busca se aprimorar nesta arte que é viver.

A resiliência é um aspecto comportamental definido como a capacidade de uma pessoa lidar com problemas, superar seus obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas sem que isso cause um surto psicológico ou desistência. É possível então entender por que tanta gente tem buscado ser resiliente, e por que hoje podemos encontrar tanto material sobre o tema.

Falar desse assunto para mim é falar exatamente do que estou me dispondo a fazer na minha vida e no meu trabalho: contribuir para que cada vez mais pessoas mudem a forma de olhar situações aparentemente ruins, saindo do drama para entrar na compreensão e aceitação de que a vida é realmente uma dádiva cheia de oportunidades de renovação e bênçãos.

Indo direto ao ponto, o que faz com que algumas pessoas vivenciem grandes impactos na vida com mais leveza do que outras?

Você já pensou nisso?

Já refletiu sobre algumas histórias de vida que teriam tudo para serem tristes e sem perspectivas de crescimento, mas se tornaram grandes exemplos de resiliência?

Em primeiro lugar nós todos vemos um mesmo fato de diferentes formas, certo? Então, o que para mim pode ser insuperável para você pode não ser. Todos temos opiniões diferentes sobre uma mesma situação, e mesmo que você e eu tenhamos opiniões parecidas sobre algo, ainda assim não serão idênticas porque nossa mente foi moldada pela nossa história desde a infância, e os pensamentos que ela produz seguem – na maioria das vezes – a mesma repetição. Isso explica por que algumas pessoas sofrem menos, naturalmente, do que outras.

A forma de vermos e pensarmos sobre tudo, contribui para que alguns de nós sejamos mais resilientes. Estamos perfeitamente cientes de que a vida é feita de fatos. Se a maioria dos fatos que você viveu foram difíceis ou simples, depende de como os vê.

Se olharmos com mais atenção as personalidades que nos transmitem resiliência, veremos que geralmente elas tiveram histórias de vida mais predispostas a uma série de fatos adversos:

A artista contemporânea Frida Kahlo é um exemplo de força para muitas mulheres. Não só pelo acidente de trem que ela sofreu, e pela sequência de traumas românticos (se é que posso chamar assim), mas por uma série de acontecimentos inusitados desde a infância dela. Porém, tudo o que acontecia de ruim, aos olhos dela, virava arte! Era uma maneira de expressar seus sentimentos e se libertar deles.

Nelson Mandela, na minha opinião, é um dos maiores exemplos de ser humano resiliente.

Com uma história recheada de passagens adversas, e ainda 30 anos vividos na prisão, ele foi um dos maiores líderes da África do Sul. Um exemplo de luta, aceitação e amor, que virou vencedor do Prêmio Nobel da Paz.

Estes são só dois de muitos outros exemplos com histórias recheadas de situações que ninguém gostaria de vivenciar, mas que provam que a resiliência é um aspecto que foi se criando ao longo de suas dificuldades, dores e histórias. Quanto mais expostos às adversidades da vida, mais vamos aprendendo a lidar com elas, e mais a aceitação se instala em nós.

Naturalmente questionamentos que nos fazemos do tipo: *mas por que comigo?* ou *tinha de ser assim?*, perdem o sentido, tendo em vista que fica evidente que não controlamos nada. A vida é fluxo e ter aceitação é item básico para desenvolver a resiliência.

Ok, mas como alguém, que não viveu nessas condições pode desenvolver a resiliência?

Esta é uma pergunta que me fazem constantemente. E a resposta direta seria ter aceitação.

Todo mundo sabe que não tem como controlar tudo, evitar fatos da vida, e tenho falado sobre o poder da aceitação em quase todos os assuntos tratados neste livro. Mas agora nós vamos trabalhar mais uma vez COMO olhar uma situação ruim – que requer resiliência – de outro ângulo, nos vendo como o personagem que somos emaranhados na situação. Deste modo você começará a quebrar o ponto de vista rígido que tem, ou melhor, que a sua mente, padronizada na mesmice dela, condiciona você e o conduz a se perder em sensações que “embaçam” a sua visão.

A primeira coisa que você fará sempre que estiver em uma situação difícil pode parecer até idiota de tão simples, mas não é, muito pelo contrário, é o que

determinará um *stop* no monte de besteiras que sua mente fica pensando aí, e lhe trará para o momento presente:

Pare e respire pelo menos quinze vezes profunda e lentamente, inspirando e expirando pelo nariz. Esta é uma técnica de *Mindfulness*, prática que se baseia em aprender a controlar a mente. Isso porque os pensamentos são viciados no negativismo e a mente não dá brechas para sairmos dessa repetição. Quando parar e respirar desta forma, automaticamente voltará à presença porque tem de estar atento à respiração, e assim o processo dramático em que a mente entra cessa.

Depois disso tenho uma sugestão para você, e que vale muito: procure ajuda!

Todo mundo está aqui vivendo as mais loucas experiências. Não tem nada de errado em expor o que está lhe acontecendo, como você está se sentindo e pedir ajuda.

Indico ajuda profissional mesmo, uma escuta imparcial e que não está envolvida com suas emoções, sua vida, e que pode lhe devolver um *feedback* completamente diferente, abrindo as possibilidades para que você trabalhe melhor com o que acontece.

Os terapeutas, psicólogos e psicanalistas estão aí para isso. Buscar ajuda só entre as pessoas que nos cercam sempre é bom, no entanto, garanto que ouvir o que alguém de fora pode enxergar é dar espaço a um outro espectador imparcial e ajudará muito.

Acredito que essas duas orientações contribuirão bastante no seu processo para desenvolver a sua resiliência.

Respire, tente se ver de fora da situação, busque ajuda, mas abra caminho para a aceitação. Ela é mãe da resiliência.

Ninguém precisa viver uma vida cheia de impactos para entender tudo isso e ser resiliente (como os exemplos que citei), basta se certificar a cada dia que

não temos controle sobre nada e por isso o que chega a nós deve ser aceito para então ser transmutado e nos transformar.

A vida é feita de fatos,
lembre-se! Se a maioria deles será dura
ou enriquecedora, depende de como os verá
e irá vivenciá-los. A escolha é sua.



Ao dizer que quando estamos presentes lidamos com tudo com mais criatividade – e, assim, facilidade – pois não estamos enredados em nosso padrão de pensamentos negativos, no "barulho mental", sei que passam perguntas pela sua cabeça do tipo: *mas como não vou me preocupar e tensionar diante de situações caóticas?*

E fazem sentido, tendo em vista que situações inesperadas não só requerem nossas maiores e melhores aptidões para serem enfrentadas, como também podem precisar de dinamismo e uma série de providências.

E como não pensar?

Como não cair naquela série de pensamento preocupados, tensos e muitas vezes carregados do medo registrado por diversas experiências (similares) anteriores?

Vamos relembrar aqui que se trabalhar conectado com o momento presente, isso lhe trará a leveza e serenidade que você hoje não tem, para receber qualquer

tipo de coisa da vida. Essa mudança em você e em suas ações e reações, ficarão bem claras e facilitarão tudo.

Mas, como também sabemos, o papel da mente é pensar e precisamos dela o tempo todo. O fato é que geralmente ela está condicionada à maneira que não colabora tanto quanto se estivermos conscientes para reverter esse modo, treinando-a a favor de nós mesmos, da nossa inteligência emocional e de uma vida plena.

Então, quero lhe dar uma excelente notícia!

Se você chegou até aqui e está sintonizado com tudo o que foi dito, buscando uma nova forma de ver o mundo e viver essa magnífica jornada existencial, você já está se tornando cada vez mais consciente dos seus padrões, do que precisa reverter para viver com leveza.

E agora você consegue nitidamente identificar quando seu subconsciente começa a trazer as suas velhas autossabotagens nos momentos que pedem clareza para serem resolvidos e enfrentados.

E essa é a chave para a real transformação!

É aí que estamos prontos para fazermos a quebra com nossas repetições de padrões nocivos, pois conseguimos perceber o momento em que saímos da presença e nos deixamos levar pelo caos.

Então é nesse ponto que você utilizará uma poderosa ferramenta: o exercício do observador.

Ele é bem simples de fazer e altamente eficaz para que você se distancie do caos e se observe na situação de fora, como espectador do próprio drama.

É como se você saísse da cena, deixasse o palco, para sentar-se com o público e assistir a todo o enredo da visão de quem está de fora, vendo o personagem que você é.

Quando alguém nos conta um drama que está vivenciando, a impressão que temos é de que as coisas são mais simples de serem resolvidas. Porém a pessoa

não consegue perceber dessa forma e acaba complicando tudo. E se dissermos isso a ela, obviamente ela não gostará e nem concordará, porque ela está envolvida na história, além de se sentir incompreendida podendo até dizer: *para você parece fácil, não é com você, né*.

A verdade, porém, é que as coisas são realmente muito menos complicadas para quem as observa de fora, sem identificação com o personagem do drama. E é essa percepção que o exercício do observador lhe trará. Você poderá utilizá-lo sempre que se perceber enredado demais na situação, a ponto de parecer impossível enxergar a melhor saída.

Então você precisará apenas de papel e caneta.

Você ilustrará o que está acontecendo. Isso pode ser feito à sua maneira: desenhando, escrevendo, usando símbolos, formas, o que sentir ser melhor para você. É como se você literalmente colocasse as cartas na mesa de uma forma que pudesse ver tudo ali, diante dos seus olhos, abertamente.

Você ilustrará as pessoas envolvidas, as alternativas e onde você está nisso tudo. Essa ilustração deve trazer todos os fatores que compõem o seu drama.

Quando estiver quase concluindo a sua ilustração, dará conta de que realmente as coisas não estão tão bloqueadas quanto pareciam…

E meios de se desvencilhar do que você estiver vivenciando começarão a aparecer.

Aquelas preocupações e a dificuldade de solucionar a questão perderão espaço para a sua clareza, autoconfiança e certeza de que tudo está vindo para melhor.

A percepção de que esse “jogo da vida” tem solução, fica muito mais clara quando você se utilizar desse exercício no momento em que notar seu padrão mental negativo querendo intervir quando mais precisa estar na presença e utilizar todas as suas potencialidades.

Assistir a tudo de fora trará a dimensão do fato que colabora com você, com a solução dele e com todos os envolvidos.

Desde meus 13 ou 14 anos mais ou menos, faço esse processo comigo mesma. É na adolescência que os problemas começam a ser criados. A minha necessidade de ajuste social, e meus conflitos românticos, me perturbavam demais! Então primeiro comecei a escrevê-los, passar para o papel a história para conseguir ter clareza. Depois percebi que escrever tomava muito meu tempo e queria ver tudo mais rápido para minhas angústias passarem mais depressa. Então ilustrar ao meu modo tornou-se mais rápido e prático.

Depois de certo tempo, de muito caminhar, bater a cabeça e viver tantas situações na vida, minha mente consciente tornou-se capaz de fazê-lo naturalmente. Observar-me como personagem da minha própria vida é um mecanismo natural meu, pois o padrão de identificação com o personagem que sou foi sendo dissolvido, remodelado a favor de uma vida com menos estresse e drama.

Muitas vezes me refiro a mim mesma na terceira pessoa (aqui fica a dica para você também, hein), e direto digo coisas do tipo: “a Kareemi está ocupada agora e depois lhe dará atenção”, por exemplo. Esse comportamento certamente foi consequência de sempre me olhar de fora, de estar consciente de que nesta jornada sou uma personagem nessa engrenagem toda que é a vida e seus caminhos para nos fazer olhar para nós mesmos.

Se você chegou até aqui, considere que está no ponto para também iniciar esse processo e utilizar o exercício do observador. Você já está consciente para identificar o momento de fazê-lo, fechando assim a fresta para tudo o que não colabora mais com o fluir da sua vida.

Você quer facilitar a sua jornada, viver em harmonia e desfrutar o melhor da vida, certo?

Então vire a chave do drama,
seja o próprio observador e deleite-se
na clareza de que tudo é mais simples
do que parece.



Ao longo da vida e das histórias que vivemos nela, acumulamos e arrastamos conosco muitas coisas desnecessárias que se tornam pesos; são fardos que dificultam a nossa leveza e o fluir.

Entre esse acúmulo de coisas está a culpa. Na maioria das vezes, é ela que ocasiona a maior parte desse fardo. Carregar uma culpa consigo é impor a si mesmo um peso constante, um entrave praticamente perpétuo na comunhão com o presente e na criação de uma realidade harmoniosa. Em outras palavras, é um tormento.

Não existe nada mais autodestrutivo do que a culpa, especialmente quando nós mesmos não nos absolvemos dela. Quando não nos perdoamos por algo do passado, iniciamos um ciclo perigosíssimo que arrasa com nossa autoaceitação e amor-próprio. Somos culpados, julgados e condenados por nós mesmos, e permanecemos presos a uma história que não deixa de nos assombrar. E aí só resta uma única saída para quebrar isso tudo: o autoperdão.

Entretanto, falar sobre autoperdão com quem se culpa por algo, no início é como dar “murro em ponta de faca”. A pessoa que se culpa, se vê indigna de ser perdoada. Ela se coloca no mais baixo escalão da humanidade e o trabalho a ser feito nesses casos costuma ser longo… Quem não se perdoa, não está aberto a mudar isso, geralmente não busca ajuda porque essa opção não passa pela sua cabeça. Ela não acredita merecer esse alívio. Quem detecta que a culpa está bloqueando a vida de alguém, geralmente é um profissional que está acompanhando o paciente “condenado”. Por isso, o trabalho pode ser lento e demorado, pois o paciente precisa ser convencido de que é merecedor do perdão.

Quando era uma adolescente de 15 anos, cheia de medos e necessidade de autoafirmação, magoei profundamente uma amiga. Situações comuns nessa fase da vida... A dor dela transformou-se em um ódio muito acima das minhas expectativas, e minha culpa pesou por dez anos nas minhas costas.

Eu só consegui me perdoar após esse período porque a encontrei em uma rede social e decidi escrever para ela. Já havia passado tanto tempo para mim, que senti que deveria tentar chegar mais perto para mais uma vez me desculpar, e deixar tudo mais leve a nós duas. Só que para ela não era bem assim…

Recebi uma resposta bem amarga. A sensação que tive naquele instante foi de que para ela o tempo não havia passado, e aquela percepção desviou o foco da minha própria culpa para o sentimento que ela ainda nutria por mim, e que na verdade fazia muito mais mal a ela do que a mim mesma. Esse foi o chamado *click* que me veio para que eu abrisse ao autoperdão, pois me dei conta de que as duas estavam presas a um passado por dores diferentes, porém que faziam muito mal a ambas. Se eu me culpava, ela que sentia ódio de mim, sentia esse ódio dentro dela. Eu era o alvo, mas esse sentimento estava dentro dela. Alguém precisava cortar essa sinergia nociva, e ali ficou claro que eu faria isso.

A consciência de que o que sentimos nos conecta ao mesmo nível de vibrações, de alguma maneira podia ser compreendida por aquela adolescente

culpada que estava ali, em mim. Tudo aquilo que eu carregava estava conectado com o que ela sentia. Mas foi quando recebi aquela resposta amarga, mesmo após dez anos, que o espaço para meu autoperdão se abriu. Eu não queria mais nada daquela história pesando nem na minha vida, e nem na dela, mas não poderia convencê-la a me perdoar. A única e melhor coisa que eu poderia fazer por nós duas era me perdoar, quebrar esse vínculo energético, me absolvendo do passado e, assim, consequentemente, diminuir a carga negativa de sentimentos dela, que de certa forma estava sendo potencializada pela minha.

Se você se reconhece numa situação assim, carregando uma culpa que o assombra, certamente está muito perto de se dar conta de que merece seu autoperdão, afinal você chegou até aqui, tem buscado seu desenvolvimento e está muito consciente de que precisa agora respirar os leves ares da liberdade! E, se essa mudança precisa acontecer em você, querer quebrar essa sinergia nociva já abriu seu espaço aí dentro – tenho certeza disso.

E se você reconhece alguém próximo que precisaria muito se abrir ao autoperdão, agora compreende melhor esse mecanismo todo para poder colaborar da melhor maneira, lembrando-se de que o “condenado” em questão só aceita ajuda quando ele quer ser ajudado.

Vamos mais uma vez nos lembrar de que todos estamos vivendo esta incrível experiência que é a vida na condição humana. O que nos torna predispostos a viver todos os tipos de situação e a sentir as mais variadas sensações. Ou seja: todos podemos errar e errar é humano (estamos carecas de saber disso, não é mesmo?!).

Acontece que devido ao padrão negativo que costuma nos dominar, e que contém boas doses de falta de amor-próprio e autoestima, nossos critérios de julgamento tanto para os nossos erros quanto para os erros dos outros podem ser bem severos. E, na verdade, quem costuma ser duro com os outros, tem um nível de exigência maior ainda consigo mesmo por acreditar que suas atitudes devam

ser impecáveis. Isso tudo acaba tornando o caminho do autoperdão praticamente fora da rota.

Em muitas situações, a pessoa que não se perdoa até já foi perdoada pelos demais envolvidos na história, mas ainda assim ela não consegue se liberar do fato. E se ela não foi perdoada, perdoar-se colabora imensamente para iniciar a liberação desse vínculo tão perigoso de sensações e vibrações que só pesam para ambas as partes.

O ponto disso tudo é: independentemente do fato, das pessoas envolvidas terem perdoado você ou não, de tudo o que aconteceu, doeu e pesou na sua vida, arrastar uma culpa por muito tempo é uma ação contra as leis do amor. Posso lhe afirmar que vai contra também as leis divinas, leis da amorosidade infinita que regem o universo (ou no que quer que você acredite). O perdão tem muito poder, ele é uma força amorosa que liberta todos os envolvidos nele.

Quando me perdoei, me liberei do passado, ajudei a liberar minha amiga, e ao menos uma das partes estava livre e leve, se reconectando com o fluxo do amor novamente e merecidamente.

Então se você vem arrastando um fardo cheio de culpa, lembre-se de que até Deus (ou qualquer força em que você acredite) perdoa a tudo e a todos. E ainda assim você acredita que não merece o seu perdão? Você acredita então que está acima Dele? É isso mesmo?!

Você se fecha nos próprios julgamentos contra si mesmo, ignorando sua condição humana, ignorando que por pior que você acredite que seus erros possam ser, todos eles merecem o seu perdão.

Mesmo que os outros não o perdoem, se você ainda está carregando essa culpa, é porque você já teve consciência das suas atitudes. Você sabe onde errou e já precisou acertar as contas com você mesmo. E não existe algo mais duro do que isso porque a consciência dói, não é mesmo? Eu sei como é essa dor… Eu sei como é viver um longo período convivendo com o fantasma da culpa.

Quando alguém não nos perdoa, por mais duro e severo que isso seja, ainda assim dói menos em nós do que nossa própria penitência, pois o que sentimos dentro de nós mesmos sempre será pior do que o outro sente, por mais empatia que tenhamos. E o autoperdão, em todos os casos, é necessário e fundamental.

Para colaborar com esse espaço que deve estar se abrindo aí em você, e encerrarmos este tópico para entrarmos na Revolução, vou lhe oferecer uma prática, uma espécie de oração que trabalha a dissolução da culpa.

Você deve incluí-la diariamente à sua rotina, ao deitar-se para dormir. Faça-a realmente de coração aberto, com entrega, pois seus efeitos são rápidos quando existe entrega verdadeira ao que queremos e precisamos mudar em nós.

O teor dessa oração quando dito com força e intenção reverbera no nosso espírito, energia e corpo (como em todas as orações e mantras, por exemplo) e então a "cura" se dá com mais facilidade e a sensação de leveza é sentida com mais clareza e depressa.

Você merece seu perdão.

Esse passado merece ser liberado.

Os envolvidos precisam disso.

Agora é hora de fluir somente no amor.

Oração do Autoperdão

Eu, (diga aqui seu nome completo em voz alta ou em pensamento), me liberto desse passado.
Eu, (repita seu nome), já vivo consciente, no momento presente, de que sou merecedor do meu próprio perdão, acolhimento e amor.

Sou humano, aprendiz da vida, e por isso sigo humildemente evoluindo através das minhas atitudes e experiências e sou grato por isso.

Sou digno da felicidade, da paz e da harmonia que abundantemente se apresentam no meu caminhar.

Encerro aqui qualquer laço com (dizer o(s) nome(s) do(s) envolvido(s) na história) que não seja feito de amor.

Transmuto a partir de agora todo esse passado, e me ofereço ao universo como instrumento do meu próprio poder de transformação, através do autoperdão.

Sinto-me agora livre, aliviado e com o coração tranquilo, e assim será com (repetir aqui o(s) nome(s) do(s) envolvido(s)).

Amor e gratidão.



Todas as vezes que falo sobre o amor-próprio em palestras e eventos, explico o tamanho da sua importância porque ele é a base para nos aceitarmos, perdoarmos e atrairmos pessoas e situações. Procuro ilustrar claramente que somente nos amando, podemos então verdadeiramente amar ao próximo. Antes de pensarmos que somos capazes de oferecer ao outro alguma coisa, devemos estar conscientes de que só temos a oferecer o que está em abundância dentro de nós, o que já recebemos de nós mesmos.

E é justamente partindo deste princípio que o perdão às situações passadas e às pessoas que nos causaram dor pode então acontecer. Sem nos perdoarmos antes, sem compreendermos a importância do autoperdão, não temos como perdoar nada nem ninguém. No entanto, em geral vejo muita gente se confundindo, relatando histórias nas quais se sentiram lesadas e perdoaram, mas na verdade ainda carregam fardos pesados de culpa nas costas.

Essa confusão se dá porque nunca fomos ensinados a cuidar de nós mesmos de verdade. Nossa cultura e sociedade não nos educa para sermos conscientes de que devemos nutrir os maiores e mais nobres sentimentos, antes de tudo, por nós mesmos. Passamos quase uma vida toda nos achando egoístas por simplesmente querermos respeitar nossas vontades. Achamo-nos feios, indignos do melhor da vida e muitas vezes miseráveis, por não termos sido ensinados o contrário (como falei em momentos anteriores). Assim confundimos sentimentos e atitudes acreditando que estamos oferecendo aos outros o que não sabemos oferecer a nós mesmos.

Quando praticamos o autoperdão, podemos praticar o perdão fora de nós. Se você se perdoa, está pronto para perdoar o outro.

Estando livre de um passado que tanto lhe causou dor e trouxe peso no seu caminhar, você então saberá que sensação de leveza esse movimento lhe trouxe, e sua compaixão se manifestará sem esforço para perdoar outros e libertá-los também.

Tudo parte de dentro de nós, lembra-se?

Somos o centro energético de conexão com o que acontece ao nosso redor, criando nossa realidade a partir dos nossos pensamentos, sentimentos e emoções, que determinam nossas atitudes. O que vibra dentro de mim, se manifesta fora e atrai o que está ao meu redor. Então se vibro no autoperdão e me liberto do passado, o mesmo torna-se minha atitude e se realiza no meu exterior.

Chega a ser uma hipocrisia pensarmos que podemos ser ou fazer qualquer coisa externa a nós, fora de nós, se primeiro não estivermos praticando o mesmo conosco, em nosso interior. É impossível perdoar se não nos perdoamos.

Aqui fica também um reforço sobre a necessidade de focarmos no nosso desenvolvimento, autoconhecimento e felicidade, sem misturar nosso processo e nossos sonhos com o que os outros pensam, dizem ou fazem. Como nosso padrão mental é viciado em comparações, competições e julgamentos, é uma

consequência natural olharmos muito mais para fora do que para dentro. Desse modo, permanecemos desconectados do presente por estarmos enredados em distrações inconscientes, sem cuidarmos, amarmos e perdoarmos o ser mais importante de nossa existência: nós mesmos.

Por isso, e por tudo o que venho lhe mostrando ao longo do livro, se o seu caso é o de sentir-se incapaz de perdoar alguém, olhe para como você vem se relacionando com o autoperdão, pois essa relação explica por que não está conseguindo perdoar. Não perdoar o outro, tem tudo a ver com você ser exigente demais consigo mesmo, e assim exigir o mesmo do outro.

Se formos amorosos, flexíveis e generosos conosco, assim seremos com o universo e receberemos o mesmo.

Se nos perdoamos e nos libertamos da culpa e da dor, naturalmente seremos capazes de oferecer o mesmo.



QUARTA PARTE

TRANSFORMAÇÃO



Quando a vida se torna mais leve





Quando você pensa no seu futuro, ou se imagina alguns anos à frente, o que você sente?

Pergunto isso porque muitas pessoas têm medo do que lhes possa acontecer adiante, quando estiverem mais velhas. Sentem medo de não terem como se sustentar emocionalmente ou financeiramente. Temem ser abandonadas pelos familiares, perder pessoas amadas, ficar gravemente doentes, sozinhas, dependentes. Existe uma série infinita de medos a respeito do futuro que ouço há anos!

E o que quero lhe mostrar aqui é justamente que ter medo do futuro (assim como todos os outros medos que sentimos) é uma repetição do negativismo ao qual temos sido permeados desde sempre. Estamos moldados a sentir medo e pensar muito mais condicionados ao negativo do que ao positivo.

O dos fatores que rege os nossos medos, que cria situações futuras desagradáveis e que acaba a nos tender ao negativismo, está também diretamente

ligado ao que discutimos anteriormente: a ansiedade.

Sim, ela de novo! Poderosa e ardilosa com seu incrível mecanismo que cria nossa realidade exaustiva em pensamentos focados no futuro, tirando nossa paz, tranquilidade e presença.

Por não estarmos conscientes no presente, a ansiedade entra estabelendo mil histórias; o medo do futuro é uma das histórias que ela mais gosta de trazer, tendo em vista que o futuro é desconhecido e incerto. A ansiedade anseia muito mais por coisas desagradáveis e ruins, do que por situações boas e leves.

Então, com base nisso, você deve estar consciente de que em vez de cair nessa cilada de sentir medo do futuro, você deve se concentrar no agora, no que você está vivendo hoje, certo? É vivendo plenamente o presente que seu futuro está sendo criado de maneira amorosa, fluída e não intencional.

Em outras palavras, vivendo no presente, como a mente ansiosa se preocupará com o futuro?

Você compreende até aqui o quanto estar atento ao presente resolve tudo, cura tudo e traz uma vida indiscutivelmente melhor?

Você consegue perceber que esses pensamentos de medo do futuro são infundados pela ansiedade?

Esses pensamentos são pretensões do padrão mental ansioso que dita um futuro de sofrimento, só para desconectá-lo da plenitude que a presença lhe traz.

Então pare, observe e perceba a mente ansiosa trazendo sensações angustiantes em relação ao seu futuro, tenha consciência desse mecanismo que só interfere negativamente no seu fluir, e não permita isso!

Foque no seu momento presente, no hoje, agora, já!

Se você se perceber caindo nisso de novo, se envolvendo com o medo do futuro, pare, respire profundamente, lentamente, até sentir que se reconectou com seu centro, seu coração, com a sua consciência.

Ninguém sabe nada sobre o futuro. Este é um tempo que, olhado de outro ângulo, nem existe, pois o único tempo real no qual sempre existimos é o presente.

E precisamos parar, de uma vez por todas, de sentir medo do desconhecido, de nos deixar levar pela ansiedade – sempre ligada ao negativo – e dar sempre esse tom de medo de tudo aquilo que não conhecemos, ou estamos vivendo neste exato momento.

Assim como podemos nos projetar somente em coisas desagradáveis no futuro (e em qualquer circunstância que não está presente), podemos também nos policiar contra este padrão e invertê-lo; isto é, podemos nos visualizar em toda e qualquer situação que seja, sempre felizes, bem, prósperos e em conexão com o fluxo do amor, da bondade e da divindade. Afinal, todos merecemos o melhor, lembra?

Todas as vezes que se perceber ansioso e tenso por um futuro cheio de dificuldades, além de respirar e focar no presente, você deve inverter os seus pensamentos e redirecioná-los.

Se você se viu sozinho e doente, então se veja rodeado de pessoas que o amam e esbanjando saúde.

Se você se pensou sem dinheiro, dependendo de terceiros, então projete-se com muita prosperidade e abundância financeira a ponto de ajudar quem precisar.

A receita é essa:

1. Tenha consciência dos mecanismos da sua ansiedade negativa em relação ao seu futuro.
2. Respire e se centre no presente.
3. Inverta o pensamento.

Lembrando que atraímos a mesma energia em que vibramos. Por isso vale muito a pena e colabora com seu bem-estar físico e emocional estar consciente disso tudo para inverter sua vibração, pensamentos e, assim, se conectar com tudo o que você merece de melhor.

Não desperdice seu tempo, inteligência e energia com frutos imaginários e pesados da sua ansiedade.

Viva na presença, em atenção plena e harmonia com o que está acontecendo agora.

Afinal, como diz o ditado, “o futuro a Deus pertence” – e você ainda permitirá toda essa petulância da sua ansiedade em lhe colocar medo em algo que só Deus domina?



Há uns bons anos, conversando e filosofando com uma grande amiga sobre o que é a vida – e quanto a todo momento nos sentimos testados por ela –, ouvi uma comparação que fez muito sentido para mim.

A vida é como um jogo de videogame. Cada fase tem seus obstáculos e bônus.

Quando achamos que a fase vai melhorar, parece que ela fica mais difícil, os desafios mudam. Mas também os benefícios melhoram.

O segredo para chegar até a fase final, é estar com atenção total em cada instante, senão ficamos repetindo a mesma fase, o jogo parece chato e até desistimos!!

Só que não dá para desistir da vida!

O jogo continua e saber lidar com cada fase é o que torna a saga toda tão excitante, fazendo tudo valer muito a pena.

Não adianta idealizar uma fase isenta de desafios. O que também não significa que viver sempre será só obstáculos. Contudo, se você foca no obstáculo enredado nos seus pensamentos negativos, reclamando ou com medo, acaba limitando o seu potencial. Pois sua atenção está voltada ao problema, e não à solução.

A vida alterna seus caminhos e mecanismos a todo instante, recalcula as rotas, e se estivermos atentos ao momento presente, desconectados das expectativas, ansiedades, e de todo "barulho mental" que nos desconecta do agora, estaremos bem mais aptos a ultrapassar os obstáculos. Nossa performance e desempenho são extraordinários quando estamos com a mente livre de tantos pensamentos, negatividades, crenças e tudo o que pode nos condicionar e fechar nossa capacidade de aceitação e improviso.

Um atleta em competição precisa estar absolutamente atento ao que acontece a cada milésimo de segundo para poder agir e reagir de acordo com as circunstâncias, com o fluir da prova. Se no meio disso a mente dele pensar: *posso perder porque o concorrente já me ultrapassou*, é muito provável que isso realmente aconteça, pois antes mesmo desse pensamento limitá-lo e ser negativo, é um pensamento que desvia completamente a sua atenção do que está acontecendo naquele instante. Ele desfoca sua concentração do agora, para cair numa "cilada mental" que prejudica o seu resultado.

Observe como você mesmo reage diante de situações inesperadas.

Busque aí nas suas memórias uma passagem na qual você tinha planos e foi surpreendido a ponto de perder o chão, ficar completamente sem saber o que fazer.

Como você não contava com o imprevisto, certamente seu padrão mental estava baseado em anseios, desejos e trabalhando com pensamentos opostos ao ocorrido. Então quando a vida decidiu que você precisava de uma mudança, e recalculou a sua rota, todas as projeções às quais se agarrou, acabaram

dificultando três pontos primordiais para essa fase passar mais rápido e de forma leve:

1. Sua aceitação.
2. Sua capacidade de improviso.
3. Sua criatividade.

Sintonizados com o momento presente não temos como estar conectados com nossos padrões mentais negativos porque eles não convivem, eles não têm como operar juntos, simultaneamente.

Se estamos na presença, estamos em atenção plena e a mente barulhenta e negativa não opera. Se ela não opera, não existe resistência ao que quer que aconteça. O fato é simplesmente um fato, sem julgarmos, questionarmos ou entrarmos no pessimismo. E é assim que a aceitação se dá sem esforço, naturalmente. Agir em relação ao fato torna-se então espontâneo, leve, pois improvisamos soluções quase que instantaneamente, com perspicácia e inteligência emocional, uma vez que a criatividade precisa de liberdade.

Mas na prática geralmente acontece o inverso:

Queremos e planejamos que as coisas sejam de terminada maneira. Quando elas não saem conforme nossas projeções, geralmente estamos tão fixados em nossas ideias e ideais, que rejeitamos o que acontece, questionamos o porquê de tudo e resistimos a aceitar para lidar mais depressa com o que quer que tenha se apresentado. Presos a esses mecanismos, não temos como estar aptos a improvisar alternativas e criar soluções práticas. Ficamos limitados aos nossos padrões, impedidos de nos abrir a novos caminhos.

Lembro mais uma vez que fazer planos, imaginar o futuro, trabalhar agora para que tudo saia como queremos adiante, deve sim fazer parte do jogo. São estratégias. Mas o bom jogador sabe que tudo pode acontecer. Mesmo

conhecendo o percurso e prevendo possíveis desafios, ele sabe que adversidades podem surgir. Só mesmo estando atento ao momento presente, plenamente no agora, ele poderá ou se utilizará de recursos pré-planejados ou criará novas alternativas mais depressa.

Como atletas da vida, desse jogo cheio de mudanças e surpresas, e abertos a viver conscientemente, somos capazes de perceber quantas vezes permanecemos presos à rejeição e indignação diante de fatos inesperados – e assim repetindo a mesma fase de dor e sofrimento por diversas vezes.

Bem como somos capazes de perceber que quando algo se deu inesperadamente, e não havíamos feito qualquer plano, tudo foi mais simples e fácil de resolver justamente porque não estávamos condicionados a um plano. Estávamos simplesmente curtindo a fase e passamos por ela sem bloqueios, fluindo conforme a rota.

A verdade é que independentemente das fases, obstáculos e de tudo o que viver engloba, quem busca autoconhecimento vive conscientemente, percebendo seus padrões mentais, e sabendo que a principal alternativa que nos faz viver com leveza é se desvencilhar dos pensamentos que não colaboram em nada – e geralmente estes são a maioria, tendo em vista que crescemos e vivemos metralhados de pessimismo, negativismo e medo.

E o caminho para a quebra disso é estar sempre em contato com atividades que nos colocam na presença, que voltam nossa atenção ao agora, que trazem a meditação para a nossa rotina, entre nossos hábitos, fazendo parte integral da nossa jornada.

Estar de fato preparado para o jogo, e desenvolver a alta performance, é estar em comunhão com o presente, treinando o revezamento entre a mente e a meditação.

Quando isso acontece, aceitar, improvisar e recriar caminhos não requer esforço, os padrões mentais que atrapalhariam a ultrapassagem dos obstáculos se

dissolvem e as fases passam com mais serenidade, beleza e prazer.

O segredo para que o jogo valha realmente a pena e você possa se divertir nele, independentemente do que possa acontecer, é viver em constante meditação. Só assim você estará plenamente no presente, com o seu potencial de adequação ilimitado e passando cada fase com plena leveza.



Passei a maior parte da minha vida responsabilizando os outros pelos meus problemas. Acreditava que muitas coisas não davam certo porque alguém não me ajudou, não fez sua parte. Vivia praticamente dependente de terceiros para que algo bom acontecesse, ou as coisas saíssem como queria. Não era capaz de perceber que tudo isso que eu pensava e sentia era criado por mim mesma. Não compreendia que tudo o que acontecia comigo e ao meu redor partia de mim – e nunca dos outros. Estava vendo e vivendo os reflexos da minha maneira de pensar sobre tudo.

Ao mesmo tempo, eu tinha a consciência de que precisava aprender a lidar de uma maneira mais leve com as decepções e frustrações que tudo isso me causava. Assim como todo mundo, eu não queria sofrer. Precisava encontrar formas de lidar com tudo isso sozinha, porque depender dos outros para resolver qualquer coisa estava claro que não funcionava.

Então, busquei me entender, me conhecer a fundo para reconhecer a origem do meu sofrimento, das minhas dores. Se nada nem ninguém poderia curar a minha vida, só me restava assumir essa responsabilidade e resolver os meus problemas.

Não foi fácil olhar para tantas coisas de que não gostava em mim. Foi duro reconhecer comportamentos e sentimentos que só me atrapalhavam.

Houve um ponto desse processo em que quase me odiei ao enxergar que algumas atitudes e comportamentos que eu reprovava nos outros também estavam em mim. Eu me sentia mal por estar reconhecendo que era alguém que pensava e agia muitas vezes de maneiras nem tão corretas, responsáveis ou legais com as pessoas.

Mas eu tinha ajuda terapêutica, queria mudar, e queria acabar com tanta dor. Precisava saber como lidar com minhas angústias, medos, perdas. E isso era maior do que meus desapontamentos comigo.

Foi um processo longo, profundo e inexplicavelmente libertador. Certamente porque ficou claro para mim que tudo o que havia vivido de doloroso até então só foi doloroso devido a minha maneira de ser. Se mudasse a minha forma de pensar e agir, mudaria a minha vida. E hoje percebo que foi exatamente isso o que fiz: vi que era a única responsável por tudo o que me acontecia, mudei muitos aspectos que me impediam de ter uma vida leve e aprendi a trabalhar a minha inteligência emocional, sincronizando o que sentia com o melhor a se fazer em cada momento.

Veja bem, tudo o que você tem passado, as situações que tem vivido, estão diretamente ligadas à sua forma de vê-las, pensá-las e assim reagir a elas – e isso você vem compreendendo desde momentos anteriores. Se você já reconhece os pontos da sua personalidade que têm dificultado tudo para você, esse autoconhecimento é a chave para a sua mudança – e ter ajuda profissional pode

ser fundamental. Usar a inteligência emocional é a receita para a grande transformação.

A inteligência emocional é justamente a habilidade de sabermos lidar com as nossas emoções. Reconhecê-las e estar consciente de como reagimos sob o efeito das emoções que mais nos tiram do momento presente, do senso de responsabilidade, empatia e tranquilidade, é altamente poderoso e transformador, pois nos torna capazes de evitar grandes estragos, que nos custam na maioria das vezes a paz.

Se você percebe que se torna reativo de uma maneira desgastante diante de uma determinada situação que lhe traz certa emoção, você tem a chave para a sua inteligência emocional entrar em prática. Quebra o ciclo de um comportamento nocivo que se repetia sempre em circunstâncias parecidas. E isso é libertador! Porque você começa uma nova história.

Mesmo depois de viver um processo intenso e reconhecer o que precisava mudar em mim para mudar a minha vida, era inevitável repetir o padrão antigo vez ou outra. E isso pode acontecer com você também, afinal passamos uma vida toda agindo e reagindo emocionalmente inconscientes da necessidade de uma mudança que melhora tudo. Lembrar que somos humanos e voltarmos nossa atenção ao momento presente, ao que queremos e precisamos, evita uma briga interna desnecessária.

Quando nós despertamos a consciência de que tudo parte de um ponto dentro de nós, fica claro que temos total autonomia sobre o que atraímos, vivemos e temos recebido do universo. Algumas pessoas veem isso como algo muito duro de aceitar, porque insistem em atribuir sua felicidade às circunstâncias e pessoas à sua volta.

Agora imagine se realmente dependêssemos de tudo e de todos, menos de nós mesmos para sermos felizes? Isso sim seria árduo demais.

Tudo parte de nós, do nosso coração aliado à nossa mente, para que a inteligência emocional possa se manifestar e assim transformar tudo o que desejamos mudar. Não tenha medo de aceitar e assumir esse poder. Saber que temos todas as ferramentas e os recursos necessários para a nossa felicidade faz com tudo flua num movimento muito mais acolhedor, natural e autêntico com quem somos.

E isso é libertador!



Acredito que a compreensão sobre a importância e liberdade em nos abrirmos a perdoar e principalmente em nos perdoarmos, tenha começado a se transformar em você.

Agora quero lhe mostrar quanto esclarecer a diferença entre a culpa e a responsabilidade pode mudar completamente a sua forma de ver e viver situações que envolveriam as facetas da culpa. A partir do discernimento sobre seus significados, sem dúvida alguma você aprenderá que não é necessário trazer à sua vida todo o peso que a culpa carrega, se se conscientizar de que o papel mais importante e benéfico no seu desenvolvimento deve ser sempre o da responsabilidade.

Honestamente acredito que a palavra “culpa” deveria ser extinta do nosso vocabulário, porque além de ela ter muito peso, parece sempre estar ligada a erros, a algo indevido, inaceitável até... E somos humanos, erramos mesmo e

podemos nos redimir quando não há como corrigir um fato que tenha acontecido.

Justamente considerando este ponto, das situações que não são possíveis de serem corrigidas, que fica evidente quanto a culpa não colabora nem para lidarmos de maneira leve com os erros dos outros, e muito menos com os nossos próprios erros. Seja quando julgamos ou quando somos nós os julgados culpados. Perceber a importância de assumirmos e atribuirmos responsabilidades – e não culpa – transforma tudo com muita leveza e consciência.

Aliás, vamos corrigir isso também: “erros” são aprendizados. Lembre-se sempre disso!

Ninguém precisa ter ou sentir culpa por nada. Temos é que saber quais são nossas responsabilidades e administrá-las. Somos responsáveis por nossas vidas, atos, palavras. Por funções no trabalho, na vida familiar, afetiva e financeira. Quando algo sob nossa responsabilidade não sai adequado, precisamos olhar de fora, como espectadores, para saber onde e como podemos evitar mais danos e assim resolver a situação. Ser responsável é pensar e agir de forma colaborativa com todos os envolvidos e de maneira inteligente e progressista.

Existem situações em que não há maneiras de consertar ou resolver as coisas?

Isso depende do seu ponto de vista… No meu sempre está tudo certo, afinal, como diz o ditado popular: “o que não tem remédio, remediado está”, e esse pensamento converge para a aceitação. Por mais dura que seja a pena da falta de responsabilidade, se não há conserto, deve haver aceitação. O resto fica a encargo do tempo e seu poder de dissolver tudo (no tempo dele).

Entretanto, por mais que eu lhe explique a grande diferença que fará a você e à sua vida distinguir a culpa da responsabilidade, possivelmente seu padrão mental foi moldado considerando sempre a existência (e permanência) da culpa em situações onde o certo seria trabalhar em torno da responsabilidade.

Geralmente temos o (mau) hábito de tratar tudo na base da culpa, seja nos culpando, e acabando com nossa autoestima; seja culpando os outros, e acabando com a autoestima deles.

E para que isso se a culpa não ajuda a resolver nenhum prejuízo?

Culpar não colabora na resolução do fato. Culpar só pesa, atrasa e prejudica.

A responsabilidade, por sua vez, põe cada coisa em seu lugar. Ela dá mais leveza às circunstâncias e colabora com todos os envolvidos. Assumir a sua responsabilidade no que quer que seja é estar consciente do seu papel diante de cada situação. Simples e prático. Não há martírio, mas clareza sobre qual deve ser o próximo passo, o que precisa ser evitado, valorizado etc. Enquanto a culpa parece dar uma sentença àqueles que a tomam, a responsabilidade liberta e entrega as chaves para um novo caminho.

Para concluir este assunto, eu gostaria muito que ficasse bem claro aí, dentro de você, que a culpa que você carrega ou lança nos outros é responsabilidade sua.

Você tem de olhar para qualquer uma dessas duas situações e se resolver diante delas independentemente dos demais envolvidos. Perceba como você se sente, por que esses sentimentos o invadem, o que você vê e percebe sobre o que aconteceu. Perceba, inclusive, se você é capaz de ter empatia e se colocar no

lugar dos outros para compreender por que agiram, pensaram e fizeram as coisas da forma como foi. Faça o exercício do observador para resolver internamente a questão com você antes de tudo. Só assim será mais fácil ter uma visão dos fatos baseada na responsabilidade – e não na culpa.

Tudo se resolve a partir de nós mesmos. Nunca dos “outros”, ok?

Vamos, então, eliminar a “culpa” do seu vocabulário, da sua vida, e trabalhar com a consciência e a leveza da “responsabilidade”.

Isso fará uma enorme diferença
na sua vida a partir de hoje.



Logo que comecei a falar sobre desenvolvimento humano nas redes sociais, em um dos primeiros vídeos que fiz, falei sobre criar a realidade. Assunto que na verdade cria muita confusão na mente da maioria das pessoas. A ideia geral sobre criar a própria realidade é de que nós podemos criar tudo o que acontece em nossa vida, que podemos ter absoluto controle sobre tudo, e isso traz um certo conforto, já que poderíamos então realizar todos os nossos desejos.

Mas essa ideia é um pouco desalinhada do verdadeiro significado do termo. E enquanto eu falava ao vivo sobre isso na internet, uma moça me perguntou:

Não entendo o que você está falando.
Quer dizer então que você criou o seu acidente
e ficou amputada pela própria criação?!

Achei a pergunta excelente e o exemplo do meu acidente ideal para esclarecer isso.

Sabemos que não temos controle sobre tudo. Não podemos evitar boa parte de fatos que a vida nos traz. Mas podemos, sim, cuidar dos nossos pensamentos, atos, comportamentos, que nos levam a deixar esses fatos mais difíceis e pesados, ou simples e leves. A maneira como vamos viver esta incrível jornada existencial é nossa e pode ser (re)criada determinando, assim, em que atmosfera de realidade estamos vivendo.

O ônibus virou, eu me quebrei inteira e sobrevivi faltando uma parte fundamental para executar praticamente todas as atividades que um ser humano precisa fazer no seu dia a dia. E ali eu tinha duas opções:

1. Lamentar, questionar o porquê disso tudo e resistir à nova realidade física, aumentando assim o meu sofrimento, negativismo e, quem sabe, até amargura.
2. Aceitar o que não poderia ser mudado, me abrir à readaptação da nova realidade física, sendo otimista, positiva, tornando tudo mais leve a mim mesma.

Essas duas opções criariam a minha realidade diante do inevitável. Não criei o acidente, eu não estava dirigindo o ônibus. Foi uma circunstância da qual fui totalmente vítima.

Porém, eu já estava no meu caminho de autoconhecimento, espiritualidade e consciência para compreender que viver essa situação na minha vida (e qualquer outra) dependeria de como eu a visse e me dispusesse a enfrentá-la. Assim como você, que se conectou comigo e com o que proponho à sua vida, eu também me abri à compreensão de muitas coisas que nunca me ensinaram. Elas estavam além do que os olhos alcançam, do racional, e muito mais ligadas ao chamado do meu coração para perceber além do superficial.

Você cria a sua realidade de acordo com a sua maneira de perceber os fatos, e não porque você é responsável por tudo o que lhe acontece.

Você pode, sim, atrair situações e pessoas para a sua vida, mas isso está ligado à energia que você vibra, e seus sentimentos e pensamentos é que manifestam essas vibrações que se conectam com a mesma sintonia. E é aí que está a chave da criação da sua realidade, pois muitas coisas nesta jornada da vida estarão alheias ao seu controle e criação. No entanto, como vai vivê-las, quem chegará para colaborar ou não com você, se tudo se desenrolará mais depressa, dependerá justamente da parte que lhe cabe e que cria a sua realidade: sua capacidade de aceitar, recriar, improvisar e lidar com tudo.

Está tudo certo sempre, por menos que pareça no primeiro instante. O que pode estar errado, é a maneira de ver tudo.

Você tem em suas mãos a capacidade de transformar a sua realidade, de perceber o que precisa ser cuidado em você para que cada vez mais o fluir da sua vida seja leve.

Não existem obstáculos a não ser nossas crenças que nos limitam a nos abrirmos ao novo, ao fácil, ao simples e amoroso de ser vivido.

Você determina a sua satisfação e felicidade a partir das suas ideias. Se percebe que algo ainda o bloqueia de viver em plenitude e comunhão com toda essa dádiva da vida – e da qual somos todos merecedores – é porque tem sido observador de si mesmo. Você já pode mudar isso a partir do seu querer, amor-próprio e autoestima. Sua força de transmutação emerge, basta deixá-la agir sem medos, com confiança e entrega.

A simplicidade da vida geralmente fica encoberta por muito sofrimento e dificuldades porque o negativismo ainda se sobrepõe. Mas quando passamos a nos dar conta de que podemos limpar essas camadas, tudo muda porque nós mudamos.

Nós sentimos um chamado interior e temos a atitude de olhar essas camadas e querer removê-las. E mesmo que não seja tão fácil, a cada passo a sensação de conexão com a força divina que nos habita, é o impulso para avançarmos cada

vez mais, permitindo que novos horizontes e uma nova consciência se instalem; agora, com mais amor, força, presença e em pura leveza.

Isso é tudo o que você quer,
pode e merece ser e viver.
E já está recebendo!



Contemplar a beleza da vida, o aprendizado de cada passagem dela e agradecer a toda e qualquer situação, nos traz um sentimento de profundo amor e serenidade. É como se nos percebêssemos parte integrante da natureza que tudo cria, transforma e floresce a cada instante. Vivendo conscientes de nossa força e poder de transformação, nos tornamos agentes dessa força que se expande infinitamente dentro de nós.

Esse transbordamento é tão grande que além de contagiarmos tudo à nossa volta, as pessoas sentem o mesmo, elas percebem que algo foi delicadamente tocado em nosso coração. E comentários como: *você está diferente, não sei explicar…*, surgem como respostas a essa vibração que emanamos. As pessoas não sabem explicar o que estão percebendo porque é energético, elas sentem e veem que algo mudou.

Quando estamos assim, felizes e bem com nós mesmos, sentimos uma vontade inexplicável de querer que todos vivam com a mesma leveza.

Queremos que todos os seres humanos da face da terra experimentem essa maneira tão linda e gratificante de ser, estar e fluir. É como se nos tornássemos mensageiros dessa verdade sobre como viver é muito mais simples e amoroso do que o mundo está conseguindo perceber. E tentar mostrar aos outros que a vida pode ser mais leve, passa a ser quase que um sentimento missionário. Prova disso sou eu mesma, minha vida e meu trabalho que se tornaram uma coisa só. Não existe mais separação entre o que vivo, sou e minha atividade profissional.

Antes de tudo isso se fundir em harmonia e fluir de maneira natural, organizada e próspera, aceitar que eu não poderia mudar ninguém, e muito menos querer que todos vissem tudo a partir da visão que descobri, foi outro passo em direção a mim mesma.

Por mais que tenhamos algo muito rico e poderoso que pode transformar toda dor do outro em amor, não temos como entregar isso se o outro não quiser receber. Não podemos mudar as pessoas e o mundo mesmo sabendo a receita. Toda mudança parte de nós e assim o nosso mundo muda. Para que qualquer outra pessoa viva e sinta tudo o que você está descobrindo, ela é quem tem de querer.

Muitas vezes agimos preenchidos por boas intenções tentando fazer com o que o outro compreenda que tudo pode ser de uma maneira diferente, mais serena, amorosa, sem sofrimento, porém, é importante perceber se não estamos forçando a barra. Por estarmos em transbordamento total com tantas mudanças maravilhosas pulsando em nós, cair na cilada de ser insistente com os que amamos (mas não estão preparados para viver isso), é algo muito fácil de acontecer.

Precisei entender tudo isso na prática. Mas você já pode compreender e se resguardar de viver frustrações na tentativa de “salvar o mundo”.

Tentei de várias maneiras mostrar às pessoas que amava que, por mais que tivesse vivido muitas dores, existem formas de ressignificá-las e transformá-las.

Tentei ajudá-las a fazer o exercício do observador, ensinei a meditar, indiquei pessoas e profissionais para auxiliá-las. Claro que me frustrei muito mais do que tive sucesso, e lamentei muito pelas escolhas que elas fizeram. Contudo, foi justamente aí que entendi de uma vez por todas que cada um é responsável por seus caminhos e aceitei que o meu era dispor tudo o que aprendi e vivi para quem estivesse aberto à mesma compreensão.

Nenhum de nós terá o poder de mudar a forma do outro pensar, sentir, ver e viver nada. Nós só temos poder de mudar a nós mesmos.

Nem Jesus Cristo, Buda ou Maomé conseguiram isso. Muito pelo contrário, eles foram perseguidos por transbordarem toda essa consciência e assim atraírem seguidores. Eles só mudaram milhões de pessoas porque o amor que fluía deles deixou rastros por toda a eternidade e contagia aqueles que se abrem a essa comunhão.

E aqui mais uma vez fica uma mostra do poder do amor,
do amor-próprio, do amor incondicional.

Faça o melhor por você mesmo porque isso refletirá no mundo. Mas não queira que o mundo o receba a seu modo. Apena faça e deixe fluir… O mundo muda quando você muda.

Permita que o universo manifeste a sua mudança para quem busca o mesmo que você buscou. Esse papel é dele. Cuidando de si mesmo e sendo grato a todo esse transbordamento de consciência, você estará sendo e fazendo o melhor pela humanidade.



Temos o hábito de imaginar como tudo seria se não fosse como é. Imaginamos como nossas vidas seriam se fôssemos melhores em alguns aspectos, mais bonitos, se tivéssemos mais dinheiro. Tendemos a acreditar que se fôssemos perfeitos em todos os quesitos possíveis, teríamos a vida que idealizamos e ela seria fantástica. Sem adversidades, dificuldades, pura felicidade. Se conseguíssemos nos lapidar ao máximo, livre das chamadas imperfeições humanas, seríamos incondicionalmente realizados.

Será?!

Honestamente, toda e qualquer ideia sobre sermos perfeitos tem suas ressalvas, seus pontos vulneráveis. Isso porque sua ideia de perfeição pode não ser a mesma que a minha, e a ideia de uma terceira e quarta pessoa, pode ser diferente da nossa também. É muito relativo. Ser perfeito e assim viver uma vida perfeita são ideias (mais uma vez) baseadas em nossos padrões mentais. Justamente por isso seriam ideais somente para nós mesmos.

Mesmo que fosse possível viver exatamente conforme o seu ideal, após todos os entendimentos que lhe trouxe, e que você vem buscando, haveria algum sentido em viver a pura perfeição?

Se as adversidades da vida chegam para nossa evolução, se reconhecer os aspectos que queremos mudar trabalha nosso desenvolvimento, e se perceber que viver com leveza não depende de tudo sair perfeito – e sim de lidarmos com aceitação às coisas que não podemos mudar –, logo, sermos imperfeitos é a grande perfeição que já temos e vivemos!

Aliás, nós só podemos ficar imaginando que tudo seria melhor se fosse perfeito porque sermos imperfeitos é que nos dá essa oportunidade.

A insatisfação com quem somos agora, como vivemos hoje e o que temos, nos tira do presente, da vibração da gratidão ao que somos e possuímos, e nos coloca em projeções idealistas quase sempre sem sentido. E mesmo as pessoas que admiramos e vivem uma vida perfeita (de acordo com nossas ideias), não acham que são perfeitas e que suas vidas são mares de rosas. Faz parte da natureza humana – e especialmente do ego – nunca estar contente ou satisfeito.

Certamente você passou pela experiência de saber que alguém por quem tinha uma certa admiração – e que aparentemente e na sua opinião tinha uma vida ideal – cometeu algum ato que chocou a muitos porque era infeliz. Ou entrou em uma grave depressão mostrando que não se sentia tão perfeito e feliz assim, pois a imperfeição, assim como a perfeição, são ideias criadas por nós mesmos e que tiram o nosso foco do que realmente importa: viver o agora, em plenitude e gratidão com a abundância existencial.

A brincadeira toda que a vida faz conosco tem suas artimanhas para nos fazer olhar e conectar com o ponto certo, a chave para a consciência de que tanto faz ser perfeito ou não. Tanto faz como tudo está. O que importa é como você está vendo, percebendo e se relacionando com tudo à sua volta a partir da consciência que aflora dentro de você.

O que fará sua vida ser realmente leve é a sua consciência sobre isso tudo para que mesmo seus ideais de perfeição possam ser observados e vividos com naturalidade, leveza e sem que se tornem peso ou motivo de autocobrança.

Ser imperfeito é perfeito! É o que desperta em nós o chamado para o autoconhecimento. É o que nos leva nos observar e, assim, fluir a novos e desconhecidos caminhos em direção a nós mesmos.

E quanto mais olhamos e nos conectamos com o nosso interior, menos importância tem tudo o que está fora de nós. Aos poucos perceberemos que nada fora tem tanto peso quanto dávamos antes de nos conectar com nós mesmos, com o nosso silêncio e aconchego interno. E por isso, sermos ou não de uma forma ou de outra, perde o sentido, pois essencial é compreendermos que viver é uma coleção de experiências servindo à consciência, em comunhão com o amor universal. Sem drama, sem dor, sem identificação com o personagem que somos nessa dádiva total.

É chegada a hora de você reconhecer a beleza das suas imperfeições.

São elas – e a forma como você as criou e se relaciona com elas – que o ajudam a ser espectador de si mesmo entendendo muito da bagunça que sente sobre si e seu entorno.

Somos todos um ponto de luz neste planeta. Não ache que a sua luz não existe ou que você não merece acendê-la. Ela está aí, perfeita, clara e forte. Talvez falte reconhecê-la, abrir espaço e permitir que ela brilhe de dentro de você refletindo em todo o universo.

Quando entendemos que somos capazes
de reconhecer isso,
as camadas que a estão encobrindo

começam a se dissolver.
A vida vai ficando mais leve,
você se reconhece puro amor, e percebe:
é perfeito exatamente como é.



Viver com leveza certamente está muito mais próximo da sua compreensão agora. Muitas coisas que antes pareciam quase impossíveis de serem vistas de outra forma, e vividas com muito mais simplicidade, após tudo o que venho lhe abrindo e ilustrando até aqui estão se tornando palpáveis à sua maneira de se relacionar consigo mesmo, com os fatos da sua vida e com outras pessoas. O fluir da vida, aos poucos, vai ficando mais nítido.

Ao longo de nossas jornadas nos conectamos com pessoas e ferramentas que colaboram neste despertar, e que atraímos conforme nossas vontades, necessidades, e que a vida nos traz de presente porque merecemos.

Conforme vamos nos abrimos a todo amor e gratidão à existência, e abandonando nossos velhos medos, inseguranças e negatividades, fluímos sem necessidade de nada e nos damos conta de que tudo de que precisamos sempre chega até nós – de uma forma ou de outra, e muitas vezes de maneira inusitada.

Entre tantos caminhos que busquei, pessoas que procurei, religiões, rituais, crenças e filosofias que conheci na tentativa de entender tudo isso para me libertar de tanta dor, quem realmente transformou a minha vida e foi a maior de todas as ferramentas chegou até mim sem que eu o procurasse. Ao me abrir a esse transbordamento todo, e apenas fazendo os movimentos que meu coração pedia, abandonei completamente a necessidade de encontrar o caminho ideal e querer que ele fosse fácil, simples e até mesmo o certo.

É nesse ponto que, sem idealizarmos nada, podemos sentir o que é viver de verdade nas incríveis correntezas da vida. Foi aí que eu pude viver de forma leve percebendo que *o certo é fácil*.

Foi o encontro transformador com o meu mestre – que nunca busquei, nunca pensei encontrar e que me fez olhar para o ponto certo – que muito floresceu em mim.

O certo é fácil é uma frase do Satyaprem que resume de forma muito simples e clara o pilar do Taoísmo, uma tradição filosófica e religiosa chinesa. Mas embora simples e clara, o pensamento é muito profundo e o senso comum não nos permitiria mergulhar nele. Porém, quero que você se permita mergulhar nesse ensinamento porque essa frase quer mostrar que, quando abandonamos a busca pelo modo fácil ou correto de viver e saber tudo, tornamo-nos capazes de perceber que as coisas se dão por si só, sem esforço, sem busca, de maneira fluída e natural.

Satyaprem chegou a mim justamente dessa maneira: sem que eu o procurasse, sem avisos, sem querer. Simplesmente chegou...

Eu nunca quis ter um mestre espiritual e, para ser bem honesta, meu pensamento até então muito raso sobre a relação com um mestre espiritual me fazia ter um certo preconceito com isso. Tinha a impressão de que era o mesmo que idolatrar alguém que não é um Santo ou Deus. Uma ideia distorcida sobre a beleza e o grande presente que foi ter um mestre no meu caminhar.

Satyaprem não se intitula mestre, e nem acumula discípulos. Acompanhando-o desde 2012, me dei conta de que verdadeiros mestres não precisam ser chamados assim, e não querem seguidores. Muito pelo contrário, eles nos libertam de tudo o que nos acorrenta – sem precisar passar a mão na cabeça – e colocam nossas asas para funcionar mesmo que isso nos custe muitos puxões de orelha (até mesmo doloridos).

Eles trabalham para nos fazer perceber a luz existente em nós de uma forma que jamais poderíamos ver sozinhos e, depois desse encontro, jamais poderemos esquecer o que aprendemos. Depois de um mestre, nossas autossabotagens nunca mais têm como recobrar seus postos, porque, depois de experimentarmos nossa luz, a escuridão não tem mais espaço.

A vida fez uma manobra muito bonita para me levar até ele e vou lhe contar um pouco disso para que você perceba minha sensação sobre esse encontro e porque definitivamente o certo é fácil (mesmo!).

Vinte anos antes de encontrá-lo, li um livro que minha mãe me deu e que era do mestre dela, o Osho (há muitas explicações sobre quem foi Osho, mas para resumir, na minha opinião, ele foi um dos maiores mestres indianos que já existiram). Fiquei tão encantada com a forma dele ver e traduzir a vida, que até fiz uma tatuagem com o título do livro: *Vida, amor, riso*.

Nunca me desconectei do Osho, mas ele partiu dessa existência em 1990, e eu não tinha esperanças de achar ninguém que chegasse perto do que ele me mostrou e que pudesse estar vivo, disponível para estar em sua presença.

Até que em agosto de 2012 (oito meses após meu acidente e treze anos depois de descobrir o Osho), uma pessoa que era um seguidor do Satyaprem passou a me seguir no facebook. Eu (curiosa) fui xeretar o perfil dela. Na verdade, foi um sopro da consciência pois nesse perfil estava uma foto com o Satyaprem sentado e ao fundo um quadro com o Osho. Imediatamente, sem

pensar, sem racionalizar, senti algo do tipo: *Achei. É ele!*, pulsar dentro de mim. Senti um encontro, uma conexão, uma vontade imensa de ir até ele.

Dali em diante li muito a seu respeito, assisti a vídeos, e embora eu não entendesse direito o que ele estava dizendo – porque não era uma linguagem clara para a minha mente cartesiana e cheia de razão –, ainda assim, eu sentia claramente do que se tratava todo o contexto da sua fala. Pode parecer contraditório isso, mas é o tipo da conexão que você não tem de tentar entender racionalmente, é só se abrir ao que está sendo apontado.

Seis meses depois eu estava na presença dele, falando com ele pessoalmente e com uma gratidão imensurável por ter encontrado meu mestre sem querer, sem procurar e sem imaginar nada disso na minha vida.

O papel de um mestre é apontar o lugar certo que deve ser olhado, percebido. Mas todo esse contexto é muito além das palavras, da comunicação. Explicar quem somos e apontar onde estão todas as respostas que procuramos até então, é uma tarefa que exige dom, talento e grande maestria, mesmo. Ele deu a direção, e me dispus a percebê-la. Sou grata por todos os puxões de orelha doloridos que recebi, e sigo constantemente atenta ao que ele magnificamente me aponta.

Assim como muitas coisas sempre chegam em nossas vidas de maneiras inexplicáveis, sem estarmos procurando nada, meu mestre chegou. Da mesma forma o trabalho que faço, o meu acidente, meu marido, minha filha e inclusive escrever este livro chegaram até mim sem que eu os buscasse. Estava vivendo em plena sintonia comigo, fluindo sem pretensões.

Tenho certeza de que agora você também é capaz de perceber passagens muito parecidas com estas na sua história, pois é assim que funciona, quando entregamos, confiamos, aceitamos e agradecemos, fica óbvio que sem pretender nada, tudo está em movimento e acontecendo. Por isso o certo é fácil. A vida traz justamente o que precisamos, no momento certo e quando tem de ser.

Não é necessário esforço, mas requer conexão com o nosso centro interno, compreensão de que somos observadores de nós mesmos, e que tudo fora de nós pode ser vivido, sentido e visto de maneira amorosa, grata e leve, quando confiamos nos caminhos que se abrem a todo instante com aceitação, em plenitude.

O certo é fácil, é isso! Percebe?

É simplesmente viver um dia de cada vez, entregar-se ao momento presente, em consciência de que tudo o que acontece fora de nós é passageiro, transitório e, portanto, não vale a pena cair nos enredos do que quer que possa estar acontecendo.

Não é necessário ficar buscando caminhos, acertar a direção. A única disposição da nossa parte que dissolverá nossas preocupações, dores e ansiedades, é nos abrirmos a reconhecer que confiar nos movimentos da vida e aceitá-los, nos liberta de tudo o que nos bloqueou até agora de fluir naturalmente, nas correntezas do amor e da serenidade.

Todas as vezes que você estiver buscando, ou querendo, ou tentando pretender algo, faça a sua dinâmica para realizar, mas lembre-se que as coisas se dão de presente para nós, se for o momento e como precisarmos.

O certo é fácil,
e perceber isso é abrir mão
de tentar achar caminhos definitivos,

é entregar-se ao fluir da vida,
e receber dela o presente de
viver com leveza.



Ter o poder de transformar a própria vida e realizar o necessário para que ela seja constantemente leve, está e sempre esteve disponível para todos nós. Mas somente aqueles que querem compreender o que é criar a própria realidade, e se dispõem a olhar os padrões que bloqueiam uma visão consciente de tudo, conseguem acessar esse poder tão transformador.

Você pode acessá-lo agora, contanto que abra mão de manter-se preso às experiências passadas que vêm interferindo no seu modo de ser, ver e viver o agora.

Você pode dissolver todo o peso que carrega em sua vida, aceitando o que nunca pôde ser mudado, perdoando, se perdoando, e sendo o observador do personagem que representa em cada história que o assombrou até aqui.

Você é capaz de tomar as rédeas da sua vida a partir da compreensão de que suas atitudes e pensamentos só fluem com sabedoria se vive plenamente no

momento presente, livre das expectativas, ansiedade e estresse (claramente desnecessários agora).

Você e somente você pode curar a sua vida!

Toda força, motivação e coragem necessários para transformar tudo o que não lhe serve mais, querem vibrar alto e transbordar de dentro de você para o universo. Somos todos protagonistas dessa história que vivemos. Saber conscientemente disso é muito poderoso, gratificante e reduz suas preocupações e problemas.

Ao estar consciente disso tudo, você assume a responsabilidade da própria história, sem achar que isso é pesado ou difícil. Aliás, “pesado” e “difícil” são duas palavras que não podem mais existir nos seus pensamentos e vocabulário, já que você está pronto para fazer o pesado tornar-se leve, e o difícil ser simples.

Antes de trazer à consciência tudo o que hoje entrego às pessoas, eu sentia muita angústia ao ler ou ouvir que somente eu poderia me dar o que precisava. Eu não me sentia capaz disso porque não sabia como fazê-lo. Sem amor-próprio, autoestima e autoconfiança, transformar minha vida sozinha era ainda muito distante de mim.

Precisei compreender que meus medos, traumas e dores estavam influenciando negativamente minha forma de ser e pensar, mas nunca saberia identificar isso sem ajuda para conseguir. Nem saberia o que é viver atenta ao presente, quanto menos fluir naturalmente com o curso da vida, se não estivesse aberta a isso para as ferramentas, pessoas e caminhos necessários se apresentarem.

Você, assim como eu, pode ter duvidado da sua força e capacidade de transformar a própria vida. Pode ter acreditado que para ser feliz alguém deveria ter feito isso por você, ou algo deveria acontecer. Mas assim como eu, às duras penas, você começa a perceber que nada nem ninguém pode o amar tanto quanto

você mesmo, e fazer por você tudo o que só você quer e pode realizar por si mesmo.

Foi então que de alguma forma e na hora certa minhas palavras também chegaram até você e o tocam agora.

Você se conectou com algo que está lhe trazendo clareza sobre a leveza de ser quem você é, e sobre sua autonomia de poder criar a sua realidade, vivendo plenamente, no fluxo do amor.

Você já pode iniciar a retomada do seu caminhar sem amarras, sem autocobrança, permitindo-se receber da existência tudo o que ela vem lhe oferecendo desde que você surgiu neste mundo – e que até então não haviam lhe mostrado.

Já não importa mais o que quer que possa acontecer daqui em diante. Você se observa de fora da cena, sente tudo o que precisa sentir, porém age e reage com serenidade e consciência. Você sabe que tudo passa, e lidar com cada situação é a verdadeira arte que faz a vida valer a pena.

O drama vai perdendo o sentido, embora você seja humano e ainda sinta dor. No entanto, prolongar o sofrimento não é mais possível porque você sabe que só vai o estagnar e tornar tudo mais difícil. Confiar nas manobras da existência lhe dá a certeza de que tudo sempre está certo, por menos que pareça no primeiro instante. E agradecer a tudo é sinal de aceitação e comunhão com a força divina que tudo rege.

Estamos todos juntos nesse mar de oportunidades, remando conforme a maré.

Sempre virão tempestades e, como bons marinheiros, saberemos como enfrentá-las. Assim como saberemos utilizar os bons ventos a nosso favor. Por mais que tracemos a rota ou sigamos um mapa, o mar é quem manda. E acredite: ele sabe onde precisamos chegar.

Fluir com a correnteza e de coração aberto, sempre conduzirá o barco por águas mais calmas.

Agora você tem tudo diante dos seus olhos, em suas mãos.

Sinta em seu coração toda minha gratidão por você me permitir colaborar nesta sua jornada.

Estamos juntos!

Viva com leveza.


GERONIMO THEML
PRODUTIVIDADE
PARA QUEM QUER
TEMPO
Aprenda a produzir mais
sem ter que trabalhar mais
ACADEMIA DA
PRODUTIVIDADE
Gente

Produtividade para quem quer tempo

Theml, Geronimo

9788545200963

160 páginas

Compre agora e leia

TRABALHE MENOS, REALIZE MAIS É comum ouvirmos das pessoas que o dia deveria ter 48 horas para conseguirmos dar conta dele. No entanto, a vida pode ser muito mais do que simplesmente cumprir tarefas e se sentir frustrado porque a check-list nunca acaba. Geronimo Theml apresenta um Método de Produtividade Inteligente, que consiste em instalar no leitor o hábito de realizar seus objetivos de forma ordenada (e trabalhando menos!). Aprenda a ser produtivo e tranquilo, entenda como parar de adiar o que deve ser feito e ainda tenha tempo para começar a construir histórias incríveis, as quais você vai se orgulhar de contar no futuro. O objetivo

deste livro é ensiná-lo a trabalhar menos e realizar mais, para que nenhum sonho seja grande demais, e nenhum domingo à noite se torne motivo de ansiedade. Descubra o caminho para a Produtividade Nível A de Geronimo Theml e equilibre todas as áreas da sua vida com menos esforço e muito mais felicidade.

Compre agora e leia


A youtuber mirim mais famosa do Brasil!
SE-GRE-DOS DA
BEL
PARA MENINAS
Vem comigo viver de forma mais divertida e descubra que o que importa é ser feliz
Um dos canais mais assistidos com 100 milhões de visualizações mensais

Segredos da Bel para meninas

Bel

9788567028910

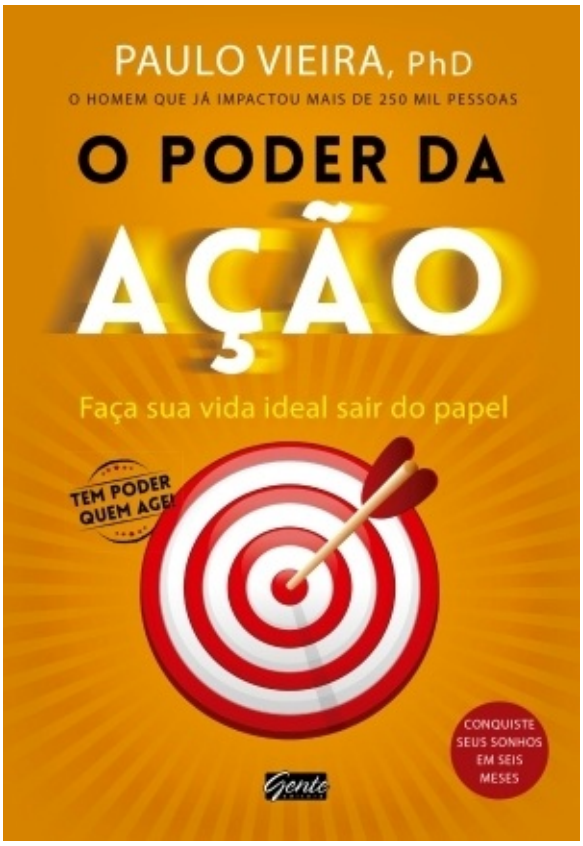
128 páginas

Compre agora e leia

Se você já adora rir e se divertir com a Bel para Meninas agora vai ficar ainda mais pertinho! Não é preciso apresentar a Bel e a Fran, autoras deste livro, mãe e filha. Criadoras do canal Bel para Meninas e do Penteados para Meninas, encantaram o Brasil com uma forma de ver a vida de um jeito mais divertido, espalhando a felicidade e a simplicidade. No mundo da Bel, é possível falar de brincadeiras, comidas e acontecimentos da vida cotidiana com a leveza dos olhos de uma criança. Neste livro totalmente colorido, Bel e sua mãe vão contar suas melhores ideias para estimularem pessoas de todas as idades a se divertirem juntas. Aqui você encontra: - Uma

cartela de adesivos exclusiva Bel para meninas - Um desafio inédito? Segredos nunca revelados - Páginas interativas e ilustradas O livro oficial do Canal do YouTube que mora no coração dos brasileiros com mais de 1 milhão de seguidores e mais de 300 milhões de visualizações.

Compre agora e leia


PAULO VIEIRA, PhD
O HOMEM QUE JÁ IMPACTOU MAIS DE 250 MIL PESSOAS
O PODER DA
AÇÃO
Faça sua vida ideal sair do papel
TEM PODER QUEM AGE!
CONQUISTE SEUS SONHOS EM SEIS MESES
Gente

O poder da ação

Vieira, Paulo

9788545200475

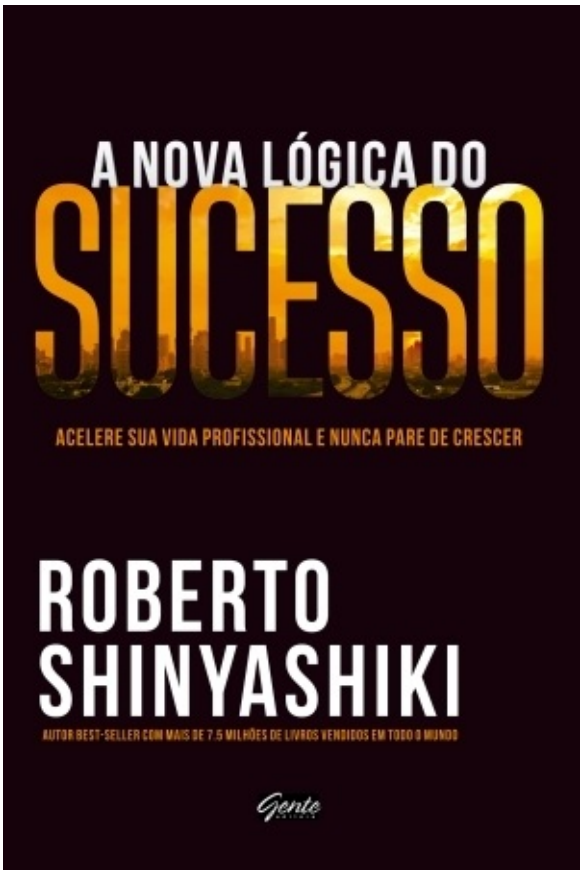
256 páginas

Compre agora e leia

Acorde para os objetivos que quer conquistar. Já aconteceu a você de se olhar no espelho e não gostar daqueles quilos a mais? De observar seu momento profissional somente com frustração? De se sentir desconectado dos seus familiares, dos seus amigos? Se você acha que essas são situações normais, pense de novo! Só porque isso acontece com várias pessoas não quer dizer que a vida deva ser assim. Só porque algo se torna comum, não significa que seja normal! Neste livro, Paulo Vieira lhe convida a quebrar o ciclo vicioso e iniciar um caminho de realização. Para isso, ele apresenta o método responsável por impactar 250 mil pessoas ao

longo de sua carreira - e que pode ser a chave para o que você tanto procura. No decorrer destas páginas, o autor lhe entrega uma bússola. E para conseguir se guiar por ela você terá de assumir um compromisso com a mudança. Preparado? Aproveite todas as provocações e os desafios propostos nesta obra para conseguir, de fato, fazer o check-up completo sobre si mesmo. Acorde, creia, comunique, tenha foco, AJA! Pare de adiar sua vida e seja quem quer ser a partir de agora. Não existe outra opção. E está em suas mãos reescrever seu futuro. + de 100 SEMANAS NAS LISTAS DE MAIS VENDIDOS!

Compre agora e leia


A NOVA LÓGICA DO
SUCESSO
ACELERE SUA VIDA PROFISSIONAL E NUNCA PARE DE CRESCER
ROBERTO
SHINYASHIKI
AUTOR BEST-SELLER COM MAIS DE 7,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS EM TODO O MUNDO
Gente

A nova lógica do sucesso

Shinyashiki, Roberto

9788545200635

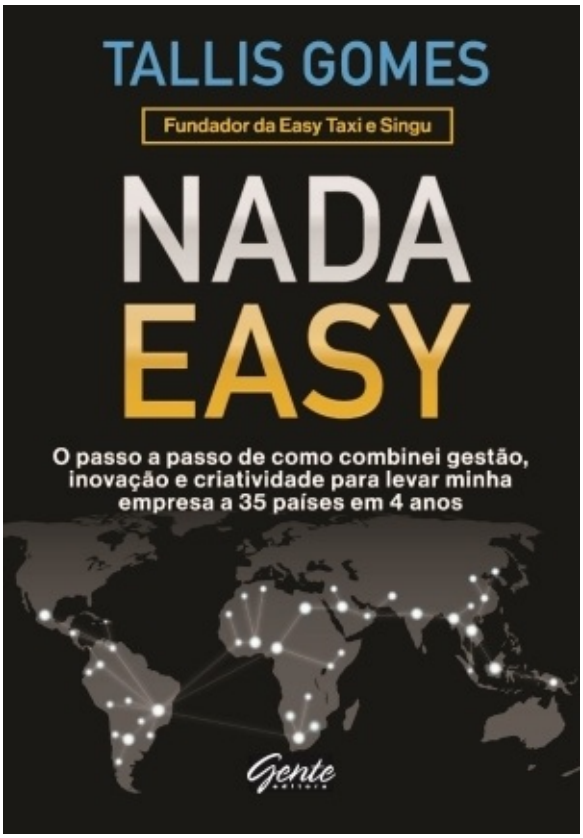
192 páginas

Compre agora e leia

Você já se sentiu injustiçado na sua vida profissional? Que atire a primeira pedra quem nunca sofreu de invisibilidade profissional. Não sabe o que é? Pois bem, imagine a sensação de trabalhar, dar o sangue em todas as horas do dia e não chegar a lugar nenhum. E pior: perceber à sua volta colegas menos competentes sendo promovidos e ganhando muito mais do que você. Parece familiar? Esse é o drama de Carla, que, aos 29 anos, percebe que está com a vida profissional estagnada, se sente injustiçada dentro da empresa e tem a impressão de que nada que ela faz é capaz de mudar sua vida. Depois de uma crise intensa, ela se depara com aquilo de que

todo mundo precisa, mas pouca gente tem: as quatro lições que podem prevenir qualquer profissional de continuar dando murro em ponta de faca. Em seu novo livro, Roberto Shinyashiki conta a história de Carla e como seus mentores lhe mostraram as portas para acelerar sua carreira. Aprenda e se inspire a realizar todas as suas metas. E, principalmente, aprenda, muito. Descubra a ciência do sucesso, que envolve uma alquimia cuidadosamente desenvolvida ao longo de mais de 20 anos. Encontre aquilo que faz alguém ser o profissional que todos brigam para contratar. Desenvolva uma mente campeã. Saiba o que faz as pessoas serem promovidas e o que as torna esquecidas. Descubra os 4 erros fatais que matam os negócios e destroem sua carreira. Aplique o ciclo da riqueza progressiva em seu trabalho. Saiba como ter cabeça de empresário de sucesso. Aprenda a cativar e influenciar uma equipe que gera resultados extraordinários. E muito mais. O sucesso não pode ser um ideal. Faça dele realidade. E faça agora.

Compre agora e leia


TALLIS GOMES
Fundador da Easy Taxi e Singu
NADA EASY
O passo a passo de como combinei gestão, inovação e criatividade para levar minha empresa a 35 países em 4 anos
Gente

Nada Easy

Gomes, Tallis

9788545201823

192 páginas

Compre agora e leia

Sempre desconfie das fórmulas mágicas! Nestas páginas, você conhecerá a realidade de quem tenta fazer com que uma start-up dê certo no Brasil. Tirar uma ideia do papel é uma arte; fazer isso em um cenário hostil como o mercado brasileiro, é quase impossível. Escalar seu negócio, crescer exponencialmente é o sonho de todo empreendedor, porém, como fazer isso? Neste livro, Tallis Gomes, fundador da Easy Taxi e da Singu, apresenta o passo a passo das etapas para validar de forma correta a sua ideia, abrir seu empreendimento e fazê-lo crescer, sem desperdiçar tempo e recurso produzindo algo pelo qual as pessoas não pagariam.

Tallis mostra que assim como ele conseguiu se tornar um empreendedor bem-sucedido apesar de vir de uma origem muito pobre, uma cidade pequena e de não ter concluído a faculdade, você também pode criar um negócio de sucesso se tiver a coragem e a disciplina necessária para tanto. Aqui você vai aprender: - Como ter uma ideia viável - Como transformar sua ideia em produto - Como construir seu time - Como se proteger juridicamente - Como levantar capital na realidade brasileira - Como escalar seu negócio - Qual é a hora de vender a empresa Tome posse das lições de quem já foi listado pela revista Forbes como um dos 30 jovens mais transformadores do Brasil, eleito o Young Leader of The Year nos EUA e eleito pelo MIT um dos jovens mais inovadores do país.

Compre agora e leia