

**SEU LEGADO,  
SUA HISTÓRIA!**



Coordenador e Autor

**LEANDRO NASCIMENTO CRISTO**

# **SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA!**

27 capítulos para  
inspirá-lo(a) a  
**CONSTRUIR A  
SUA MARCA  
NO MUNDO**



Rio de Janeiro, 2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
(EDOC BRASIL, BELO HORIZONTE/MG)

---

S496 Seu legado, sua história!: 27 capítulos para inspirá-lo(a) a construir a sua marca no mundo / Organizador Leandro Nascimento Cristo. – Salvador, BA: Editora L.N.C. Liderança e Legado, 2023.

318 p. : 15,5 x 23 cm

ISBN 978-85-518-5728-1

1. Autoconhecimento. 2. Desenvolvimento humano. 3. Técnicas de autoajuda. I. Cristo, Leandro Nascimento.

CDD 158.1

---

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

*Seu legado, sua história!: 27 capítulos para inspirá-lo(a) a construir a sua marca no mundo*  
CRISTO, Leandro Nascimento (org.)

ISBN: 978-85-518-5728-1

1ª edição, setembro de 2023.

Editora L.N.C Liderança e Legado

Salvador – BA

[www.lncliderancaelegado.com.br](http://www.lncliderancaelegado.com.br)

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução deste livro com fins comerciais  
sem prévia autorização do autor e da Editora.

# SUMÁRIO

---

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	9
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	11
<b>1. SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA!</b> .....	13
<i>Leandro Nascimento Cristo</i>	
<b>2. METAMORFOSEANDO E LAPIDANDO</b> .....	29
<i>Ana Hoffmann</i>	
<b>3. METAMORFOSE DO SUCESSO: O VOO DA LIBERDADE</b> .....	41
<i>Luciane Sippert</i>	
<b>4. RIOS, VENTOS E ONDAS QUE NAVEGUEI, ENFRETEI E CRUZEI, REMANDO NO BARCO DA MINHA VIDA, CONSTRUINDO O MEU LEGADO</b> .....	53
<i>Eliana Santos</i>	
<b>5. A CURA PELAS MÃOS</b> .....	63
<i>Aurelina Alves da Silva</i>	
<b>6. CONSTELAÇÃO SISTÊMICA FAMILIAR: ADOTANDO A FILOSOFIA SISTÊMICA, TRANSFORMEI A MINHA VIDA</b> .....	75
<i>Claribel Aparecida Vicente</i>	
<b>7. RESILIÊNCIA, ATITUDE, AÇÃO E FÉ NOS REVESES DA VIDA!</b> .....	87
<i>Edite de Pinho Castro</i>	

<b>8. VIVENDO DO PROPÓSITO!</b> .....	99
<i>Rebeca Souza</i>	
<b>9. BENDITO SEGREDO</b> .....	109
<i>Eliane Rocha</i>	
<b>10. O QUE EU BUSCO ESTÁ EM MIM!</b> .....	121
<i>Jussiana Almeida</i>	
<b>11. O QUE VOCÊ DESEJA SER PARA AS PESSOAS QUE AMA? QUEM TEM O PODER DE MUDAR?</b> .....	131
<i>Cristinã Lubi</i>	
<b>12. ASSINATURA DA ALMA: O CAMINHO QUE REVELA A ESSÊNCIA</b> .....	141
<i>Patrícia Moreira Moura</i>	
<b>13. PREDESTINADA A SERVIR COM AMOR</b> .....	155
<i>Alexandra Kramer</i>	
<b>14. A NOSSA IDENTIDADE TORNA-SE COMPLEXA QUANDO ESTAMOS APRISIONADOS AO PASSADO</b> .....	165
<i>Aline Lima Silva</i>	
<b>15. "TRANSFORME A AÇÃO"</b> .....	173
<i>Janaina Vargas Dutra</i>	
<b>16. RUMO AO TOPO: A LIDERANÇA ALIMENTADA PELO AMOR, FORTALECIDA PELA CORAGEM E DESTINADA AO MELHOR</b> .....	183
<i>Rosária Castello</i>	
<b>17. A NOSSA HISTÓRIA ESTÁ SENDO ESCRITA TODOS OS DIAS. CAPRICHE NA CONSTRUÇÃO DA SUA!</b> .....	193
<i>Marieli de Campos Tanamati</i>	
<b>18. ENSINANDO E APRENDENDO, PARA QUE HAJA DESENVOLVIMENTO</b> .....	205
<i>Dayanne de Paula Oliveira Melo</i>	
<b>19. A EXPOSIÇÃO DO QUADRO DA MINHA VIDA: UMA OBRA DE ARTE COM TEMA, FORMA E CONTEÚDO</b> .....	215
<i>Andréia Leite</i>	

<b>20. "VOCÊ VIVE DE PROPÓSITO?"</b> .....	227
<i>Renata Lordelo Gomes</i>	
<b>21. O MEU LEGADO – UMA HISTÓRIA DE AMBIÇÃO E FÉ</b> .....	237
<i>Nayara Floresta Andrade</i>	
<b>22. UMA VIDA TRANSFORMADA PELO AUTOCONHECIMENTO</b> .....	249
<i>Grleide Silva</i>	
<b>23. DO LUTO ETERNO PARA O ETERNO RECOMEÇAR</b> .....	261
<i>Jessica Cardoso Grapiés</i>	
<b>24. ESTABELEÇA UM PLANO DE VIDA SURPREENDENTE. ISSO É LEGADO!</b> .....	273
<i>Daniel Silva da Conceição Júnior</i>	
<b>25. MINHA VIDA, MEU LEGADO – NASCI PARA RESSIGNIFICAR</b> .....	281
<i>Luciene Lino Ferreira</i>	
<b>26. ROSA PURA</b> .....	293
<i>Rosimere Jacobsen</i>	
<b>27. HISTÓRIA DE VIDA COM PROPÓSITO!</b> .....	303
<i>Osvaldina Mesquita</i>	
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	315



# APRESENTAÇÃO

---

Este livro oferece aos leitores as histórias inspiradoras de uma série de pessoas que deixaram um legado duradouro para as gerações futuras. São pessoas comuns, assim como você e eu, que simplesmente cumpriram um propósito e, ao fazê-lo, causaram um impacto indelével na vida de outras pessoas. Além disso, por meio desse compartilhamento de histórias vivenciadas, o livro pretende inspirá-lo(a) a ser um(a) grande protagonista da própria vida.

A presente obra foi construída por 26 Coautores(as) e 1 Autor Idealizador, também chamado de “primeiro autor”.

O Autor Idealizador é o Líder e criador do projeto, sendo aquele que realiza a pesquisa, define os assuntos, estipula o título do livro e seleciona e aprova os(as) coautores(as), bem como escreve a introdução, a apresentação e o 1º capítulo. Também é o responsável por selecionar, estruturar e compilar os textos dos(as) coautores(as) colaboradores(as).

Por sua vez, os(as) Coautores(as) colaboram com a construção do conteúdo geral da obra, em conjunto com o autor principal. Cada coautor(a) é convidado(a) a contribuir com a escrita de um capítulo, o qual deve estar conectado ao título do livro.

Por isso, gostaria de agradecer a cada um(a) dos(as) coautores(as) convidados(as), que, graças aos seus inestimáveis conhecimentos e histórias

inspiradoras, em conjunto com exercícios apresentados em cada capítulo, irão inspirar o(a) leitor(a) a construir um legado inspirador no mundo.

Destaco ainda que todas as referências bibliográficas alusivas ao conteúdo exposto neste livro encontram-se no final dele.

*Coordenador e Autor*

LEANDRO NASCIMENTO CRISTO

# AGRADECIMENTOS

---

O livro “SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA!” é mais uma publicação que me enche de satisfação, mas, como tudo na vida que é importante, não foi realizada sem a colaboração e o empenho de outras pessoas. A presente obra foi construída por 26 Coautores(as) e 1 Autor Idealizador, também chamado de “primeiro autor”.

O Autor Idealizador é o Líder e criador do projeto, é aquele que realiza a pesquisa, define os assuntos, estipula o título do livro, seleciona e aprova os(as) Coautores(as), bem como escreve a introdução, a apresentação e o 1º capítulo. Também é o responsável por escolher, estruturar e compilar os textos dos(as) Coautores(as) Colaboradores(as). Por sua vez, os(as) Coautores(as) colaboram com a construção do conteúdo geral da obra, em conjunto com o Autor principal. Cada Coautor(a) é convidado(a) a contribuir, com a escrita de um capítulo, o qual deve estar conectado ao título do livro.

Também contamos com apoio na coordenação, organização e, para este projeto, convidamos para assumir o papel como Organizadoras, a Especialista em Desenvolvimento Humano e Copywriter, Ana Hoffmann. A Mentora de Mães Empreendedoras Digitais, Lua Lidio e a Psicoterapeuta, Rebeca Souza. Com isso, já aproveito para agradecê-las por utilizarem seus saberes e colaborarem, com maestria, nos processos editoriais, relacionais, recrutamento e destaque desta obra.

Pela revisão textual, agradeço ao Dr. em Escrita Criativa, Gustavo Melo, assim como à Copywriter Ana Hoffmann, por trazerem seus olhares sensíveis e cuidadosos para com o conteúdo entregue nos 27 capítulos desta obra literária.

# 1

## SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA!

---

LEANDRO NASCIMENTO CRISTO

Crie uma marca pessoal influente que tenha o poder de impulsionar seus negócios para o sucesso e criar uma influência duradoura e benéfica no mundo **nas próximas gerações!**



## LEANDRO NASCIMENTO CRISTO

Leandro Nascimento Cristo é idealizador e autor dos livros *Seu Legado, Sua História! Empresários e Empresárias que Nasceram para Vencer*, *Empreendedores e Empreendedoras do Século XXI*, *Terapeutas do Século XXI*, *Líderes Incríveis do Século XXI*, *Coaching e Mentoring*, *A Arte da Liderança Empreendedora* e o *Coaching*, *Mestres Empreendedores do Século XXI*, *Empreendedores Digitais do Século XXI*, *A Jornada do Líder Self-Evolution* e *O Poder das Conexões*.

É considerado, por muitos profissionais, família, clientes, amigos e parceiros, como um Ser Humano apaixonado pela vida e por autoevolução, um verdadeiro entusiasta da Liderança e suas Conexões. Estudioso, observador e admirador das potencialidades que cada um carrega, está determinado a ajudar qualquer pessoa disposta a se autoliderar e a potencializar os próprios resultados como Líder da própria vida, dos seus negócios e das suas equipes.

Formado em Administração, é Graduando em Filosofia, possui MBA em Gestão de Negócios, Pós-graduação em Coaching, Pós-graduação em Docência do Ensino Superior, Certificado como Analista Comportamental em Eneagrama e DISC, bem como, Certificação Internacional de Trainer em Hipnoterapia, Mestre Reiki Usui, Practitioner em Barras de Access® e Treinador Comportamental. Além disso, possui a Certificação Internacional de Master Coach, Master Practitioner em PNL e concluiu o curso de Master Practitioner em Time Line Therapy®.

Atualmente, é o Diretor e Fundador da LC Coaching Brasil e da Editora LNC Liderança e Legado, empresas que você pode conhecer, um pouco mais, acessando o site: [www.lccoachingbrasil.com.br](http://www.lccoachingbrasil.com.br)

**Para entrar em contato diretamente com o autor, use os seguintes meios:**

- 📷 @leandronascimentocristo
- 📷 @liderselfevolution
- 📞 (71) 98770-4603 Whatsapp
- 📧 Telegram Líder Self-Evolution



## SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA!

---

**N**asceu dentro de uma Calha de Pedra, em um local próximo a ovelhas e rodeado por montanhas, com a vida ameaçada por um líder autoritário, cercado pela expectativa profética de uma nação que ansiava ser liderada por um Salvador, cuidado por um homem simples que trabalhava como carpinteiro e por uma mulher crente em Deus.

Convivendo em uma comunidade que mal tinha recursos básicos para sobreviver, tudo era mítico, e a questão da igualdade e dos preconceitos não era levada a sério. A vida seguia o seu curso com toda a simplicidade que se podia imaginar. As pessoas acreditavam em qualquer coisa que fosse dita com mais intensidade pelos governantes. Se alguém dissesse o contrário, teria a vida ceifada. Esse foi o cenário em que nasceu o maior líder de todos os tempos: estou falando de Jesus Cristo.



Nos últimos 2.000 anos, Jesus Cristo influenciou e ainda influencia milhares de pessoas a seguirem uma conduta firme a favor do amor para com os outros, tendo sacrificado a própria vida por esta nobre causa. A essência da liderança de Cristo consistia na amizade, no companheirismo,

no respeito mútuo e no amor ao próximo. Jesus viveu isso e nos deixou tamanho legado.

Início o capítulo com essa narrativa baseada em estudos bíblicos para provocá-lo através de uma pergunta: **QUAL HISTÓRIA VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO EM SUA VIDA E NA VIDA DAS PESSOAS?**

Ao longo da História, indivíduos significativos, tanto homens quanto mulheres, construíram legados que excederam a época em que viveram e perduram até hoje. Enquanto alguns realizaram isso de maneira consciente, outros podem não ter tido noção da profunda influência que suas ideias e atitudes representaram para as gerações futuras. Esse fenômeno pode ser atribuído à natureza atemporal de um legado, como frequentemente afirmo. Conseqüentemente, seja positivo ou negativo, é inegável que um legado poderoso sempre deixa um impacto permanente em nossas vidas.

Cada um de nós possui PESSOAS em nossas vidas que percebemos serem nossos heróis ou vilões. Esses SERES HUMANOS podem evocar sentimentos de inspiração, medo, revolta ou mesmo dor. Por exemplo, se contarmos com a sorte de ter uma educação carinhosa e afetuosa, com pais e avós que nos encheram de amor, reconhecimento e respeito, é natural que tenhamos o objetivo de transmitir esse legado aos nossos filhos.

Por outro lado, quando vivemos ou conhecemos histórias que afrontam as nossas crenças e valores, que trazem lembranças ruins ou que violam os nossos sentimentos, o nosso maior desejo é que aquela herança negativa não se perpetue mais.

## LEGADO — QUAL HISTÓRIA VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO EM SUA VIDA?

---



Há um equívoco comum de que um grande legado só pode ser construído por meio de atos extraordinários, riqueza, heroísmo e fama. No entanto, é crucial desmascarar essa falácia.

Seu exemplo, seu legado, está na sua honestidade e resiliência inabalável, apesar dos inúmeros obstáculos e adversidades que enfrentou no decorrer de sua história. Da mesma forma, se a sua carreira profissional foi dedicada a melhorar a vida de outras pessoas por meio de seu compromisso, a base que você estabeleceu servirá como um legado duradouro. Mesmo nas circunstâncias mais complexas e desafiadoras, podemos descobrir a nossa verdadeira vocação, que nos guiará na construção de um legado capaz de vencer a passagem do tempo.

Anos atrás, eu estava em uma sala onde realizavam apresentações de trabalhos, com muitos formandos zombando e cochichando, assim como uma professora avaliadora e uma equipe composta por 4 homens. O avaliado da vez tinha muito medo de falar em público; o receio da crítica era um dos seus maiores oponentes, e o crítico interno falava tão alto que impedia que o avaliado manifestasse com leveza as próprias qualidades. Ao final, uma colega desse avaliado manifestou indignação com os colegas de classe que zombavam da apresentação. Com um tom de voz firme, ela

conseguiu se colocar no lugar dele e o defendeu, colocando todos em seu lugar de seres imperfeitos que também possuem pontos a melhorar. Você consegue adivinhar quem era a pessoa avaliada nesta história? Fui eu.

Essa é apenas uma das histórias que demonstra um dos grandes desafios que já passei em virtude do meu medo de falar em público. Na época, eu tinha todas as justificativas do mundo para me vitimizar e continuar sem usar o meu poder de fala para posicionar os meus pensamentos, ideias e sonhos.

Diante dessas circunstâncias, poderia ter tomado a decisão de deixar a vida me levar e continuar sendo o alvo de críticas, ou então buscar o meu desenvolvimento e passar a ser o protagonista de minha própria vida. Era mesmo perturbador o medo de falar em público. Lembro-me que ficava assistindo as paqueras dos meus sonhos passarem por mim e era incapaz de lhes mostrar que estava interessado. Sofria muito com isso, com a falta de coragem de falar.

Primeiro Emprego? Nossa, quando o entrevistador perguntava por que eu teria que ser contratado, a voz não saía, e adivinha? Mais uma oportunidade de carreira perdida e, com isso, a minha independência financeira. Como presentear as pessoas que gosto, como pagar o lazer que desejava, como bancar os meus estudos? Esses são alguns questionamentos que eu me fazia e que contribuíram para que tomasse uma decisão muito importante: transformar em dom o meu medo de falar em público.

Precisei dar os meus primeiros passos rumo ao próximo degrau do crescimento pessoal e, como gostaria de lhes inspirar a realizar o seu legado, com a minha história, irei compartilhar 4 passos. São eles:

## COMECE A SE OBSERVAR E A REFLETIR SOBRE SI MESMO

---

“De todos os conhecimentos possíveis, o mais sábio e útil é o conhecer a si mesmo”

(William Shakespeare)

Durante anos, fui um inconformado com a realidade que estava ao meu redor; nunca aceitei os padrões estabelecidos como algo comum. Porém, durante a minha infância e adolescência, nunca havia me feito uma pergunta muito importante: quem sou eu?

Sem clareza sobre o meu tipo de personalidade, muitas vezes sentia-me inseguro e perdido em processos emocionais e mentais. Por não ter buscado o meu tipo de personalidade e não saber lidar com os medos, perdi muitas noites de sono pensando nas grandes oportunidades amorosas que não vivi, nas entrevistas em que não fui aprovado, nos momentos em que perdi credibilidade em grupos sociais por não ter me posicionado.

Em inúmeras ocasiões, faltou-me disciplina para ir até o fim dos meus projetos e ações. Não escolhi conscientemente passar por tudo isso, entende? É óbvio que, se soubesse como evitar esse comportamento reiterado, eu o evitaria.

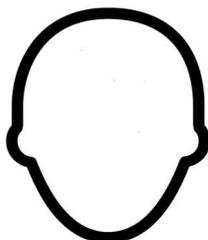
Porém, quando assistia Líderes respeitados que, de uma forma corajosa, realizavam projetos ousados capazes de beneficiar a grande massa, meu coração batia mais forte e ficava doido para servir e ser útil de alguma forma.

Aos poucos, fui percebendo que desejava ser esse TIPO DE LÍDER QUE INSPIRA CONEXÃO E CORAGEM. A partir dos 25 anos, comecei a mergulhar no autoconhecimento, buscando recursos que me ajudassem a entender a minha personalidade.

- ✓ E você, conte-me agora: **VOCÊ CONHECE O SEU TIPO DE PERSONALIDADE?**
- ✓ De onde você veio?

- ✓ Para onde vai?
- ✓ Qual é a sua missão de vida?

## QUEM SOU EU?



É verdade que falar sobre nós mesmos, em algumas ocasiões, pode ser difícil. Sentimos que nos conhecemos e que sabemos a respeito de nós próprios, mas poucas vezes paramos para pensar, refletir e escrever nossas metas. Não paramos para analisar e ter consciência das características que facilitarão ou dificultarão atingir tais metas.

## ACEITAR A IMPERFEIÇÃO COMO PARTE DO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO

---



Entender que não sou perfeito e que todas as pessoas possuem imperfeições foi um importante passo na minha vida. Lembro que ficava ensaiando muito o que dizer ou evitava expor os meus pensamentos, pois tinha medo da avaliação negativa dos outros. Ficava prestando atenção em mim mesmo, em

como saía a minha voz (se estava baixa ou gaguejante); não sabia onde colocar as mãos (pensava que poderiam estar suando ou trêmulas); não conseguia encarar ninguém, sempre de cabeça baixa, olhos voltados para o chão. Nossa!

Essas coisas me faziam perder um monte de oportunidades, inclusive de namorar, rsrs, ou até mesmo de apresentar algo legal para outras pessoas. Lembro que cantava e tocava violão em casa, sonhando em me apresentar. Tive diversas oportunidades para realizar apresentações em público, mas recusei todas.

Somente a partir do momento em que me aceitei como uma pessoa tímida, tomei consciência de que era necessário buscar uma forma de evoluir o meu relacionamento com as pessoas.

Quando parei de tentar mostrar perfeição o tempo inteiro, consegui aumentar o número de ações e, com isso, chegaram novos resultados. Afinal, você aprende com a imperfeição, com os erros. Vai errando e remodelando os passos, e isso, aos poucos, acaba nos deixando mais fortes.

É incrível a sensação de evoluir. Negar quem você é nos dias atuais jamais será o caminho para vencer as dificuldades. Pelo contrário: devemos olhar para as nossas dificuldades através da realidade, a partir de como elas são hoje. Tomando isso por base, então podemos buscar uma melhora, mas sabendo que é possível ser uma pessoa incrível sendo quem já somos atualmente!

## PARE DE DECIDIR EM CIMA DA HORA

---



Tome decisões para agir bem antes do último dia ou hora chegar, pois, com mais tempo para pensar, você vai se sentir mais tranquilo e com a

energia alta. Quando se deixa para tomar uma determinada ação em cima da hora, facilita as lembranças do que pode acontecer ou o que não deseja que aconteça. Afinal, o seu cérebro entende que você não tem muito tempo para decidir e, com isso, produz químicas capazes de aumentar a tensão e o stress, dificultando a sua decisão consciente do que seria o melhor a fazer.

Procure decidir bem antes dos momentos de agir, deixando para tomar decisões naquelas horas em que a emoção da vergonha não está no comando.

Um exemplo: quando estou sozinho em casa e tomo, conscientemente, a decisão de ir a um evento, não espero chegar em cima da hora ou me imaginar cercado de gente para decidir o que fazer, porque sei que, nesse momento, a timidez poderá ter mais força.

É importante tomar a decisão antes e assumir um compromisso consigo próprio. Se a timidez vier, tudo bem: você fará do mesmo jeito, por mais desafiador que seja, pois a decisão já está tomada. Pensar assim traz um benefício incrível. Você passa a respeitar muito mais a própria palavra. Além disso, o poder de realizar o que planejou para a sua vida só aumenta.

## CONFIE EM SEU POTENCIAL

---



Confiar em si mesmo é um enorme passo para vencer a timidez. O problema é quando você mesmo se considera uma pessoa desinteressante.

Confesso que a insegurança que tinha quanto ao meu potencial, por conta da minha autoexigência em desejar ser perfeito o tempo todo,

deixava-me em cima do muro na hora de agir. Ficava perdido em pensamentos ao invés de testar o meu potencial.

Nesse caso, a ficha demorou muito tempo para cair: se me empenhasse em agir, então testaria o meu potencial e, a cada vitória vinda de minhas ações, acreditaria cada vez mais em mim mesmo.

Vá à luta! Não espere que alguém reconheça as suas qualidades, as quais, muitas vezes, por não experimentar ações novas, você mesmo desconhece possuir.

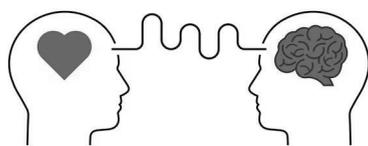
Refleta sobre as próprias qualidades, passando a valorizá-las. Essas qualidades existem, você só precisa reconhecê-las.

Pare de achar que não é tão bom quanto fulano. Pensar que a grama do vizinho é mais verde que a sua é um pensamento de escassez. Pensar assim é se distrair com algo que não te levará a lugar algum. Foque no seu crescimento, comparando-se consigo mesmo(a).

Se você se preparar para agir (planejamento, pesquisa, estudo, simulação no espelho), vai demonstrar estar seguro consigo mesmo(a), mantendo-se firme em suas opiniões.

## FAÇA MAIS CONEXÕES COM AS PESSOAS

---



Essa foi uma das partes mais difíceis de enfrentar e que também acabou me trazendo os melhores resultados. Durante a minha fase de timidez extrema, sentia muita dificuldade em fazer contato ou manter diálogo com alguém, até porque passei parte da vida me isolando e calado na maioria dos momentos sociais. Porém, aprendi que sempre precisaremos de alguém que nos puxe para cima.

É importante que se faça, de alguma forma, conexões com novas pessoas, pois você precisa vender seu peixe e os outros podem abrir caminhos para a sua evolução. Fale com o máximo possível de pessoas; comece com gente que não lhe deixe intimidado e, sejam elas desconhecidas ou pouco conhecidas, esforce-se para fazer contato.

Agora irei fazer uma grande revelação! Sabe como me tornei palestrante e escritor? Avaliando quais pessoas poderiam me ajudar no início da minha jornada.

Eu não me sentia totalmente seguro para atuar sozinho, por isso selecionei algumas pessoas para participarem das minhas primeiras palestras.

Foi assim que comecei e nunca mais parei. Eu me sentia mais seguro com um especialista participando junto comigo, é como se fosse um tutor observando tudo, e tinha a segurança de que, se alguma coisa acontecesse de forma errada, ele estaria ali para me sinalizar. Engraçado, não é? Cada pessoa tem a capacidade de encontrar o melhor caminho para superar qualquer dificuldade pessoal, isso depende da visão de cada um.

Esses foram caminhos importantes que dei em minha vida e me ajudaram a promover os meus primeiros passos como Treinador Comportamental e Palestrante. A voz tornou-se o meu principal instrumento de trabalho, e hoje a uso para contar as minhas histórias de superação e também compartilhar e explicar métodos de alta performance para que as pessoas se sintam inspiradas a buscarem os seus objetivos pessoais e profissionais.

Desde que iniciei a minha jornada com o desenvolvimento pessoal, descobri diversas coisas que poderiam me ajudar a me tornar uma pessoa realizadora e mais satisfeita com as minhas escolhas. Dentre elas, descobri alguns hábitos cruciais nessa minha mudança de vida e decidi destacar os principais para vocês.

Hoje eu tenho prestado atendimentos individuais de Coaching e Terapia para Líderes, ministrado Cursos, Palestras e Workshops, com o intuito de disponibilizar ferramentas e conhecimentos para aqueles que precisam de um apoio e de uma mão para melhorarem o seu resultado.

Acredito muito no poder da Liderança SELF(autoliderança), e ajudar pessoas resgatarem a própria liderança tornou-se uma marca forte para mim, o meu legado.

**Abaixo deixo algumas fotos que representam alguns momentos de minha atuação como treinador comportamental e palestrante.**



## **E VOCÊ, QUAL O MAIOR LEGADO QUE JÁ DEIXOU? PENSE EM UM COMO EXEMPLO.**

---

**Por exemplo:** o meu legado é promover a consciência nas pessoas sobre uma vida mais plena através da liderança self; o legado de Jesus Cristo é promover o amor de Deus; o legado de Paulo Freire é uma educação democrática e baseada em diálogo.

**Se você deseja criar um legado duradouro, há várias dicas importantes a serem lembradas:**

- ✓ Desafie suas próprias crenças e suposições.....
- ✓ Dê um passo para trás e analise criticamente seus pensamentos e opiniões...
- ✓ Pergunte a si mesmo por que mantém certas crenças e de onde elas vêm...

- ✓ Considere alternativas e esteja aberto à possibilidade de mudar seus pontos de vista. É através do questionamento de nós mesmos que podemos desenvolver uma compreensão mais profunda do mundo ao nosso redor...
- ✓ Embarque em uma busca pelo autoconhecimento. ...
- ✓ Esclareça seus desejos e expresse suas preferências...
- ✓ Crie um plano ambicioso para seus empreendimentos futuros. ...
- ✓ Mantenha uma atenção inabalável em relação ao propósito de sua vida. ...
- ✓ Identifique claramente o tipo de legado que você deseja deixar...
- ✓ Qual será o impacto duradouro que deixamos para trás? O que as gerações futuras lembrarão sobre nós?

Nosso legado é a marca que deixamos no mundo e na vida dos outros. É a culminação de nossas ações, crenças e contribuições. O legado não é apenas sobre o que alcançamos ou acumulamos, mas como tocamos os corações e as mentes das pessoas ao nosso redor. É sobre os valores que defendemos, os relacionamentos que nutrimos e as mudanças positivas que inspiramos.

Nosso legado é uma prova de quem somos e do que defendemos, um reflexo de nosso caráter e do impacto que exercemos no mundo. Portanto, enquanto navegamos pela vida, vamos nos esforçar para criar um legado do qual possamos nos orgulhar e que perdure muito depois de nossa partida.

O impacto que deixamos no mundo e nos outros é nosso legado mais importante, continuando mesmo após a transição de nossa essência espiritual para um reino diferente. Representa a essência da existência quando a nossa forma física desaparece. Abrange nossa história pessoal e a influência transformadora que exercemos sobre os diversos sistemas nos quais estamos engajados.

## EXERCÍCIO

---

Gostaria de convidá-lo a fazer um exercício. Todos os dias, faça uma pergunta para si mesmo: **como desejo que as pessoas se lembrem de mim quando eu partir?**

Ao examinar o curso da história humana, não se pode ignorar o fato de que numerosos indivíduos que já foram famosos agora desapareceram na obscuridade. No entanto, aqueles que deixaram um impacto positivo na vida de outras pessoas são lembrados até hoje. Este fenômeno é melhor exemplificado por Jesus Cristo, cujo legado perdura eternamente como resultado de seu sacrifício abnegado a serviço de Deus.

Em algum momento no futuro, nós enfrentaremos a morte física, e esta é uma verdade inescapável. No entanto, o que vai persistir é o impacto de nossas ações e conquistas durante o nosso tempo no planeta. Vale a pena refletir sobre como desejamos ser lembrados quando partirmos deste mundo, bem como os passos que tomamos para realizar essa aspiração.

O objetivo deste capítulo, bem como o de todo o livro, é despertar um senso de propósito dentro de você. Pretendemos incentivá-lo a cultivar e propagar ativamente o seu legado durante o seu tempo neste planeta. Este capítulo serve como uma mera introdução, oferecendo-lhe um vislumbre do que está por vir. Existem capítulos subsequentes aguardando a sua exploração, cada um com a intenção de inspirá-lo e orientá-lo na construção de seu próprio legado.

Na condição de Autor Principal e Idealizador desse livro incrível, tive a ideia de convidar coautores e coautoras das mais diversas regiões do Brasil, assim como uma escritora de Portugal, com o intuito de apresentar para você, caro leitor e cara leitora, experiências incríveis e reflexões que irão ajudá-lo(a) a refletir sobre o seu LEGADO. Continue a sua Incrível jornada por aqui e aproveite o Know how de cada COAUTOR e COAUTORA.

Que Venha o Progresso!!! Continue a sua conexão comigo! Procure-me no INSTAGRAM @leandronascimentocristo ou em meu SITE [www.leandronascimentocristo.com](http://www.leandronascimentocristo.com)

**Acesse o meu site através do QR CODE**



# 2

## METAMORFOSEANDO E LAPIDANDO

ANA HOFFMANN

Oiii...

Oi *SER HUMANO!!!*

Você se sente honrado(a) ao ser chamado(a) assim?

Eu me sinto, afinal de contas, *EU SOU!* E *VOCÊ*, também, *É!*

Sempre reflito a respeito do que é, de fato, *SER HUMANO* (tanto no sentido de existência, quanto no sentido de essência) e lhe convido a realizar a leitura do que fiz para espalhar *HUMANIDADE* (principalmente, em essência).

Para começar, peço que você estimule seus pensamentos e sentimentos...

Imagine sua casa (do seu jeito preferido).

Você está chegando em casa, abrindo a porta depois de um dia de trabalho, sendo carinhosamente recebido(a) pela sua família... Você afaga a todos(as) e se dirige ao banheiro para tomar um banho relaxante... Água quente, morna ou fria? Chuveiro ou banheira? Com música ou não? É o seu banho! Escolha e desfrute...

Relaxado(a), cheiroso(a) e já vestido(a), você vai para a sala de jantar onde familiares o(a) aguardam para desfrutarem da sua companhia e da deliciosa refeição (cujo aroma já deu "água na boca", pois fizeram o seu prato predileto)! Após a bênção do alimento, todos(as) comem, sorriem, contam as novidades, compartilham experiências vivenciadas com outras pessoas, dividem tarefas para arrumarem a cozinha e, aos poucos, vão se preparando para dormir...

Ao se dirigirem para seus respectivos quartos a fim de repousarem, você beija, abraça e abençoa a cada um(a), agradecendo a DEUS pela saúde, pela presença, pelo amor e respeito que sentem... Você sente a temperatura agradabilíssima do seu quarto, se deita, percebe a maciez do lençol, o conforto do colchão, o aconchego do travesseiro e, em oração, novamente agradece pela sua vida, pela vida do(a) seu(sua) esposo(a), por toda a sua família (incluindo seus pais e ancestrais), pela saúde de todos(as), pela sua casa, pelo seu trabalho, pelos desafios superados, pelas conquistas alcançadas e... adormece feliz...

## ANA CLÁUDIA BOMFIM HOFFMANN (ANA HOFFMANN)

**Profissional da área de DESENVOLVIMENTO HUMANO e de GESTÃO DE PESSOAS:** sou “cultivadora de jardins” e “desvendadora de carbono alotrópico”, pois oriento e auxilio pessoas e empresas a externarem seu potencial, de forma objetiva e assertiva, fazendo uso, especialmente, da análise de perfil e do coaching.

Palestrante; Treinadora; Mentora; Escritora em Coautoria dos Livros: “EMPRESÁRIOS E EMPRESÁRIAS QUE NASCERAM PARA VENCER” sendo a Autora do Cap. 14: “Quem Sou Eu? A Importância do Autoconhecimento no Mundo Empresarial”, “LÍDERES INCRÍVEIS DO SÉCULO XXI” – Volume II sendo a Autora do Cap. 9: “A Importância dos Saberes, Pessoais e Laborais, para o Exercício da “Dança” da Liderança” e “SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA” sendo a Autora do Cap. 2: “Metamorfoseando e Lapidando”; Copywriter, Revisora e Organizadora Editorial;

Master Coach Integral Sistêmico; Analista de Percepção Infantil e de Perfil Comportamental CIS Assessment; Ministrante autorizada pela FEBRACIS de, dentre outros: Decifre seu Talento; Poder e Alta Performance; Decifre e Influencie Pessoas; **Pós-Graduação** em Gestão de Pessoas e Liderança Coaching – L.C. Coaching Brasil / Faculdade Einstein; Psicologia Positiva: A Ciência da Felicidade – Faculdades FEBRACIS; Gestão Pública (Extensão) – Programa Educação InFoco; Administração e Planejamento de Projetos Sociais – Universidade Gama Filho / Instituto Aleixo; **Graduação** em Serviço Social – Universidade Católica do Salvador (U.C.Sal.) – 1990 a 1995

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ +55 (71) 9.9981-0751 (VIVO)

📷 @ana.hoffmann.71

📘 /anaclaudia.hoffmann

✉ anahoffmann01971@gmail.com



**P**rimero quero me apresentar de forma “*extracurricular*”, afinal de contas, um *ser humano* para criar vínculo com outro *ser humano* (é o que desejo) precisa saber um pouco da sua história.

Sou Ana Cláudia Bomfim Hoffmann, amplamente conhecida como ANA HOFFMANN e digo que sou “A ÚNICA”, pois sou, sim, única, assim como você também é. Sou uma pessoa que ama sorrir e estar entre pessoas.

Sou um *ser humano* em constante processo de metamorfose e/ou lapidação. Sou incentivadora e apoiadora de outros *seres humanos* no intuito de serem líderes das suas vidas, estimulando-os a se (auto)metamorfosarem e/ou se (auto)lapidarem.

Destaco que, neste capítulo, exporei resumidamente (são apenas 8 páginas), durante o relato da minha história, como deixei e continuo deixando, de forma *humanizada*, a minha marca, o meu legado em prol do bem-estar de outras pessoas.

Você vai notar, enquanto faz a leitura, que será como uma conversa, um bate-papo sim, sobre a *humanização* de relacionamentos.

Iniciei lhe estimulando a se sentir em casa, no seu melhor momento (chegada, carinho, banho, bênção, refeição, gratidão, descanso...). A partir de agora, lhe peço para respirar fundo, “enchendo o peito” de amor-próprio e, ao mesmo tempo, solicito o seguinte:

- Um pouco do seu tempo e da sua atenção (quanto maior o seu comprometimento, mais rápido será);
- Esteja com papel e caneta em mãos (ou bloco de notas do celular) para registrar o que chamar a sua atenção;
- Lembre-se do que imaginou antes... Se entregue, se deixe levar pelo “aconchego” e pela “gratidão”!

***Permita-se “ser humano” comigo!***

## METAMORFOSEANDO A MINHA VIDA.

---

Em casa, éramos 06: *Painho* (professor), *Mainha* (professora e, depois, bancária) e 04 *Filhos* (sendo 01 irmão mais velho, eu e 02 irmãos mais novos).

Aos 8 anos de idade fui atropelada (fratura exposta do fêmur direito e fissura no quadril do lado esquerdo) e fiquei com uma minúscula diferença no tamanho da perna.

Em outro acidente, infelizmente, *Mainha* (37 anos) e 01 *Irmão* mais novo (12 anos) faleceram. O *Irmão mais velho* (15 anos) e o *Irmão caçula* (7 anos) tiveram fraturas diversas e ficaram em coma. *Eu* (13 anos) e *Painho* (47 anos) não fraturamos ossos, mas nos machucamos muito e, em consequência de pancada na cabeça, perdi grande parte da memória.

Após o acidente, hospitalizada, sabendo do ocorrido, decidi (por conta própria) tomar para mim a responsabilidade de cuidar dos meus *Irmãos* e do meu *Pai*. Percebi que precisava ser “a forte” para *Painho* poder suportar o que estava sentindo, assim como, para ajudar meus *Irmãos* no que necessitassem. Não me permiti “viver” o luto.

Na época, eu finalizava a 8ª série e, devido à perda da memória, precisei fazer o 1º e o 2º ano colegial por 2 vezes cada. Ainda assim, ingressei no 3º ano com 18 anos e passei nos 3 vestibulares que me propus a fazer (1 para Serviço Social e 2 para Pedagogia).

Aos 19 anos, comecei as 2 faculdades. Neste ano também, nossa família voltou a crescer com a chegada da minha *Madrasta* (minha segunda *Mãe* mesmo) e suas 02 *Filhas*. Ah! Com muito amor, eu fui “o cupido” da relação.

Voltando aos estudos... Durante a faculdade, eu dava banca, realizava estágios remunerados, trabalhos voluntários (até os dias atuais) e, em 1995, aos 24 anos, concluí apenas o curso de Serviço Social, na Universidade Católica do Salvador - UCSal. Após a graduação trabalhei como atendente de locadora de veículos, secretária, recepcionista, assistente administrativo, operadora de agência de viagens, secretária de gerência geral,

gerente financeiro, até, finalmente, exercer a profissão de assistente social (com carteira assinada).

Sempre busquei aprender, por todo o período, além do que me era determinado, tanto no ambiente de trabalho quanto fora. Com isso, ajudava familiares, amigos(as), colegas de trabalho, realizava trabalhos voluntários e era tida como uma conselheira, pois sempre vinham até mim em busca de possibilidades, orientações e soluções (em todos os sentidos). E eu gostava (e continuo gostando) disso.

*Você iniciou sua carreira profissional de acordo com a sua graduação?*

Eu não, contudo o que fiz antes me agregou bastante conhecimento.

## **METAMORFOSEANDO MEUS ESTUDOS E TRABALHO.**

---

Entre 1993 e 2008, eu estudava e estagiava / trabalhava. Para tanto, busquei o conhecimento em livros e na prática. Sentia-me como um polvo, uma aranha, cheia de braços / pernas, tentando segurar tudo ao mesmo tempo (família, estudo, trabalho, casamento, DEUS...), assumindo funções e competências que não eram minhas e, muitas vezes, deixando “de lado” ou para a “última hora” o que era da minha responsabilidade.

*Você já se viu assim, fazendo o “de outros” e “empurrando” o seu? Quem nunca?*

No trabalho como gestora pública, padronizei atendimentos, além de treinar e adequar a equipe, estimulando e desenvolvendo o que havia de melhor nas pessoas, colocando-as em funções adequadas aos próprios perfis, tornando-me referência na cidade e, também, em municípios vizinhos.

Ressalto que sempre busquei compartilhar conhecimento e, com isso, fortalecer relações e enraizar saberes. Aplicava o meu conhecimento no trabalho, inclusive sobre coaching e perfil comportamental (que comecei a estudar em 2005, já morando em Brumado – Bahia), porém não fazia o mesmo em minha vida pessoal.

## USANDO O AUTOCONHECIMENTO PARA ME LAPIDAR.

---

A aplicação do autoconhecimento em minha própria vida foi desencadeada por uma dor muito forte em toda a coluna (que irradiava para a perna esquerda, assim como, para o ombro e o braço direito), que comecei a sentir, intensamente, em 2010 sem encontrar o motivo físico. Em 2011, fiz o meu primeiro processo de coaching, em que o coach falou acerca dos meus papéis e da minha crença “errada” de identidade (era filha, irmã, tia, “chefinha”, líder, amiga, esposa e não “a mãezona”).

Eu não aceitava o fato de precisar mudar e, assim, ia “empurrando com a barriga”, trabalhando de dia e mal dormindo à noite (atormentada pelas dores e ainda sem o diagnóstico médico). *Você já sentiu a necessidade de mudar e não entendeu, não aceitou ou não sabia como implantar essa mudança?* Eu já! *O que fiz para seguir adiante?* Busquei ajuda!

## ME METAMORFOSEANDO E LAPIDANDO DE FORMA CONTÍNUA

---

Fazendo uso da teoria DISC, descrita pelo psicólogo americano William Moulton Marston no seu livro “Emotions of Normal People”, publicado em português como “As Emoções das Pessoas Normais”, fui realizando ajustes na minha vida pessoal e, na profissional, fui adequando a equipe, de acordo com a função e perfil de cada integrante e assim, *humanizando* relações, atendimentos e ampliando horizontes. *Você percebe o quanto os ajustes são necessários e interferem no seu desenvolvimento se não forem bem implantados?*

Através da teoria DISC, algumas tendências comportamentais foram listadas e todo *ser humano* tem, de forma variável (altos e baixos), os 4 perfis e suas características se alteram de acordo com o ambiente (interno e externo). Dentre elas, estão:

- *DOMINANCE = DOMINÂNCIA*: ousadia, competitividade, objetividade, determinação, centrado em resultados e objetivos, “*ser humano executivo*”;

- *INFLUENCE* = INFLUÊNCIA: carisma, criatividade, entusiasmo, otimismo, ser falante e com foco em pessoas e relacionamentos, “*ser humano motivador*”;

- *STEADINESS* = ESTABILIDADE: planejamento, compreensão, previsibilidade, calma, bom ouvinte e evidencia processos, “*ser humano metódico*”;

- *CONSCIENTIOUSNESS* = CONFORMIDADE: formalidade, disciplina, detalhismo, perfeccionismo, direcionado a regras e procedimentos, “*ser humano sistemático*”.

O meu perfil é I.C., ou seja, *Influência* e *Conformidade* altas e *Dominância* e *Estabilidade* baixas. Apenas depois que aceitei o meu perfil (atributos quase opostos, todavia, aprendi que são complementares) passei a me **autometamorfosear** e **autolapidar**, pois reconheci quem eu sou, assim como meus limites, possibilidades, desafios e potencialidades, me sentindo ainda mais **humana**.

## INCENTIVANDO OUTROS SERES HUMANOS A SE (AUTO) METAMORFOSEAREM E SE (AUTO)LAPIDAREM!

---

Enquanto gestora pública, fiz uso do autoconhecimento e da autoliderança para, como já citado, alinhar as pessoas aos cargos de acordo com seus perfis (“*dança das cadeiras*”), tratando-as como mereciam ser tratadas e, com isso, *humanizando* o atendimento, alavancando os resultados da equipe e prestando serviços de excelência à comunidade, ao ponto de virarem “*LEI*” (detalharei no próximo tópico).

O meu lado *INFLUENTE* falava mais alto na hora das conversas, dos ajustes, das negociações e nos momentos de congratulações pelo ótimo desempenho, enquanto o meu lado *CONFORME* falava mais alto na hora dos controles, cumprimento de prazos, correto uso de recursos e, principalmente, na régia obediência às LEIS.

As pessoas que liderei eram divididas conforme suas características: para aquelas que tendiam à *DOMINÂNCIA*, delegava responsabilidades

(que pudessem assumir) e desafiava no cumprimento de tarefas com prazos mais curtos; as que eram voltadas à *INFLUÊNCIA*, colocava para atender ao público, realizar serviços que fugiam da rotina e que muitas vezes precisavam de improvisação; às com maior *ESTABILIDADE*, atribuía atividades rotineiras, envolvimento em planejamento com prazos mais longos; por fim, para aquelas que tinham um comportamento direcionado à *CONFORMIDADE*, passava os controles, a fiscalização acerca da execução de tarefas dentro do prazo, com menor custo e maior qualidade possível.

Esta forma de agir, *humanizou* sim, não somente a equipe em si, mas a todos(as) com quem lidávamos. Ênfase que, dentro da equipe, informações eram compartilhadas e uma pessoa auxiliava a outra sempre que houvesse a necessidade, pois foi implantada a ideia de time, ou seja, todas as pessoas vestiam a camisa, jogavam no mesmo time e, além disso, eram multiplicadoras! Podia até começar sozinha, todavia, logo depois, outras pessoas da equipe me acompanhavam e construíamos juntas. A confiança e o respeito eram mútuos.

Agora eu lhe pergunto: *Você trata as pessoas como você é tratado(a) ou da forma que querem (e merecem) ser tratadas?*

## **NOSSA “MARCA”, NOSSA “HISTÓRIA”, NOSSO “LEGADO”!**

---

Direcionando as relações para o público-alvo do trabalho, enquanto profissional e gestora pública, com diversos desafios pessoais, elaborei projetos/programas que beneficiaram (e continuam beneficiando) milhares de pessoas. Um, em especial, é o Programa Ensinando a Pescar, cuja execução se deu no início de 2007 que, ao ser encaminhado para a Câmara de Vereadores, a fim de ser promulgado como LEI MUNICIPAL, após trâmites legais que demandaram alguns meses, foi rebatizado como PROGRAMA AVANTE SERTANEJO – LEI N.º 1.514 de 20/12/2007.

O “Avante Sertanejo” tem como público-alvo, famílias em vulnerabilidade social que, ao se cadastrarem no programa e, participarem das atividades (palestras socioeducativas e cursos profissionalizantes em áreas

diversas) promovidas pela Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Cidadania – SESOC, de forma efetiva, recebem um auxílio, em mantimentos alimentares, proporcional ao tamanho da família. Como o erário público é limitado e se trabalha com uma previsão orçamentária (inclusive para realizar os processos licitatórios pertinentes), foi estabelecido o número máximo de 1.000 (mil) famílias por mês e a quantidade de até 10 (dez) pessoas por família (a família podia ter mais integrantes, entretanto, o auxílio era proporcional a 10 pessoas).

Enquanto estava à frente, diversos responsáveis familiares (realmente não contei, pois se apenas 01 o fizesse já teria validado o objetivo, o propósito) vieram até mim, a fim de devolverem o cartão do “Bolsa Família” visto que haviam conseguido, com a participação e aplicação do aprendizado adquirido, via “Avante Sertanejo”, melhorar relacionamentos, aumentar a renda, resgatar a própria cidadania e vislumbrar novos horizontes, inclusive, mesmo ainda tendo direito ao benefício, passaram a enxergar e respeitar a maior necessidade de outras famílias. Ressalto que para o “Bolsa Família” (“junção” de, se não me falha a memória, Bolsa Escola com o Cartão Alimentação e o Vale Gás que já existiam) o cadastramento era feito nos municípios, mas a seleção de beneficiários era do Governo Federal e o “Avante Sertanejo” é um Programa Municipal (que virou LEI), cujo cadastramento e seleção era e continua sendo feito pelo município de Brumado.

A seguir estão alguns documentos comprobatórios sobre o Avante Sertanejo (dados da LEI) e, sim, sobre o MEU LEGADO, a MINHA HISTÓRIA (declaração que solicitei após o meu pedido de desligamento) cuja construção foi feita com diversas mãos:



Agora quero convidá-lo(a) a se conhecer, a se amar ainda mais e assim, viver com mais alegria o seu propósito e enraizar, com profundidade a SUA MARCA.

*Até quando, no palco da sua vida, você vai ficar contando histórias de outras vidas? Conte a SUA HISTÓRIA, o SEU LEGADO!*

*Ainda não sabe “como”? Me chame que, juntos(as), descobriremos!*

*Ajustes serão necessários? Talvez! A “autometamorfose” e a “autolapidação” acontecerão? Por mim, sim! Contudo, só VOCÊ poderá fazer por VOCÊ!*

Encerrando o capítulo, agradeço a todos(as) que, em algum momento, compartilharam desta caminhada e auxiliaram na construção desta bela estrada *humanizada* (que seguimos ampliando em direções diversas).

Prazer, eu sou Ana Hoffmann, filha amada de **DEUS** e pela minha família. Sou filha, sou irmã, sou prima, sou amiga, sou tia, sou tia-avó, sou madrinha, sou esposa, sou mãe (de coração) de muitos *seres humanos*, sou uma profissional em constante processo de lapidação, sou uma pessoa que mergulhou no autoconhecimento como uma borboleta que se permitiu passar pelo processo e romper o próprio casulo para voar, espalhando cores, alegria e amor através das minhas palavras e ações.



# 3

## **METAMORFOSE DO SUCESSO: O VOO DA LIBERDADE**

---

LUCIANE SIPPERT

*“A alma é uma borboleta... Há um instante em que uma voz nos diz que chegou o momento de uma grande metamorfose”.*

Rubem Alves

## LUCIANE SIPPERT LANZANOVA (LUCIANE SIPPERT)

---

- Professora Universitária (UERGS), Mentora e Palestrante.
- Atua pelo Brasil, ajudando a transformar vidas há mais de 20 anos.
- Pós-doutora em Linguística (UnB).
- Doutora em Letras (UFRGS).
- Mestre em Educação nas Ciências (UNIJUÍ).
- Especialista em Neurolinguística (FAVENE).
- Graduada em Letras (UNIJUÍ) e em Pedagogia (UNINTER).
- Cursando MBA em Comunicação Estratégica, Oratória e Palestras Memoráveis (Instituto Deãndhela).
- Coautora de 14 livros, 7 livros organizados
- Destaca-se pelos seus Conhecimentos, Carisma, Entusiasmo, Motivação e Espiritualidade.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ 55 999997985

📷 @lucianesippert

✉ sippert.luciane@gmail.com

🌐 [www.institutoprospertare.com](http://www.institutoprospertare.com)



**N**o ventre da vida, fui gerada com a essência de muitas raízes entrelaçadas. Meus antepassados, vindos de terras distantes, carregavam consigo culturas diversas, um legado cultural que se fundiu em meu ser. Por meio destas linhas quero contar a história da minha metamorfose e mostrar o caminho para quem deseja voar em direção aos seus sonhos.

## DESPERTAR

---

Desde tenra idade, a escola se tornou meu refúgio, meu santuário de conhecimento. Os ensinamentos dos meus pais, Vilson e Marcelina, sobre a importância do saber ecoaram em mim, como sementes plantadas em solo fértil. Com avós que transmitiram a riqueza das tradições alemãs, italianas e portuguesas, meu coração pulsava com a paixão pelas artes, pelo artesanato e pela culinária. Aprendi a dar forma às ideias e a temperar a vida com as mais deliciosas experiências.

Minha trajetória foi tecida em uma trama de desafios e superações. A infância foi marcada pela ânsia de ler e escrever, de decifrar o mundo através das palavras. Enquanto meu pai me embalava com histórias infantis, minha mente se abria para a magia das letras e para os mistérios da leitura. Lembro-me vivamente do presente inusitado que meu pai me deu quando eu tinha seis anos: um jornal! Isso pode parecer estranho para todos, mas foi aí que ocorreu o meu grande despertar para a comunicação e oratória! Neste jornal, tinha uma poesia gaúcha intitulada “Prendinha”, de Adroaldo Fernandes Claro. Naquele momento ainda não sabia ler, mas, com a ajuda amorosa de meu pai, aprendi cada verso, cada sílaba, como se fossem as asas que me conduziram ao voo.

A partir de então, ouvir-me declamar a poesia passou a ser um evento obrigatório para todos que visitavam minha casa e, como morava próxima da casa dos meus avós maternos, sempre tinha muitas visitas, pois era

uma família com doze filhos, os quais tiveram mais de 60 netos! Desta forma, ver-me declamar passou a ser um ritual que se intensificou após eu concorrer para 1ª Prenda Mirim do CTG – Monjolo Velho.

A paixão pela poesia gaúcha floresceu em meu coração. Decorei versos, rabiscando algumas estrofes, e mergulhei de corpo e alma nas tradições do Rio Grande do Sul. Fui 1ª Prenda Mirim, 1ª Prenda Juvenil e 1ª Prenda Adulta. A cada passo que dava, aprendia mais sobre a história e os costumes do nosso Estado. Tornar-me uma guardiã de nossa cultura passou a ser a minha missão, espalhando suas raízes nas danças tradicionalistas e nas salas de aula, onde buscava despertar a valorização de nossa cultura e linguagem regional.

## CONHECER

---

A busca pelo conhecimento nunca cessou. A escola, meu segundo lar, me impulsionou a dar o melhor de mim em cada etapa. Fui motivada a sempre alcançar as notas máximas, uma obrigação que me foi imposta, mas que acabei internalizando como um desafio pessoal. A memorização e o ensino baseado na “decoreba” me favoreciam, pois tinha muita facilidade neste sentido, tanto que lembro até hoje a poesia que decorei aos seis anos! No entanto, isso dificultou um pouco a minha vida quando fui cursar o Magistério, quando tive que me superar e aprender a pensar e discorrer sobre ideias que não podiam ser decoradas, mas precisavam ser entendidas e relacionadas! Nesse período, comecei a me conhecer melhor e a identificar meus pontos fortes, descobrindo o amor por educar e ajudar outras pessoas a serem melhores e mais felizes, desde a mais tenra idade!

Ao concluir o Magistério, um novo capítulo começou a ser escrito em minha vida. Nessa época, meu pai partiu deste mundo! Seguir a vida sem ele foi realmente um dos maiores desafios já vividos! Agora éramos quatro mulheres, eu, minhas duas irmãs menores e minha mãe! Embora com muitas dificuldades, eu precisava dar o exemplo para as menores, então ingressei no Ensino Superior no curso de Matemática, um pouco pelo

exemplo que tinha do meu pai, que foi meu professor nesta área e na qual sempre me dei muito bem. Assim, em um primeiro momento, acreditei que este era o caminho a seguir. No entanto, no primeiro semestre do curso, fiquei em exame pela primeira vez na minha vida na disciplina de Produção Textual, e foi neste momento que precisei tomar uma importante decisão: passaria a odiar para sempre a leitura e a escrita e me dedicaria aos números, ou buscaria todas as estratégias para me aperfeiçoar nas habilidades que ainda precisava desenvolver? O que você faria no meu lugar?

## TRANSFORMAR

---

Foi a partir desses questionamentos que pedi transferência para o curso de Letras e, aos poucos, adentrei o universo da transdisciplinaridade, da construção do conhecimento e da importância da linguagem e da comunicação nas vidas das pessoas. Naquela época, não tinha noção do poder que a comunicação tem em nossas vidas! Cada passo dado no curso de Letras me abriu os olhos para a grandiosidade da língua portuguesa, que é um organismo vivo, pois está em constante transformação! Com o passar do tempo, compreendi que a língua, que parecia ser apenas um objeto de estudo, é o que existe de mais poderoso, pois é através dela que criamos o nosso mundo, tanto por meio da linguagem verbal quanto da não verbal! Atualmente, mais do que nunca, também por meio da linguagem multimodal!

Minha sede de aprendizado e minha vocação para o ensino me guiaram por novos caminhos. Aprofundei-me na pesquisa acadêmica, investigando o percurso histórico da Gramática e suas implicações no ensino. O mestrado e o doutorado foram marcos de uma jornada árdua, mas recompensadora. Através desses estudos, desenvolvi uma nova visão sobre a gramática, o texto e a avaliação no processo ensino-aprendizagem, assim como sobre o próprio ser professor, pois percebi que quem mais ensina não é a pessoa que sabe mais, mas a que melhor se conecta com os alunos, percebendo-os como seres com potencialidades infinitas que precisam ser exploradas e transformadas em potência.

Nesse percurso, mergulhei nas profundezas da mente e da transformação pessoal. Autores renomados iluminaram meu caminho, como Eckhart Tolle, com seu livro “O Poder do Agora”, que me ensinou a estar presente e superar obstáculos internos. A gratidão, alquimia da alma, ganhou vida através das palavras de Rhonda Byrne em “A Magia”. Destaco especialmente os 40 Volumes da Verdade da Vida de Masaharu Taniguchi, que me deram o discernimento necessário para compreender minha origem divina e entender como comandar a vida mantendo a mente em sintonia com Deus.

Minha mente expandiu-se ao ler “Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso”, de Carol S. Dweck, compreendendo que o crescimento é possível. Napoleon Hill, com “A Lei do Triunfo”, revelou-me o poder da mente e da visualização criativa para moldar meu futuro. Napoleon Hill e T. Harv Eker me guiaram para além da escassez, revelando a mentalidade da abundância e do sucesso. A motivação interna encontrou sua voz nas páginas do livro “Motivação 3.0”, de Daniel Pink. Louise Hay e suas palavras de sabedoria em “Você Pode Curar Sua Vida” fortaleceram a minha autoconfiança. Aprendi a fazer a gestão das emoções a partir da obra maravilhosa de Daniel Goleman, “Inteligência Emocional: a teoria que redefine o que é ser inteligente”, a qual eu estudo até hoje!

## MANIFESTAR

---

E assim, após cada transformação e cada desafio superado, emergi como uma borboleta pronta para voar. A docência tornou-se a minha paixão, a minha missão de vida. Hoje, eu tenho consciência de qual é o meu propósito de vida, o legado que desejo deixar para as próximas gerações: quero ser lembrada como uma mulher que viveu uma vida de valor eterno, que não desistiu diante das dificuldades. Com a minha história de vida e meus conhecimentos, quero inspirar, guiar e transformar outras vidas através da educação. Busco transmitir aos outros a chama do conhecimento, despertando em cada um o potencial interior, a descoberta do propósito e a valorização de suas habilidades.

Nessa trajetória, aprendi a abandonar o sentimento de escassez, tornar-me grata e ser feliz! Libertei-me dos meus medos e das amarras que me prendiam ao casulo, e agora permito-me voar alto, em busca de uma vida repleta de realizações e felicidade. Além disso, mantenho sempre em mente o pressuposto de que os nossos pensamentos moldam o futuro, por isso presto muita atenção ao que penso, falo e como ajo, pois assim vou criando a realidade que desejo.

Agora, sinto que preciso compartilhar com o mundo os conhecimentos que fui adquirindo ao longo da vida e que me ajudaram a transformar sofrimentos em alegrias, dúvidas em certezas, medos em coragem, fracassos em vitórias!



Trago em minhas asas o conhecimento adquirido, a experiência de uma jornada transformadora e a prova de que o conhecimento liberta, pois o conhecimento nos dá asas! No entanto, não basta apenas o conhecimento intelectual, precisamos evoluir em todas as demais áreas: pessoal, social, espiritual, intelectual, financeiro e profissional. Através do Método Metamorfose, convido a todos a trilharem o caminho da transformação.

## MÉTODO METAMORFOSE

---

Assim, apresento de uma forma sintetizada o que é o método Metamorfose, inspirado nas quatro fases da metamorfose da borboleta: despertar (o ovo), conhecer (a larva), transformar (o casulo/crisálida) e manifestar (a borboleta).

## 1. Despertar

Esta fase inicial é o momento do autoconhecimento, do despertar para a necessidade de mudança e da conscientização de que a transformação é possível. Para alcançar uma vida abundante e superar a infelicidade, é essencial identificar os medos e as limitações que nos impedem de avançar. Esses obstáculos podem estar enraizados em crenças limitantes, em padrões negativos de pensamento ou na falta de autoconfiança. Ao reconhecer tais barreiras, damos o primeiro passo rumo à transformação.

A partir de então, é o momento de reconhecer desejos, sonhos e objetivos, tomando a decisão de buscar uma vida mais plena e abundante. Nesta fase, a motivação é essencial para impulsionar a busca pelo sucesso. Devemos encontrar nossas paixões e propósitos, aquilo que verdadeiramente nos move. Ao conectar-nos com nossa motivação interna, encontramos a energia necessária para perseverar em face dos desafios.

## 2. Conhecer

Assim como a larva, que se alimenta e cresce, esta fase é dedicada ao aprendizado e desenvolvimento pessoal. Para sair de uma vida de escassez e entrar em uma abundante, é necessário mudar a mentalidade. Devemos abandonar a ideia de falta e escassez, adotando uma mentalidade de prosperidade e abundância. Isso envolve acreditar em nosso próprio valor e capacidade de conquistar aquilo que desejamos. A autoconfiança é um pilar fundamental para alcançar o sucesso. Devemos trabalhar em nossa autoimagem e acreditar em nossas capacidades. Cultivar a autoconfiança envolve enfrentar os medos, aprender com os erros e reconhecer as conquistas. Quanto mais confiantes nos tornarmos, mais preparados estaremos para enfrentar os desafios da vida.

Para isso, é fundamental buscar conhecimentos, estudar, ler e pesquisar sobre os temas que nos impulsionam em direção ao sucesso. É igualmente essencial compreender o poder da mente, a importância dos pensamentos e crenças, e como eles moldam a nossa realidade. É muito

importante explorar técnicas de visualização criativa, afirmações positivas e autotransformação.

### **3. Transformar**

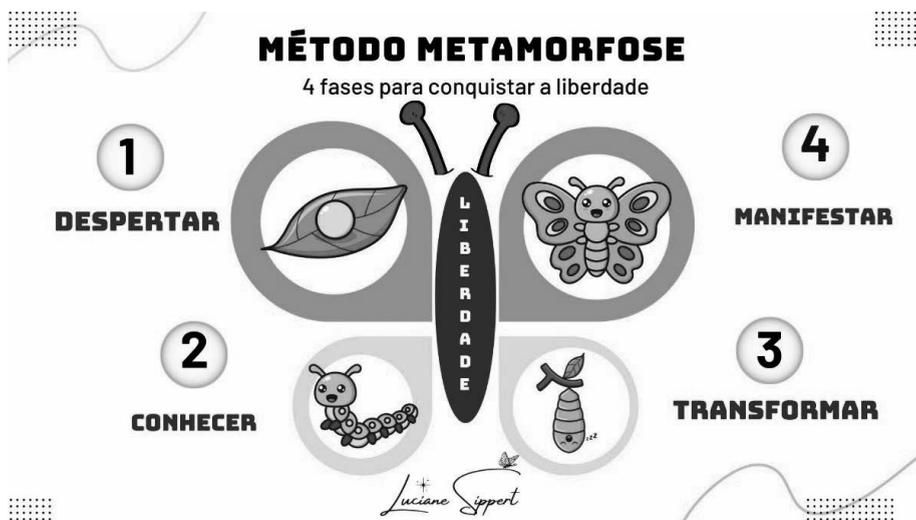
No casulo, ocorre a grande transformação. É o momento de refletir, de se recolher e se reinventar. Através do autocuidado, da introspecção e da prática da gratidão, permita-se transcender suas limitações, superar medos e enfrentar desafios. A gratidão é uma poderosa ferramenta de transformação. Ao expressar gratidão por tudo o que temos, abrimos espaço para a abundância em nossas vidas.

A prática diária da gratidão permite que reconheçamos as bênçãos presentes em cada momento, elevando nossa vibração e atraindo mais coisas positivas. Precisamos explorar nosso potencial interno, conectar-nos com nossa essência e buscar a conexão espiritual, desenvolvendo assim a resiliência, a paciência e a confiança no processo de transformação. Ao expandir nossa mente, somos capazes de enxergar novas possibilidades e oportunidades.

### **4. Manifestar**

Chegou a hora de se libertar do casulo e desfrutar da plenitude do voo. A borboleta representa a manifestação dos sonhos e a realização dos objetivos. A expansão da mente é fundamental para o crescimento pessoal e para a transformação. Devemos buscar constantemente novos conhecimentos, desafiar nossas crenças limitantes e abrir-nos para perspectivas mais amplas.

Agora, com uma mente expandida e uma nova perspectiva, precisamos colocar em prática tudo o que aprendemos. É fundamental tomar ações consistentes e alinhadas com seus valores e propósito. Manter o foco no presente, no agora eterno, e celebrar as conquistas. Desejo a todos que voem alto, aproveitando as oportunidades e desfrutando de uma vida abundante e significativa.



As quatro fases da Metamorfose representam uma jornada de transformação pessoal, do despertar à realização. Ao seguir esse caminho, você estará no caminho para superar medos, vencer dificuldades e alcançar uma vida plena.

Que essa jornada de transformação seja o ponto de partida para uma vida abundante, repleta de sucesso, felicidade e realização. Que cada indivíduo encontre em si mesmo a coragem e a determinação para alçar voos altos e viver uma história de metamorfose mental inspiradora.

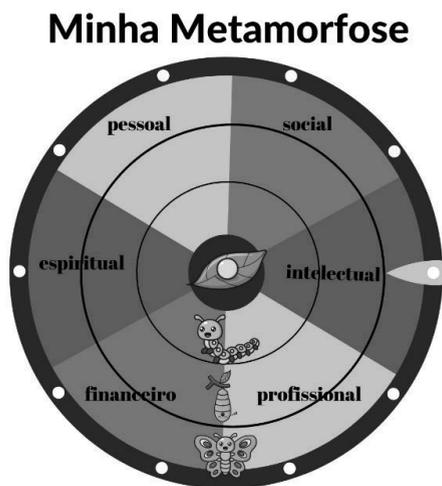
Hoje, aos 45 anos, sinto que estou no ápice de minha existência. Dedico-me a ser uma palestrante memorável, uma empresária da educação e uma mestra espiritualista. Encontrei o equilíbrio entre a mente, o corpo e a alma, ciente de que nada é possível sem a conexão divina. O amor por Deus permeia cada passo que dou, e meu propósito é levar ao mundo os ensinamentos que moldaram minha vida.

Que o meu legado seja eternizado como uma mulher que, ao sair de seu casulo, voou em direção à essência divina. Que o meu trabalho extraordinário por meio da comunicação e do ensino ajude as pessoas a encontrarem a felicidade, a despertarem suas chamas interiores e a descobrirem seu propósito. Que, juntos, possamos transformar este mundo em um lugar cada vez mais belo e feliz.

Assim, encerro o meu relato, ciente de que minha história continua a se desenrolar, com cada novo capítulo trazendo mais metamorfoses e voos. Que minhas palavras ecoem na eternidade, inspirando outros a trilhar os próprios caminhos de transformação, em busca de sua verdadeira essência e do poder da metamorfose mental.

Que a vida siga o seu curso, fluindo com o ritmo divino, enquanto deixo meu legado marcado nas páginas do tempo, lembrada como a mulher que transmutou do casulo ao voo, iluminando corações e guiando almas rumo à plenitude. Para lhe ajudar nesta jornada, proponho a seguir um exercício para descobrir em que fase você está a fim de que possa traçar metas, as quais potencializarão seus resultados na conquista de seus sonhos e objetivos.

## EXERCÍCIO: AVALIAÇÃO DA SUA PRÓPRIA VIDA - DESCOBRINDO SUA FASE NA METAMORFOSE



Instruções:

1. Reserve um momento tranquilo para se concentrar e refletir sobre a sua vida atual.

2. Divida um papel em seis seções ou faça anotações em um documento digital para cada área: pessoal, social, espiritual, intelectual, financeira e profissional.
3. Em cada seção, faça uma análise honesta da sua situação atual em relação a essa área específica, considerando os aspectos positivos e desafios que você enfrenta, identificando se está na fase **despertar, conhecer, transformar ou manifestar**.
4. Após avaliar cada área e identificar sua fase atual, reflita sobre o que você deseja alcançar em cada uma delas. Defina metas realistas e tangíveis que o ajudarão a progredir na metamorfose pessoal em cada aspecto.

Lembre-se de que a metamorfose é um processo contínuo e único para cada pessoa. Use essa avaliação como uma oportunidade de autoconhecimento e direcionamento para a sua jornada de transformação.

Desejo-lhe uma jornada de despertar, conhecimento, transformação e manifestação significativos em todas as áreas da sua vida!

# 4

## **RIOS, VENTOS E ONDAS QUE NAVEGUEI, ENFRETEI E CRUZEI, REMANDO NO BARCO DA MINHA VIDA, CONSTRUINDO O MEU LEGADO**

---

ELIANA SANTOS

Neste capítulo vou lhe dizer como naveguei (e navego) por rios de águas calmas, assim como, turbulentas e o que fiz (e faço) para me manter no barco da minha vida.

Venha navegar comigo!

## ELIANA SANTOS

---

Sócia Diretora da Clínica de Olhos Senhor do Bonfim (COSB), HOR - Hospital de Olhos do Recôncavo e da CV Comércio de Produtos Ópticos.

Escritora, Palestrante, Coach e Consultora na Área da Saúde, Membro da Sociedade Brasileira de Administração em Oftalmologia.

Graduação em Ciências Contábeis pela Universidade Católica do Salvador.

Pós-graduação em Gestão Hospitalar pela Faculdade Dom Alberto.

Certificação Internacional em Life Coaching, PCC - Professional Coach Certification pela Sociedade Latino Americana de Coach (SLAC).

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ (71) 9.9973-6991

✉ contato@ellianast.com.br

📷 @elliana.st

📷 @cosb.med

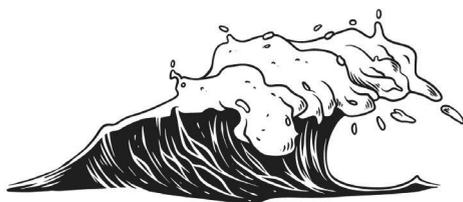
📷 @cvlentes

📷 @hospitaldeolhosdoreconcavo

🌐 www.ellianast.com.br



*Um rio de águas nem sempre tranquilas,  
assim se resume a minha história.*



Quando recebi o convite para participar desta obra, fiquei maravilhada e até então, eu sabia o que tinha a fazer, embora, em toda a minha vida, eu nunca imaginei que teria uma história para compartilhar e inspirar outras pessoas.

Assim creio que sejam as tantas histórias inspiradoras que fazem parte desta obra, inclusive as dúvidas e apreensões até a descoberta de qual caminho trilhar.

Quando jovem adolescente eu almejava um emprego qualquer, que me mantivesse financeiramente, pois sempre tive a ideia clara de que “eu mesma” garantiria o meu sustento, sem depender de uma figura masculina e desta forma, acredito que nasceram muitas mulheres empoderadas como eu.

Nasci no interior do estado da Bahia, em uma cidade chamada Nazaré, e o modelo mental, com o qual fui criada, era o de que eu faria e seria “mais do mesmo”, visto que é um modelo padrão em minha família, suponho que, também, em muitas outras como a minha, e caberia a mim transformar o meu destino.

Eu definitivamente não pertencia a esse modelo. Assim como muitas mulheres inspiradoras, batalharia incansavelmente para encontrar o meu

lugar no mundo. Decidi, a partir daí, que o que eu vivia era passageiro e apenas fazia parte da trajetória de minha vida.

Inicialmente, mesmo sendo uma adolescente bastante imatura, comecei a vender produtos em revistas. A minha intenção era estudar em uma escola particular e, aos 15 anos, para bancar meus estudos, pedi emprego na mesma escola em que comecei e concluí o ensino médio nos cursos de magistério e contabilidade, trabalhando e estudando em turnos opostos.

Foi nesse momento que descobri o quão bom era buscar a ajuda de pessoas, de “verdadeiros mentores” que me inspiraram e me projetaram para o alto. Tive assim o apoio de professores que acreditavam no meu potencial.

No ano seguinte à conclusão do ensino médio, a contragosto da minha família, parti em busca do meu sonho e me mudei para Salvador, capital da Bahia, tão determinada que, não importava o que acontecesse, eu iria trilhar o meu caminho.

*Com um barco em um mar de possibilidades você rema para onde quer?*

*O vento, a maré, as ondas te conduzem a locais desconhecidos?*



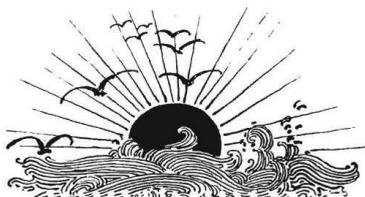
No início precisamos compreender que alguns caminhos, não se parecem com o caminho ao qual queremos seguir, entretanto, serão simplesmente necessários, posto que servirão de base para trilhar a nossa história.

Comecei indo e vindo, mesmo em dias de muita tempestade, como professora da escola onde me formei. Em seguida, trabalhei como vendedora em uma loja de roupas, no centro da cidade, quando passei no vestibular em Ciências Contábeis e logo comecei a estagiar na área contábil.

*Você sabe de forma clara o caminho que quer trilhar? Se a resposta é não, eu também não sabia o que queria fazer nessa época, contudo, tinha a certeza de que seria através da educação. Sem a dedicação aos estudos nada seria possível e isto era a premissa básica.*

Também tinha clareza acerca do meu lugar e sabia que não seria ali, onde nasci.

***Mas no fim, o rio sempre vai na direção certa.***



Eu nunca acreditei que minha vida seria motivo de inspiração para outras pessoas, todavia, hoje sei que sim e vou compartilhar, a partir de agora, algumas características que desenvolvi ao longo da minha história e que me trouxeram até aqui.

## **A CURIOSIDADE**

---

Acredito que a curiosidade foi uma das atitudes que me levou muito além de onde eu imaginava chegar. Eu nunca aceitei “nada pronto”! Sempre questionava e buscava outras fontes de informações como a vida, religião, amigos, trabalho, e outras tantas coisas que nos inspiram. Enfim, tudo foi construído na base da curiosidade. *Dá para ser curioso sem ser estudioso ou desenvolver a inteligência?* A educação é a ponte que pode te levar a lugares inimagináveis. E a curiosidade despertou, em mim, a criatividade.

## **A CRIATIVIDADE**

---

Ser criativo é remodelar o pronto, transformar e surpreender. Colocando desta forma parece complexo, porém muitas habilidades serão

desenvolvidas ao longo da nossa trajetória e existem muitas pessoas inspiradoras em suas respectivas áreas.

A criatividade é uma importante ferramenta na superação das expectativas das pessoas e o sucesso, em qualquer atividade que você se propõe a desenvolver, está diretamente ligado ao quanto você pode surpreender no que entrega para o outro. A reprodução, da mesma forma de fazer as coisas, lhe coloca em um lugar comum e não lhe tornará um ser humano “extraordinário”. *Afinal você pretende ser “ordinário” no sentido real da palavra, uma pessoa comum?*

Em algum momento, constatei o quão me sentia presa por não conseguir desenvolver as habilidades e colocar em prática a minha criatividade. A partir daí, mentalizei que seria empresária e construiria o meu legado. Consegui! O construí com muito propósito e muito aprendizado.

*Em alguns momentos fui levada pelo vento e pelas ondas, em outros remei, remei muito, observei que estava no mesmo lugar, mergulhei nas profundezas desse oceano, continuei e mudei o curso da viagem até que o clima, o vento e a maré mudaram a direção e me levaram onde eu queria.*



## A ESPIRITUALIDADE

---

Eu tenho tantas situações onde, acreditando na força do divino, o DEUS que me deu muito mais do que eu poderia imaginar, mesmo sendo um ser humano pouco evoluído, muitas vezes, questionei

acontecimentos pelos quais passei para chegar até aqui, e hoje, agradeço a esse ser divino que sempre me deu muito mais. Além de família, amigos, amores, existiam respostas que eu não sabia, mas ele tinha tudo encaminhado.

Trabalhei em uma empresa por 16 anos. Nela ocupei cargos operacionais, de liderança, por fim, após um processo de aquisição em que fomos pioneiros no ramo, aqui no Brasil, pude absorver novos conhecimentos, conhecer outras empresas e aprender que cada local tem algo novo a ensinar, com isso, meus conhecimentos evoluíram de uma forma que eu não imaginava.

Porém, desde sempre, eu tinha o sonho de me tornar empresária e empreendedora do meu negócio. Embora tentasse, nunca aparecia a oportunidade perfeita para me realizar até que, em 2020, em meio a pandemia do COVID, através de um amigo e antigo colega de trabalho, recebi a oportunidade de adquirir o meu negócio. Era uma oportunidade única e eu me questionava:

- *Estava em meio a uma pandemia, será que vai dar certo?*
- *Muitas pessoas sendo desligadas de seus cargos, e eu, uma Diretora de Operações de uma grande empresa, com certa estabilidade financeira, faria isso?*

Muitas dúvidas e medos surgiram, entretanto, eu decidi aceitar o desafio e assim pedi desligamento do meu cargo e me tornei empresária na Área da Saúde.

E cá estamos, crescendo e multiplicando os resultados. Já abrimos uma filial e assumimos outros quatro serviços em cidades do interior da Bahia.

Até hoje, me lembro bem do que pensei quando o meu amigo havia se desligado da nossa antiga empresa: como eu estava cansada daquela conjuntura, como eu gostaria de, também, poder mudar.

Dois anos depois, me tornei sócia da empresa que havia almejado!  
*Como não crer nas providências divinas?*

## A EXECUÇÃO

---

Para se conquistar algo, é necessário execução! Muitas pessoas se bombardeiam de ideias incríveis, contudo não iniciam ou, tendo começado, não continuam em busca da realização dos sonhos. Para tanto, é necessário viver o processo e pagar o preço que precisa ser pago, lembrando que, quanto maior o resultado esperado, maior o esforço empenhado.

A glória não está disponível para todos. Eu não acredito em sorte, acredito que o resultado acontece para aqueles que trabalham e batalham pelas suas conquistas.

Apreendi muito com os erros, aos quais chamo de oportunidades, pois foram eles que permitiram que eu chegasse até aqui. Então, mãos à obra, planeje e execute.

## A LIDERANÇA

---

Sozinho pode ser muito difícil.

Algumas pessoas serviram de inspiração, outras me ajudaram, me proporcionaram oportunidades, às quais, eu pude aproveitar e assim fui construindo uma história, fui conduzida ao perfil de líder, por conseguinte, hoje posso contar o meu legado.

Exerço a liderança desde então.

*O líder é alguém que, ao exercer este papel com maestria, nos incentiva e desperta a vontade de querermos segui-lo?*

Sim! Já diz o ditado: “Siga os bons!”

A minha liderança foi construída na base do conhecimento. Sempre busquei compartilhá-los com as outras pessoas e assim fui crescendo na organização e fora dela, justamente por agregar outras pessoas ao processo, construindo um ambiente de respeito e de ganho mútuo. Os benefícios são, às vezes, intangíveis e imensuráveis. Acredite!

Eu também queria muito poder ajudar as pessoas. Quem se conectava comigo não deveria necessariamente passar pelas mesmas coisas que eu. Eu aprendi que, ajudando, eu recebia muito mais.

Desde quando iniciei na área da saúde, eu tinha (e tenho) essa certeza: sempre ajudar a proporcionar o tratamento, a cura para muitas pessoas. Cuidar e devolver a visão é algo extraordinário! Conduzir todo esse time de pessoas com o mesmo propósito é maravilhoso, visto que, as coisas não ocorrem por acaso.

Assim fui trilhando meu caminho.

*Que tal pensar em como você poderá construir o seu legado e transformar, inclusive, a vida de outras pessoas? Vamos exercitar? Comece a praticar hoje mesmo!*

## MATRIZ DE GESTÃO DA MUDANÇA

Esta atividade que proponho é simples e, ao mesmo tempo, profunda. Vou explicar: pegue uma folha em branco e anote, de acordo com o solicitado em cada quadrante, os comportamentos e/ou as emoções e/ou os sentimentos e/ou as atitudes, prestando muita atenção ao que está sendo pedido. Vamos lá!

		FAÇO																			
		 Manter	 Transformar ou Eliminar																		
G	1			N	ã																
	2					o	o														
	3							g	o												
	4									s	t										
	5											o									
	6																				
	7																				
	8																				
	9																				
	10																				
		 Execute	 Eliminar ou Transformar																		
	1																				
	2																				
	3																				
	4																				
	5																				
	6																				
	7																				
	8																				
	9																				
	10																				
		NÃO FAÇO																			

Após o preenchimento, destaque o que deve ser mantido e, principalmente, o que deve ser alterado para, de fato, mudar o que deve ser mudado.

*Qual a sua conclusão?*

*Quais atitudes você vai praticar para mudar?*

*Qual plano de ação você vai traçar e executar para alcançar esta mudança?*

Concluindo, te oriento a inserir pequenas mudanças de hábitos em sua rotina.

Foi assim que eu fiz, pois quando são pequenas, são mais fáceis.

A mudança brusca pode assustar e lhe impedir de continuar.

Lhe desejo sucesso!

Agradeço imensamente a minha família, em especial, ao Edson Junior (meu companheiro) e ao Edson Neto (meu filho), visto que, sem eles, nada seria possível. Agradeço aos meus pais, que são a razão da minha existência, assim como, aos meus amigos, que desbravam e trilham comigo esse tão sonhado caminho.

Gratidão!

# 5

## A CURA PELAS MÃOS

---

AURELINA ALVES DA SILVA

*“Estende a tua mão para curar e realizar sinais e maravilhas  
por meio do nome do teu santo servo JESUS”*

Atos, 4:30 (BÍBLIA SAGRADA).

Neste capítulo, te convido a mergulhar, junto comigo, na missão de transformar vidas por meio das terapias integrativas, da arte da ciência de aliar mente, corpo físico e as emoções, servindo com amorosidade e entrega em uma visão sistêmica de ser, ajudando o próximo a encontrar a sua plenitude e bem-estar em viver, fazendo uso do método “A CURA PELAS MÃOS”, o qual se estabelece como legado.

## AURELINA ALVES DA SILVA

Bacharel em Fisioterapia e em Educação Física - Universidade do Sudoeste da Bahia (UESB); Pós-graduada em Gestão de Pessoas e Liderança *Coaching* - Faculdade Einstein (FACEI) e LC Coaching Brasil, Saúde Pública, Metodologia do Ensino Superior e Acupuntura Sistemica (MTC- Medicina Tradicional Chinesa) pelo INCISA - IMAN.

Conectada com a fonte inesgotável de DEUS, o Criador, Aurelina Alves nasceu e foi criada na cidade de Iguai, na Bahia. É filha de Jorge e Maria, irmã da primogênita Laura e tia de Maryana. No âmbito profissional, seguiu carreira com formação em Master Coach Trainer, Practitioner em PNL, Life Coach e Analista de Perfil Comportamental DISC pela Brascoaching, além de Master Coach Trainer pelo Instituto de Formação de Treinadores (IFT).

É coautora dos livros "Coaching e Mentoring" (2019), "Terapeutas do Século XXI" (2021), "Empresários e Empresárias que Nasceram para Vencer" (2022) e "Empreendedores e Empreendedoras do Século XXI" (2023), obras idealizadas pelo *coach* e autor principal Leandro Nascimento Cristo, pela Editora Autografia em parceria com a Editora LNC Liderança e Legado. É também coautora do livro "A Revolução das Rosas" (2020), pela Editora Saphi.

É empresária, empreendedora e terapeuta em medicina integrativa na Clínica Físioaury (Teolândia e Presidente Tancredo Neves - Bahia - Brasil), idealizadora do projeto integrativo "Cuidar de quem cuida", dedicado aos servidores da saúde de algumas cidades do sudoeste baiano e, também, criadora do método "A Cura pelas Mãos", que está em sua quarta edição. Neste contexto focado em uma perspectiva integral sobre a saúde humana, Aurelina tem tido o apoio incondicional de sua irmã Laura, de vários profissionais e de seus alunos.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

✉ [fisioaury@hotmail.com](mailto:fisioaury@hotmail.com) e [auryclincoach@gmail.com](mailto:auryclincoach@gmail.com)

📷 [@auryclinmedintegrativa](https://www.instagram.com/auryclinmedintegrativa)

📘 Lely Alves

📞 (73) 9.8170-1440

📞 (73) 9.8226-2236



## UMA ADOLESCÊNCIA DE ENSINAMENTOS.

---

**O**s meus 17 anos de carreira profissional no campo da saúde me trouxeram uma grande certeza nesta vida: somos seres humanos multidimensionais compostos por diferentes dimensões energéticas (física, emocional, mental e espiritual). Ainda que grande parte da humanidade se limite à percepção da vida de forma apenas concreta, visível e palpável, podemos ir além e este é o grande ensinamento das Terapias Holísticas.

Foi neste caminho de uma compreensão mais holística, sobre o ser e a vida, que fui me desenvolvendo na arte da cura pelas mãos. Acredito na força, na união de terapias e no processo do curar como contribuições vitais para os processos de autoconhecimento das pessoas, pois somente somos inteiros à medida que aceitamos toda a nossa essência.

Neste ponto de vista holístico, o humano é um ser em constante busca por um alinhamento com o seu eu interior, com quem é verdadeiramente. No entanto, esta conexão requer um exercício de presença e, sobretudo, de autoconhecimento na condução para uma transcendência interna.

É uma jornada árdua, solitária, mas que, a cada percurso, nos descortina as várias belezas da vida, nos move para grandes enfrentamentos, nos presenteia com grandes descobertas. É neste espírito de um constante aperfeiçoar-se na vida, que venho aqui para lhe convidar a embarcar em uma linda travessia. A se enxergar com mais amor e cuidado através da potência das Terapias Integrativas.

O método “A Cura pelas Mãos”, que inspira este capítulo, me foi intuitivo pela força das mãos de DEUS, e cuidadosamente desenvolvido através das minhas experiências e *expertises* ao longo dos meus 17 anos de constante aprendizado, onde pude me debruçar no universo das terapias e da arte do movimento, a fisioterapia.

As terapias manuais, associadas às integrativas, formam um trabalho de cura que pode ser profundamente belo e transformador para as pessoas interessadas neste caminho.

Foi então que, ao longo desses anos como terapeuta, fui me aperfeiçoando mais e mais nestes dois campos de cura e, em paralelo, me dedicando à sabedoria e ao domínio de técnicas milenares orientais e nos saberes espirituais do Mestre JESUS CRISTO, para encontrar um caminho prático em que eu pudesse exercer o meu talento em prol de uma saúde sistêmica.

## HONRE SUA HISTÓRIA!

---

Ao olhar para trás e revisitar o rol de experiências agradáveis e desagradáveis que já vivenciei nesta vida, vejo o quanto tem sido importante o exercício da autoavaliação. Honre a sua história!

Até chegar à efetivação deste método, “A Cura pelas Mãos”, intuído por DEUS, eu passei por um intenso processo de autoconhecimento, onde pude revisitar as minhas tantas histórias permeadas por imprevistos, adversidades, dores, mas também atravessadas por satisfações, realizações, alegrias.

Reconheçamos as nossas conquistas e aprendizados até aqui. Quando nos permitimos fazer este exercício de autoavaliação, honramos os próprios equívocos cometidos, bem como as conquistas, e somos capazes de nos libertar do peso da culpa de achar que poderia ser melhor.

Uma coisa muito clara que a vida tem me ensinado é: não pule degraus! Respeite o seu tempo de aprendizado e tenha a consciência de sempre fazer o melhor, ainda que se sinta um completo aprendiz naquilo que esteja fazendo. Se em algum momento o resultado não foi o esperado, foi o melhor que você poderia ter feito e dentro do que dava conta na época.

O próximo passo é você assumir as rédeas da sua vida, descobrir seu propósito, ser protagonista de sua história. O propósito permite que você encontre o equilíbrio que precisa para ter uma vida com mais sentido.

Existem ferramentas que podem lhe dar essa clareza como a do método “A Cura pelas Mãos” que apresentarei neste capítulo.

## ACREDITE EM VOCÊ!

---

Muitas crenças, diariamente, comandam nossos atos e nos limitam. A crença limitante é algo que acreditamos ser verdade e é responsável por impedir o nosso fluxo na vida.

Se tivermos a coragem de enfrentá-la com o poder do autoconhecimento, devemos levar em consideração as crenças fortalecedoras de nós mesmos(as). Antes de qualquer coisa, a mudança acontecerá se a desejarmos. Não existe regra e técnica que seja eficaz se a pessoa não cultivar o seu desejo de mudança.

Somado a esta vontade espontânea, a disciplina é primordial em nossa jornada para que as ações necessárias sejam colocadas em prática, e foi isso que eu experienciei ao alimentar as minhas crenças fortalecedoras em prol do meu propósito de transformar vidas através do poder das mãos, da arte do movimento através da fisioterapia e, por fim, do desenvolvimento humano.

Dessa forma, tenho tido a alegria de levar pessoas a se conectarem com as melhores versões de si mesmas, a partir do contato profundo com as terapias integrativas.

A busca por uma independência no processo de autoconhecimento se manifesta a cada aprendizado vivido na jornada, seja por meio de uma experiência de conquista, seja vivendo uma experiência de frustração. O que devemos tomar consciência é: “*o que eu estou aprendendo com isso?*”. Essa é a tônica de levar toda e qualquer vivência, como um aprendizado rico para a nossa vida.

Cada etapa, seja agradável ou não, possui uma representatividade importante para a conquista da nossa independência. É um desafio diário,

porém necessário. Foi assim que coloquei cada passo do curso em prática para que a pessoa pudesse acessar esse resultado.

## **O CURSO “A CURA PELAS MÃOS”: SEMEANDO O MEU LEGADO.**

---

Baseado no método, “A Cura pelas Mãos”, o curso chega à sua 4ª edição (das 7 previstas), com o objetivo de exercer técnicas de “massagem quântica” (explicarei logo mais) juntamente com as terapias integrativas, em busca do equilíbrio das multidimensionalidades humanas, ao focar na articulação com 5 técnicas – massagem sueca, thai massagem, shiat-su, meditação, assim como, fisioterapia arte e a ciência do movimento (a fisioterapia respiratória) –, capacitando e habilitando profissionais para exercerem, com responsabilidade, o ofício de terapeuta.

O curso “A Cura pelas Mãos” tem o reconhecimento e registro da Associação Brasileira de Terapias Integrativas e Naturais (ABRATH). 5 pilares formam a base teórico-prática deste método, a fim de propiciar ao cliente um bem-estar biopsíquico para a sua vida, a encontrar as suas melhores versões e adquirir uma alta performance. “A Cura pelas Mãos”, é um trabalho que nos conecta, portanto, com a vibração da harmonia e da plenitude, nos alinhando com os fluxos energéticos positivos.

Diante desta grandeza do poder das mãos, eu tive o privilégio de acessar o meu propósito através delas, atuando profissionalmente como fisioterapeuta por meio das terapias manuais e, de uns anos para cá, das integrativas. A minha primeira ferramenta de trabalho foi a precisidade das mãos, e, graças ao sucesso que obtive, pude mudar a minha vida.

As 2 primeiras edições do curso, “A Cura pelas Mãos,” foram na Clínica FisioAury, em Presidente Tancredo Neves – BA e a 3ª foi no Espaço Terapêutico da Alma Bruno Corradini, em São Paulo – SP (fotos a seguir). A 4ª e a 5ª serão na Bahia e no Pará e a 6ª e a 7ª serão em outros estados (cidades a definir).



## A CURA PELAS MÃOS: UMA HISTÓRIA DE AMOR.

No decorrer da história da Humanidade, tivemos vários relatos sobre a cura pelo poder das mãos, como na trajetória de nosso Mestre JESUS CRISTO que sarou tantos cegos, leprosos e pessoas debilitadas.

Os sábios ensinamentos do Filho de DEUS nos atestam para o poder das nossas mãos em edificar, curar e transformar vidas. Não é à toa que as mãos são colocadas, a todo momento, para aliviar as dores.

Temos um campo magnético ao redor do nosso corpo do mesmo jeito que a Terra tem em relação ao espaço do universo. Em nosso corpo, esse campo é chamado de “aura”, e é onde se localiza o nosso propósito.

As mãos são uma das partes, simbolicamente, mais expressivas do nosso corpo. A cura do corpo e da alma se dá através do toque terapêutico, tendo como origem o Reiki, que é uma filosofia de cura pelas mãos. Na língua japonesa, “Rei” significa “soberano divino” ou “poder supremo” e “Ki” significa “energia vital”.

A técnica terapêutica de cura pela imposição das mãos tem como principal objetivo prevenir e tratar doenças advindas do desequilíbrio energético. Ela consiste em pressionar as mãos para transferir energia ou passar pelos locais do corpo que necessitam de equilíbrio: cabeça, olhos, nariz, chacras do corpo, pulmões, rins, joelhos e todos os pontos energéticos vertebrais.

As mãos que curam através das terminações nervosas são importantes para ativar todos os pontos energéticos por meio dos meridianos que são chamados de “fonte energética vital”. Através da imposição das mãos, das

massagens (inclusive a “quântica” que tratarei já, já) e do toque, proporciona-se um equilíbrio energético.

## O PODER ENERGÉTICO DOS SETE CHACRAS.

---

Na perspectiva holístico-sistêmica de saúde, da qual o curso “A Cura pelas Mãos” se inspira e se orienta, é imprescindível um olhar cuidadoso e dedicado às influências mórficas e quânticas dos centros energéticos localizados em nossa coluna vertebral, mais conhecidos como chacras.

Em nosso corpo, segundo a tradição de conhecimento oriental iogue e ayurveda, existem 7 pontos de absorção da energia vital (prana) que, quando conectados através de nossas mãos, podem ativar pontos de cura entre todos os nossos meridianos, trazendo um bem-estar e um equilíbrio de nossas multidimensionalidades (físico, mental, energético e emocional).

O terapeuta holístico que se habilita neste trabalho de cura pelas mãos tem o importante compromisso de atuar na intenção de ativar estes centros de energia e contribuir para o processo de movimento de cura e equilíbrio mental.

Vejamos, a seguir, uma síntese do significado e função de cada chacra localizado em nossa coluna vertebral.

**Chakra coronário (cor violeta):** se localiza no alto da cabeça, é responsável pela melatonina que, por sua vez, eleva o nível do sono.

**Chakra frontal (cor azul escuro):** situa-se na frente (acima dos olhos), na glândula pituitária (hipotálamo), que é responsável por hormônios como a endorfina.

**Chakra laríngeo (azul claro):** fica localizado na altura da garganta e está nas glândulas da tireoide, responsável pelo metabolismo do corpo.

**Chakra cardíaco (cor verde):** situa-se na altura do coração e a glândula responsável é o timo (sistema imunológico).

**Chakra do plexo solar (cor amarela):** chamado de “vida”, está localizado no centro da mão e por isso o seu poder energético fica acima do umbigo e está ligado ao pâncreas, órgão do pensamento.

**Chakra sacro (cor laranja):** fonte da criatividade e sexualidade, situa-se acima dos órgãos genitais e está ligado às glândulas sexuais (ovários e testículos), tendo os rins como órgãos responsáveis.

**Chakra básico (cor vermelha):** está localizado na base da espinha dorsal. É ligado à glândula suprarrenal, responsável pela produção da adrenalina no nosso organismo, ao atuar nos ossos, rins e coluna vertebral.



## MASSAGEM QUÂNTICA: O MÉTODO.

---

A massagem utilizada no meu método, consiste na aplicação dos princípios da física quântica na técnica tradicional da massagem como conhecemos, a fim de alcançar um equilíbrio dos quatro corpos sutis (mental, emocional, físico e espiritual) e, devido a este fato, a batizei como “massagem quântica”.

A “massagem quântica” tem o objetivo de reconectar o sujeito à energia divina, retirando cargas energéticas negativas e bloqueadoras, através da expansão da consciência. Sua função, a nível corporal, é muito útil para aliviar dores de cabeça, enxaquecas, dores nas costas, no pescoço, problemas de lombalgia, de torcicolo, bloqueios energéticos dos meridianos e dores no nervo ciático.

O método da “massagem quântica” é eficaz, pois complementa o efeito relaxante produzido pela massagem em si, na hora de aliviar o corpo

das tensões musculares provocadas pelos exercícios físicos ou por estresse devido, por exemplo, às cargas horárias excessivas de trabalho.

Ao colocar as mãos sobre o paciente, o terapeuta libera uma energia que estimula o sistema sensorial e cognitivo dos meridianos em conexão com o córtex cerebral, liberando os hormônios essenciais para o relaxamento e equilíbrio do corpo humano. O toque quântico é capaz de estimular o desbloqueio do vaso governador, vaso da concepção e pontos energéticos que são os meridianos.

A “massagem quântica” abrange os chacras, a respiração, a concentração, provocando um desbloqueio e o equilíbrio do fluxo sanguíneo, estimulando, ainda mais, a entrega benéfica de todos os hormônios vitais. Este é o meu legado e, através do método “A Cura pelas Mãos” venho compartilhando, atendendo e inspirando pessoas, multiplicando o saber.

## **A RELAÇÃO ENTRE AS MÃOS E OS SENTIDOS.**

---

*Você sabia que o polegar ajuda a combater sentimentos como ansiedade e preocupação? E o indicador, você sabia que ele é fundamental no combate ao medo?*

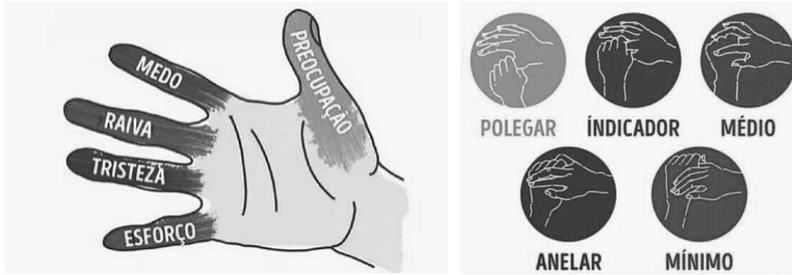
*Já o dedo médio, você sabia que contribui para a regulação no controle da raiva e do ressentimento, enquanto o anelar tem uma função de combater os sintomas da depressão e nos ajuda a ser mais decisivos na vida? E não esqueçamos do mindinho! Ele ajuda a nos acalmar da ansiedade excessiva, além de aumentar o nosso otimismo e confiança.*

## **A CURA PELAS MÃOS EM SUAS MÃOS.**

---

*Vamos à prática?*

Escolha um lugar tranquilo e ventilado para você realizar este exercício! Ele é rápido, mas deve ser feito com muita presença para que você colha os benefícios.



1. Para harmonizar a energia do nosso corpo, segure com a outra mão, cada dedo, envolvendo-o por completo, com todos os dedos da mão que o “abraça”.
2. Segure cada dedo por um ou dois minutos. Você sentirá que está funcionando quando sentir uma pulsação.
3. Para acalmar a mente, com o dedão da mão oposta, pressione levemente no centro da palma da sua mão por, pelo menos, um minuto.

Pratique este método, rápido e eficaz, todos os dias. Isso lhe ajudará a manter a calma e reestabelecer o equilíbrio de seu corpo e da sua mente.

Lembre-se que só você pode fazer por você. A cura está em suas mãos! Faça bom uso!

Quer ajuda? Estendo as minhas mãos para lhe auxiliar. Me chame!



# 6

## CONSTELAÇÃO SISTÊMICA FAMILIAR: ADOTANDO A FILOSOFIA SISTÊMICA, TRANSFORMEI A MINHA VIDA

---

CLARIBEL APARECIDA VICENTE

*“Uma meta que promete algo precioso nos atrai. Somente aquelas metas que **servem à vida de muitos** têm essa força de atração. Portanto, a meta vem ao nosso encontro por si mesma.”*

***Bert Hellinger** – Constelador*

*Dedico esse trabalho aos meus pais Antônio e Sebila, ao meu filho Anthony e ao meu esposo John Lennon.*

## CLARIBEL APARECIDA VICENTE

---

Possui trinta e seis anos, e é filha de Antônio Carlos Vicente e Sebila de Fátima de Melo. Tecnóloga em Gestão Pública e Especialista em Gestão Empresarial pela UNC – Universidade do Constatado-SC. Experiência comprovada de mais de vinte anos em gerenciamento de bens, recursos e pessoas, atuando em vários ramos de atividades. Tem experiência também no ramo educacional, ministrando aula em curso técnico de administração empresarial. Auditora da ISO 9000/9001. Agente penitenciária do Estado de Santa Catarina, terapeuta integrativa, numeróloga, parapsicóloga, palestrante, treinadora comportamental, especialista em constelação sistêmica familiar pelo Instituto Namaskar-SC, escritora, esposa e mãe.

Vem atuando como terapeuta integrativa desde 2016. Atende em várias cidades do norte de Santa Catarina presencialmente (Jaraguá do Sul, Guaramirim, Joinville, São Bento do Sul, Gaspar, Canoinhas, Rio Negrinho, Porto União) e sul do Paraná (São Mateus do Sul e União da Vitória). Trabalha de forma on-line para consultentes de todo o Brasil.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

✉ [claribel\\_vicente@hotmail.com](mailto:claribel_vicente@hotmail.com)

☎ (47) 9 9922-7249

📷 [@claribel\\_vicente\\_terapeuta](https://www.instagram.com/claribel_vicente_terapeuta)

📘 Claribel Vicente



## COMO TUDO COMEÇOU

---

**A**os 15 anos, eu queria ser independente e comprar as minhas coisas. Desde esta época, já pensava em fazer uma graduação, e por isso precisava de um trabalho, pois sabia que meus pais não teriam condições de pagar uma faculdade. Foi através da minha mãe que consegui o primeiro emprego, como empregada doméstica, trabalhando na casa de uma professora na minha cidade natal, Canoinhas, localizada no norte de Santa Catarina. Lá permaneci aproximadamente por um ano. Foi uma experiência maravilhosa, fazia com zelo e muita dedicação as minhas funções: limpar, lavar, passar, cozinhar. Até hoje, amo cuidar da minha casa, tanto que as pessoas mais próximas me deram um apelido carinhoso: a doida da limpeza. Eu até que gostei, porque realmente gosto de arrumar e ver as coisas limpas e em ordem. Amo cozinhar e fazer bolos para meu filho, marido, amigos e toda a família. Aos 16 anos, comecei também a namorar e, no ano seguinte, iniciei a minha graduação de tecnologia em gestão pública.

Mesmo gostando da função, o salário que ganhava não era suficiente para pagar meus estudos e, assim, decidi buscar outro emprego. Primeiramente fiz um estágio em uma loja de implementos agrícolas. Em seguida, fui convidada a trabalhar em um escritório de contabilidade. Trabalhei durante muitos anos nessa área. Passei por todos os departamentos: serviços de banco, fiscal, contábil, societário, faturamento, cobrança, RH, e inclusive coordenei um projeto de certificação da ISO 9000. Realizava todas as rotinas de um escritório.

Com 19 anos, após três anos de relacionamento, namoro e noivado, casei-me com a pessoa que, mais tarde, passaria a ser o pai do meu filho.

Sempre tive muita vontade de crescer, mostrando dedicação e esforço em tudo o que fazia. Aos 22 anos, assumi minha primeira gerência, em uma entidade sem fins lucrativos. Com o salário melhor e maior, vieram também mais

responsabilidades e desafios, mas isso jamais me impediu de assumir novas funções ou cargos. Nunca tive medo de não dar conta. Em quase três anos de trabalho, tive a oportunidade de colocar em prática o conhecimento que estava adquirindo na faculdade, juntamente com a experiência profissional anterior. Obtive resultados financeiros e organizacionais visíveis e mensuráveis. Aprendi na prática a organizar eventos, cursos, treinamentos, palestras e jantares, entre outros eventos para os associados. Participei de inúmeros eventos e convenções. Como sempre gostei de estudar, aproveitei a oportunidade para fazer vários cursos e treinamentos na área administrativa. Dessa forma, conheci várias cidades e pessoas, o que me abriu muitas portas.

## MINHA MAIOR RESPONSABILIDADE E O MELHOR PRESENTE DA MINHA VIDA

---

Ainda trabalhando nesta entidade sem fins lucrativos, vivi o momento mais importante e especial da minha vida: tornei-me mãe. Tive uma gestação muito sadia, tanto que optei por fazer um parto cesariano e tudo ocorreu perfeitamente bem. No dia 21/10/2009, meu filho nasceu na cidade vizinha, Três Barras-SC, em um hospital que era referência em partos humanizados. Anthony foi o nome escolhido para esse anjo em nossas vidas: significa “valioso”, “de valor inestimável”, “digno de apreço”. Esse é o sentimento que tenho por ele, imensurável, inexplicável, um amor verdadeiramente incondicional. Você também já teve essa dádiva divina em sua vida? Ao mesmo tempo, enfrentou esse desafio enorme de ser mãe e pai?

## NO FUNDO DO POÇO

---

Depois que me desliguei dessa entidade, continuei trabalhando em outras empresas privadas como gerente administrativa, financeira, operacional, analista contábil, coordenadora de recursos humanos, analista de eventos, entre outras funções.

Após quase 12 anos de namoro, noivado e casamento, nosso relacionamento acabou e decidimos nos divorciar. Anthony tinha apenas 3 anos.

Foi um momento crítico na minha vida, quando enfrentei muito sofrimento, angústia, indecisão, incertezas. Passado um tempo, relacionei-me com outras pessoas, mas todos foram relacionamentos fracassados.

Nessa época, pensei em fazer outro curso de formação, mudar de área. Afinal de contas, a rotina administrativa já me cansava e algo dentro de mim dizia que ali não era o meu lugar. Mal sabia o que o futuro me reservava... Fiz o primeiro curso de massoterapia e auriculoterapia. Comecei a atender à noite, depois do trabalho principal, como uma renda extra.

Por volta dos 29 anos, minha vida profissional e pessoal começou a desmoronar. Tudo parecia dar errado. Relacionamentos amorosos não davam certo. Pela primeira vez, fui demitida de uma empresa, e isso foi muito impactante, mexeu no meu ego, pois sempre era eu quem tomava a decisão de sair ou pedir o desligamento. Vieram as dívidas e, com elas, o sentimento de revolta com o mundo e com todos. Fiquei tão abalada emocionalmente que acabei indo parar no hospital por causa de uma crise de ansiedade. Parecia que ia infartar, era muita dor que sentia. O diagnóstico médico era que eu enfrentava um estado de depressão profunda. Voltei para casa com uma receita de antidepressivos. Mostrei para a minha mãe, conversei com ela e tomei uma decisão: rasguei a receita e joguei-a fora. Busquei forças no amor que sentia pelo meu filho e no apoio da minha mãe. Decidi não tomar remédio algum para a depressão e simplesmente dei um comando para mim mesma: *basta, Claribel, levanta a cabeça e vá em busca dos seus objetivos.*

Caro leitor, você já passou por alguma situação desafiadora como essa? Precisou chegar ao fundo do poço para depois emergir com mais garra e determinação?

## O DESPERTAR

---

A partir deste momento, iniciou-se o processo de busca, libertação e cura. Mesmo sem condições financeiras, matriculei-me em um curso de autoliderança da escola internacional Condor Blanco. Foi o meu despertar. Refiz meu projeto de vida em todas as áreas. Conheci pessoas iluminadas,

com as quais tenho amizade até hoje. Sou muito grata aos meus amigos Adriano e Siomara, casal abençoado, que me convidaram e oportunizaram fazer esse treinamento, o que aconteceu em setembro de 2017. Durante o curso, conheci uma mulher incrível, batalhadora, forte, determinada, que também criava suas filhas sozinha. Adriana era agente penitenciária e instrutora de tiro, tornando-se uma grande amiga e incentivadora de um dos meus grandes sonhos, o qual, até então, ainda não realizara.

Era frustrada por isso. Dedicava-me ao que fazia, mas estava em constante busca de algo maior e melhor. Em fevereiro de 2018, realizei um antigo sonho de criança: ser policial. Tornei-me agente penitenciária do Estado de Santa Catarina, hoje policial penal. Fiquei muito feliz e realizada na minha nova função. Por causa do trabalho, foi preciso mudar de cidade. Escolhi mudar para Jaraguá do Sul-SC, uma das cidades mais seguras do Brasil, perto do meu trabalho e onde ainda contaria com o apoio da minha irmã Camila, que já residia no lugar e que me ajudaria a cuidar do meu filho, permitindo que pudéssemos também conviver com ela e com meus sobrinhos.

Uma vida completamente nova, casa nova, cidade nova, amigos novos. Minha situação financeira já tinha melhorado. A princípio tudo ia bem. Mas, na época eu não sabia que o ‘universo’ tinha me levado para esse local a fim de que pudesse ir em busca do meu real propósito de vida, minha missão nessa existência.

## COMO AS TERAPIAS ENTRARAM NA MINHA VIDA

---

Certo dia, fiz uma postagem nas redes sociais, anunciando a venda de uma maca de massagem que já não utilizava. Alguém se interessou e entrou em contato, e foi nesse momento que outra pessoa muito especial entrou na minha vida. Uma terapeuta reikiana, que me presenteou com uma sessão para que eu conhecesse o trabalho dela. Fui lá curiosa, só para conhecer essa terapia, pensando que não tinha nada para ser curado. Descubri que estava muito enganada, tanto que comecei a me tratar com o

reiki. A afinidade foi tanta que a compradora da maca virou terapeuta e, em seguida, passou a ser uma grande amiga e segunda mãe, minha mestra em reiki, querida Márcia Warmelinng, pela qual tenho muita admiração, carinho e respeito. Depois de alguns meses de tratamento, meu corpo respondia positivamente e a minha vida já estava diferente. Coisas e pessoas surgiam, reflexões e fichas caíam. Dei-me conta de que, por estar equilibrada energeticamente com a terapia, já não tomava mais calmante e nem remédio para dor de cabeça, o que antes era frequente.

A vontade de me descobrir já tinha se manifestado. No início, passei a me tratar com terapias integrativas, como a barra de access, reiki, meditação, numerologia, técnicas vibracionais. Certo dia, Márcia sugeriu que eu fizesse uma constelação familiar para entender os meus relacionamentos amorosos fracassados e outros problemas.

Agendei a sessão e levei essa questão de relacionamentos para ser tratada. Foi aproximadamente uma hora de conversa, com dinâmicas e muito choro. Várias tomadas de consciência que jamais teria condições de entender fora daquele consultório. Tive uma visão sobre a minha vida toda, sobre o meu sistema familiar inteiro. Descobri sentimentos bons e ruins por pessoas que conscientemente dizia não mais sentir nada. Saí até meio tonta da sessão, chocada depois de tantas revelações. Foi preciso alguns dias para que tudo chegasse ao coração, ao entendimento, ao sentir. Fiz exatamente o que a terapeuta recomendou. Depois disso, fiz inúmeras sessões de constelação individual e em grupo, e as coisas começaram a melhorar.

As mudanças foram gritantes, tudo começava a fazer sentido. Conheci uma pessoa maravilhosa, Iluminada: John Lennon, que hoje é meu companheiro, namorado, marido, amigo. Tenho um relacionamento sadio, respeitoso, harmonioso, com alguém que me apoia em todos os projetos, auxilia em casa e me ajuda a educar meu filho, sendo mais que um padras-to, alguém que me freia quando preciso, que me aconselha, que me eleva, que é um parceiro incrível. Uma pessoa que me traz segurança e me ama verdadeiramente. Como sei disso? Eu apenas sinto.

Essa é só uma das mudanças, poderia citar muitos exemplos. As pessoas mais próximas observaram uma série de mudanças positivas no meu comportamento, nas minhas atitudes, no meu dia a dia.

## O CHAMADO

---

Fui apresentada às filosofias xamânicas, as quais também me possibilitaram entendimentos, curas e expansão da consciência, de uma forma grandiosa e em um nível sobrenatural. Comecei a meditar, a parar, a ouvir a mim mesma. Descobri o meu poder interior, o meu “Deus”, a minha essência. Certo dia, do nada veio uma voz interior que me disse o seguinte: se aquilo que você aprendeu mudou a sua vida, lhe fez bem e abriu muitos caminhos, você precisa levar também para os outros, levar essa luz para as pessoas. Resolvi fazer a formação em Constelação Sistêmica Familiar com os terapeutas Luis e Cris, os mesmos com quem tinha me tratado. A cada aula ministrada, era um processo de cura, de transformação e de conhecimento. Chegava em casa com os olhos inchados de tanto chorar. Para levar a cura para os outros, era preciso eu me curar antes, olhar para as minhas feridas, medos, sombras, traumas. Para alguns alunos, isso era motivo para desistir, mas, para mim, não, e a cada aula eu me apaixonava ainda mais por essa vivência terapêutica.

Ainda não tinha terminado a formação, estava na fase de estágio, quando recebi o convite de uma amiga de muitos anos de faculdade, Márcia Muller, para trabalhar em sua clínica. Detalhe, na minha cidade natal. Claro que nem pensei duas vezes e aceitei o convite: seria unir o útil ao agradável, trabalhar e visitar minha família, que ainda mora lá. Dessa forma, fui fazendo parcerias com outras clínicas em várias cidades da região.

Durante esse período, também fiz outras formações: reiki nos três níveis (I, II, III), física quântica, inteligência emocional, numerologia, massagem emocional, parapsicologia e uma pós-graduação em constelação sistêmica. Você também já se permitiu escutar o próprio coração? Qual é a verdadeira vontade da sua alma?

## ENCONTREI O PROPÓSITO DE VIDA

---

Por quase quatro anos, busquei respostas em livros, fiz diversas terapias, cursos, treinamentos, imersões, formações, tudo para me descobrir e entender esta vontade incessante pelo desconhecido, pelo novo, por aprendizados. Era como se tivesse uma chama ardente no interior, que me queimava e, ao mesmo tempo, me impulsionava para o meu destino. Quando fiz o mapa numerológico e astrológico, obtive muitas respostas. Em meio a este conhecimento teórico, em conjunto com as experiências terapêuticas e espirituais, foi onde encontrei o propósito de vida, a missão para a qual tinha sido designada durante a minha passagem terrena.

Como tenho certeza disso? Quando atendo um consulente individual ou em grupo, ou no final da sessão, vejo luz nos olhos daquela pessoa, que chegou ferida, machucada, transtornada, buscando uma solução para a sua dor. Neste momento, meus olhos também se enchem de lágrimas, o corpo treme, o coração acelera, a alma se alegra imensamente e a satisfação transparece na minha face por ter auxiliado, de alguma forma, outra alma a curar ou resolver o seu problema. O maior pagamento é quando recebo uma mensagem depois dizendo: você mudou a minha vida; você me trouxe luz; estou muito melhor; não separei do meu marido, por causa de você não joguei meu casamento fora; Gratidão; Obrigada. Estes são apenas alguns dos depoimentos que me fazem acreditar que realmente estou no caminho certo, pois faço com muito amor e dedicação o que me proponho. E, você caro leitor, já descobriu o seu propósito de vida? Ou ainda vive uma vida sem sentido?

## CONSTELAÇÃO SISTÊMICA FAMILIAR

---

Criada pelo alemão Bert Hellinger, ordenado sacerdote missionário na África do Sul. Foi convocado para servir na guerra. Filósofo, teólogo, psicanalista e psicoterapeuta, largou o sacerdócio, casou-se, separou-se e depois contraiu matrimônio novamente com Sophie, com quem ficou até a sua morte em 19/09/2019.

Foi ele quem canalizou e nos deixou esse conhecimento, após muitos anos de estudo. Várias linhas teóricas influenciaram seu trabalho: terapia primal, provocativa, análise transacional, Gestalt, terapia familiar sistêmica, PNL, hipnose e a terapia do abraço.

A nova constelação familiar é muito simples. Pode ser utilizada em vários segmentos, como escolas, empresas, área jurídica em conciliações, bem como na vida pessoal. Nessa dinâmica, mostra-se o “oculto”, uma parte fundamental e que está relacionada ao sistema familiar, buscando uma solução saudável diante do problema do constelado. Uma constelação tem efeito não apenas sobre o cliente, mas também sobre todos os membros reais de sua família.

As três leis sistêmicas (pertencimento, hierarquia e equilíbrio) não se relacionam em nada com a ética ou moral, tampouco são orientadas pela compreensão. Quando são infringidas, provocam sofrimentos emocionais e também físicos. Trata-se de leis universais e férreas, as quais Bert chamou de ordens do amor. Da observância dessas leis depende nossas vidas, nossa felicidade, nosso sucesso e até mesmo nossa saúde.

A primeira ordem do amor, o pertencimento: todo ser humano está ligado aos seus pais, ao seu clã e à uma comunidade de destino. Não se pode impedir ninguém de pertencer.

A segunda ordem do amor, a hierarquia: quem veio antes, tem precedência em relação a quem veio depois, e todos tem um lugar dentro do sistema. Não podemos ocupar o lugar de outros. Ao se constelar, a ordem é restaurada.

A terceira ordem do amor, o equilíbrio: a lei da compensação, tanto no lado bom como no lado ruim ou do mal. Dar e tomar. Pais dão, filhos recebem. Nas ordens do amor, o filho aceita sua vida tal como os pais deram a ele, como um todo, e aceita os pais tal como eles são. Quem nega suas origens, nega a si mesmo. É preciso dizer SIM para tudo; aceitar e assentir. Não existem pais melhores ou piores, apenas pais. Quem rejeita em seu íntimo e critica os próprios pais, fecha o coração para a plenitude da vida.

Já parou para pensar como é o relacionamento com os seus pais?

## MEU LEGADO, MINHA HISTÓRIA

---

Desde pequena, mesmo sem entender nada, sempre me perguntava: qual lembrança desejo deixar nas pessoas quando eu não mais existir? Quero que lembrem de mim como uma pessoa boa, amável, gentil, ou como alguém que ninguém faz questão de recordar?

Hoje entendo que é bem mais. O pressentimento que eu tive, levar “isso” para as pessoas, já estava no meu destino, desde o dia do meu nascimento e gravado através do nome que recebi. Segundo a numerologia pitagórica, Claribel Vicente significa “mestre”, grande avatar, irmão mais velho da humanidade, deus divino, professor, comunicador. Vem com a missão de cuidar das pessoas, amar incondicionalmente, carregando consigo o título de “mãe cósmica”, fértil em amor, possuindo um dom natural para aconselhar e curar.

De que forma levarei a “luz” para o mundo? Ouvindo cada pessoa que me procura individualmente, atendendo em consultório, ministrando aulas e palestras, promovendo cursos, treinamentos e eventos como o “café terapêutico” e a “roda de conversa sistêmica”, prestando consultoria sistêmica empresarial, e, agora, também através de artigos e livros.

Desejo tocar no coração de muitas pessoas durante a minha jornada. Deixarei o conhecimento, proporcionando momentos incríveis que valem a pena serem lembrados e eternizados. Com respeito, empatia, honra à ancestralidade, amor e dedicação, pretendo ser facilitadora do desenvolvimento humano de forma integral, aliando corpo, mente e espírito.

Foi assim que transformei a minha vida, aplicando essencialmente as leis sistêmicas no meu dia a dia. Seguindo a intuição e o coração, decidi dar outros rumos para o meu futuro: viver de forma intensa e plena os meus dias, reconhecendo o verdadeiro valor das pessoas, aproveitando e amando minha família, sendo a luz na vida do outro através do meu trabalho.



*Meu novo Sistema familiar. Gratidão por todo o incentivo meus amores.*

# 7

## RESILIÊNCIA, ATITUDE, AÇÃO E FÉ NOS REVESES DA VIDA!

---

EDITE DE PINHO CASTRO

“Aqueles que semeiam com lágrimas, com cantos de alegria colheirão. Aquele que sai chorando enquanto lança a semente, voltará com cantos de alegria, trazendo os seus feixes”.

Salmo 126:5-6

Se prepare para uma leitura cheia de emoções, pois, a partir de agora, tendo como base a RESILIÊNCIA, a ATITUDE, a AÇÃO e a FÉ NOS REVESES DA VIDA, vou compartilhar um pouco da minha vida com você.

## EDITE DE PINHO CASTRO

---

Concluiu o Ensino Médio – Magistério.

Celetista como vendedora de Seguro Saúde por apenas 02 meses e logo promovida a Supervisora do Departamento de Vendas, exercendo a função por mais 06 anos.

Atuava na Comunidade Santa Rita de Cássia e Diocese em Governador Valadares - Minas Gerais - Brasil.

Membro do Movimento Vicentino vinculado à SSV (Sociedade de São Vicente de Paulo).

Mentora Motivacional de Mulheres Empreendedoras com a Mentoria “Destruindo Bloqueios Mentais no Digital”.

Estudante do curso: “Terapia do Reprocessamento Generativo” ministrado pelo Professor Jair Soares (conclusão prevista para 12/2023).

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ +351 927 674 959

📷 @senhoradigitaloficial

✉ editecastrosenhoradigital@gmail.com

✉ editecastroescritora@gmail.com



## UMA DAS MINHAS TANTAS JORNADAS.

---

*Apreendi, sentindo na pele, que DEUS nunca abandona os Seus!*

No intuito de, principalmente, ajudar as mulheres a superarem os seus desafios e, mesmo nos momentos cruciais em que tudo parece estar perdido, elevarem a autoestima, sempre fiz uso de uma frase: *a força de DEUS nos ergue!*

Iniciando o relato que me propus a fazer, compartilho, com muito carinho, um pouco dos enfrentamentos que tenho vivido e superado, vivido e superado...

Em fevereiro de 2020, meu esposo e eu, saímos de Governador Valadares – Minas Gerais para uma viagem, a passeio, para a casa da nossa filha, em Portugal. O sonho consistia em “curtir” nossos netos, diminuir a saudade e voltar em três meses. No entanto, os ventos sopraram para outros lados.

Nunca imaginei o que estava por vir. Meu marido começou a sentir dificuldades para andar e foi perdendo o equilíbrio. Precisou usar canadianas (tipo de muleta) e cadeira de rodas para locomoção.

Em março, chegou a terrível pandemia que impôs restrições para viagens.

## RETIDOS EM PORTUGAL, POR FORÇA MAIOR.

---

Eternizamos os melhores momentos, com muita alegria, em fotos e vídeos. Enquanto isso, as passagens foram prorrogadas e o destino foi mudando os nossos planos.

Reclusos na casa da nossa filha, fomos enfrentando a terrível situação.

Meu marido e eu, éramos sócios proprietários de uma loja de roupas, no Brasil, que ficou sob a responsabilidade de uma funcionária muito querida. Visto que, o agravamento da enfermidade e os gastos aumentavam, era necessária uma tomada de decisão: vender a loja. Assim fizemos, contudo o recurso ainda não era suficiente para nos mantermos.

Com esse assunto finalizado, era preciso resolver as demais urgências.  
*O que fazer, como começar?*

Eu queria fazer algo para preencher o vazio e ter uma renda para equilibrar a nossa aposentadoria que vem do Brasil.

Vasculhei minhas habilidades. Falei com uma vizinha, que logo falou para outras, comecei a fazer salgados e os vendia congelados. Tudo ia bem, o que pediam eu fazia, inclusive cocadas e pé-de-moleque.

Certo dia, cansados de ficar dentro de casa, fomos passear no parque, respirar ar puro, tarde perfeita para brincar com os netos. Empolgada, fui andar de trotinete (tipo patinete). Senti tonturas e parei um instante, porque tudo escureceu para mim. Logo depois, caí desmaiada e quebrei o ombro direito.

*E agora?* O que estava ruim, parecia ter ficado pior. Foram mais gastos, braço imobilizado, o meu marido sem os movimentos da perna esquerda... Confesso que chorei escondido, nas madrugadas, me sentindo tolhida de tudo, com medo de chegar a uma depressão, todavia a Coragem entrava em Ação.

## ME REINVENTANDO!

---

Minha mente inquieta começou a vagar em busca de uma luz nesse fim de túnel. Essa situação caótica me engessava, literalmente, entretanto não me limitei. Agarrei nas mãos das minhas três amigas inseparáveis: a Fé, a Oração e a Esperança.

Quando a Resiliência me ergueu, aprendi a ser Águia, ave sábia, resiliente, que enxerga longe, só recua para afinar o bico, trocar as penas e voar mais alto.

*Não existe o impossível para DEUS! Quando se perde o chão, DEUS coloca a mão. Não tenha medo de descer! A subida é linda!*

### Reinventei-me, aos 65 anos, no Marketing Digital!

*Como assim?*

Eu não sabia nada de internet, não tinha perfil no Instagram e um anúncio da @anatex, no Facebook, me chamou atenção ao ponto de virar a chave enferrujada da minha cabeça. Fiz a inscrição! Acreditei que era possível sim, “começar do zero”, apenas com o meu celular.

Particpei da Semana da Liberdade Digital (curso on-line) e me apaixonei pelos ensinamentos da @anatex. Vi um mundo de oportunidades, mais de vinte profissões diante dos meus olhos. Era o clarear, a solução, a Luz que tanto pedi a DEUS, em oração.

*É preciso ter ouvidos atentos aos sinais de DEUS. Ele envia anjos para nos direcionar. Nunca estamos sozinhos!*

Investi em conhecimentos. Comecei a estudar e aplicar. Não foi fácil, tudo novo para mim. Então, procurei Soraia, minha sobrinha muito querida, a quem sou muito grata, pois não mediu esforços para me ouvir e ajudar, on-line, nos primeiros passos. Foram muitas lágrimas transformadas em sorrisos.

Gratidão a todas as pessoas que cruzaram o meu caminho. De uma forma ou outra, fazem parte da minha história. O nome, de cada uma, está registrado no coração de DEUS.

Empreender no digital elevou a minha autoestima! O mais surpreendente foi o encaixe perfeito naquele instante da minha vida. Onde eu andava, era como uma estrada escura e o digital apareceu como uma luz ligada, me permitindo avistar uma porta que, ao abrir, me descortinava um futuro promissor que começou ali, naquele momento.

*Não desista dos seus sonhos! Porém, acorde para realizá-los!*

*A vida só tem sentido quando fazemos o bem. Seja luz! Ajude alguém! A luz que levas ao outro, vai iluminá-lo(a) também.*

Estudando e aplicando, consegui as primeiras clientes, trabalhando apenas com o meu celular.

Comecei a postar nos stories, os poemas motivacionais que escrevia. Me dei conta que o meu lado Poetisa é um dom, uma habilidade que exerço desde os meus doze anos, já que sempre fiz para quem me pedia e, notei que, nunca os publiquei.

Mais uma vez percebi que DEUS estava sempre presente, me dando forças, aflorando esse talento para ajudar outras pessoas.

*Como diz o Professor Mário Sérgio Cortella: “Faça o teu melhor, na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores, para fazer melhor ainda”.*

## **NASCIMENTO DA SENHORA DIGITAL.**

---

Ainda em 2021, abri a agência on-line senhoradigitaloficial. Busquei parcerias com mulheres, alunas como eu, profissionais em gestão de Instagram. As coisas, graças a DEUS, foram fluindo com resultados positivos.

Mais uma vez precisei ser forte para atravessar corajosamente o vale de lágrimas. Às vezes, enfrentamos situações que nos deixam atordoados(as), não encontramos respostas para as muitas interrogações. Doenças, dívidas, tiram o nosso sono, abalam a nossa estrutura. Parece o telhado desmoronando e nós ali, espremidos(as) debaixo dos escombros.

O desapego foi doído! Tivemos que vender o “nosso pouco” que era o “nosso muito”.

*Chorei?* Sim e muito! O desapego é doloroso, mas cura, e é um processo. No desembarque do Trem da Vida se leva nada além das boas ações. Somos apenas meros administradores, tudo é do PAI!

Calma que vou contar.

Devido à dificuldade e pouca mobilidade para andar, meu esposo, Joaquim, caiu e quebrou o fêmur. Foram quase oito meses de internação, doze cirurgias, infecção bacteriológica em todos os órgãos, sofreu hemorragia interna e falência dos órgãos. Segundo a equipe médica, tinha menos de 1% de chance de vida.

As orações de parentes e amigos(as), seguidores(as) das redes sociais, as energias positivas de um exército de mulheres e homens orantes, subiram ao céu e moveram o coração de DEUS.

Ele saiu do coma e, nas vésperas do Natal, teve alta. Segue o tratamento continuado, em casa (da nossa filha, lembra?) e vive seus dias numa cama hospitalar articulada. Está lúcido, aguardando a recuperação (ainda não consegue sentar ou se virar sozinho) para colocar uma prótese, no tempo e hora de DEUS.

*O amor e a gratidão, são remédios infalíveis! Não há porquês suficientes que expliquem a beleza do amor. Que vivamos com a alegria e gratidão. Sejamos pacientes na escuta, visto que DEUS tem algo especial para cada um de nós.*

*Não se desespere! Revigore sua fé, deixe a esperança reinar dentro de você, acredite que os dias melhores começam hoje, com sua atitude. A decisão é sua, não se cobre tanto, agradeça mais. Procrastinação atrasa o processo.*

Amado(a) leitor(a), não pense que sou forte o tempo todo. Às vezes, sou mais frágil que uma flor, contudo, não desisto! Eu vasculho a galeria dos meus pensamentos positivos.

*A nossa mente é poderosa! Tudo que enviamos para o nosso cérebro, volta processado. É importante, desde o amanhecer, começar a gerar essa positividade a nosso favor. A mudança não é mágica, é um processo, não é milagre, é construção.*

O caminho começa por dentro e temos que olhar nossas costuras internas. A vida não é romântica como uma novela (isto é fora do lugar), a vida é caminhar juntos...

Não espere a calmaria. Nas turbulências mais fortes eu tomei a decisão de reverter aquela situação, aprendi algo novo e consegui me livrar de

uma depressão, rentabilizar e ainda ajudar muitas mulheres, “Destravando os Bloqueios Mentais no Digital”.

*E você? O que tem feito?*

*Qual o seu propósito?*

## **UMA PERGUNTA: PARA MIM E PARA VOCÊ.**

---

*QUAL “MARCA” VAMOS DEIXAR QUANDO PARTIRMOS DESSE MUNDO?*

A coragem nos impulsiona.

Seja qual for o seu enfrentamento, nesse momento, acredite, DEUS está cuidando. Descanse n’ELE e não desista!

Nesse intuito de ajudar, decidi contar o meu cair e o levantar, minhas experiências vividas como mulher, esposa, mãe, avó, empreendedora, escritora e poetisa.

Todas as facetas que possam me definir como Edite Castro.

Tudo é possível quando temos propósitos e colocamos em prática os nossos projetos.

## **ALGUNS PASSOS QUE CONSIDERO IMPORTANTES.**

---

Através de algumas frases, digo, resumidamente, o que cada passo significa para mim e quero que você, durante a leitura, também registre o significado para você. São estes:

### 1) RESILIÊNCIA

Encarar a vida como degrau a escalar.

Dar um basta no medo, ele não pode paralisar sua decisão para chegar no ponto que você focou.

Quando a coragem entra em ação, o medo vai embora sem reação.

## 2) ATITUDE

Não importa a sua idade, sua altura ou o seu peso, são apenas números! Recomece, não se limite diante dos desafios! Você é capaz de ir muito além do que imagina! Não espere apoio ou aplausos das pessoas! Seja você, o(a) seu(sua) melhor incentivador(a).

## 3) AÇÃO

A ATITUDE e a AÇÃO são irmãs gêmeas. Tome decisões assertivas, acredite no seu potencial, seja você o(a) seu(sua) maior e melhor fã. Olhe para dentro de si e encontre a Pessoa Valorosa que você é!

## 4) FÉ NOS REVESES DA VIDA

*A fé é a antecipação de uma graça. Há tempo para semear e para colher.* Nas parábolas da Bíblia, Abrão é um dos personagens mais relevantes. O Senhor mudou o seu nome para Abraão que significa “pai de muitos” e prometeu que sua descendência seria incontável como as estrelas no céu. Em Gênesis 12:1 e 15:6, podemos ler sobre sua incrível jornada.

# **PACIÊNCIA.**

---

A paciência é uma amiga indispensável. Nenhum plantio acontece instantaneamente, nenhuma semente nasce e começa a dar frutos no mesmo dia. Assim é a vida, um processo de crescimento e aprendizado.

Investigando o mundo a nossa volta, em busca do sentido da vida, embora nos sintamos sozinhos(as), por vezes desvalorizados(as), raramente estamos sós. Essa consciência nos dá forças para lutar, caminhar em busca de um futuro melhor, com o propósito que começa hoje.

É possível fazer a diferença, haja o que houver, se inspirem em outras pessoas e, também, sejam inspiração. Juntos(as) somos invencíveis!

Há uma força dentro de nós e sabemos o seu poder extraordinário, porque a experimentamos. Todas as vezes que sentimos que a tristeza está nos rondando, essa força precisa aflorar e fazer brotar a alegria e o sorriso,

por isso, mantemos o hábito de contemplar a beleza da natureza, passear, ajudar alguém, visto que, tudo isso nos faz bem também.

Quando deixamos de ser o centro das nossas dores, saindo de nós, partilhando com outras pessoas, nos sentimos leves, mais ricos(as) e menos sós. Essa atitude nos faz caminhar pela vida construtiva e transformadora. A coragem nos revigora e, com ela, podemos atravessar os vales tenebrosos, escalar montanhas sem medo, com a força e o poder de DEUS na oração. E para que tudo isso aconteça, temos que ser pacientes e, ao mesmo tempo, agir.

## FAMÍLIA.

---

A família é o Sacrário vivo, onde DEUS ajoelha para rezar. *Valorize sua família!* Vale lembrar uma frase muito importante, do David O. McKay (falecido em 1970, aos 96 anos): “*Nenhum sucesso na vida, compensa o fracasso no lar*”.

A cada dia, o meu marido me surpreende com sua força e aceitação. Mais de um ano acamado, nada reclama, só agradece a DEUS pela vida e a volta para casa. Não questiona os desígnios de DEUS. O seu maior desejo é “sentar”. Pode ser tão simples para mim e para você, entretanto, para ele que não tem a anca, o encaixe do fêmur, é um grande sonho.

E foi pensando nele que fiz o poema que compartilho, agora, com vocês:

Quando a minha fraqueza  
quer reclamar,  
eu olho para ele,  
que apenas quer sentar.  
E contemplando os seus olhos,  
que estão fixos no meu olhar,  
é o mesmo rapaz bonito,  
que me levou para o altar.  
Os anos nos deixaram rugas,  
são bônus de DEUS por amor,

somos dois, em um só coração,  
mesmo acamado no leito de dor.  
As dificuldades me fizeram forte,  
posso tropeçar, cair e até chorar,  
vou levantar, me recompor  
e continuar a caminhar.

*Você já se sentiu sufocado(a), como se estivesse afogando nas correntezas de um mar violento? Doente, endividado(a), sem casa (morando com a filha) e fora do país de origem?*

*Sentiu vontade de dormir e não acordar nessa realidade? Espero que, pela graça de DEUS, não!*

Porém, foi nessa escuridão, dentro de um pequeno quarto, que a Mão de DEUS me alcançou, para ser forte, erguer a cabeça e levantar outras mulheres espalhadas no mundo inteiro. Esse é o propósito de DEUS na minha vida! Eu o abraço, com a força d'ELE. A melhor maneira de se sentir bem é fazer o bem aos outros também.

Louvado seja DEUS pelos meus enfrentamentos!

*“Não sei se a vida é curta ou longa para nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas.”* Cora Coralina

*“Cada caminho, inclusive para a LIDERANÇA, é único, pois depende de quem o percorre”.* Ana Hoffmann

Um sonho adormecido, dentro do meu coração, acordou mais forte pela RESILIÊNCIA e SUPERAÇÃO.

Nas últimas palavras deste capítulo, emocionada, agradeço ao meu filho e à minha filha por todo o apoio dispensado, agradecimento este, que estendo a todos os familiares.

Agradeço, em especial, ao Leandro Cristo, pelo convite para escrever e participar deste livro, a seriedade do seu trabalho com dedicação, me deixou segura para registrar um pouco da minha história.

Agradeço a você, leitor(a), por ter me dado um pouco do seu precioso tempo.

Desejo que todos(as) tenham percebido que, com RESILIÊNCIA, ATITUDE, AÇÃO e FÉ em DEUS, é possível passar e superar todos os REVES DA VIDA.

Gratidão!

# 8

## VIVENDO DO PROPÓSITO!

---

REBECA SOUZA

Para alcançar o sucesso desejado é necessário constância no propósito!

## REBECA LAIS SOUZA NASCIMENTO

---

Rebeca Souza é Psicóloga Clínica | CRP 03/16815 - Formada pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)

Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) - Formada pela Faculdade Futura

MBA em Gestão de Pessoas e Liderança Coaching - Formada pela Faculdade Einstein e LC Coaching Brasil

Atende adultos no formato presencial e on-line.

Palestrante, além de apaixonada pela profissão.

Coautora no livro *Terapeutas do Século XXI* - 2ª Edição.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

🌐 <https://psicologarebecasouza.com/psicologa-rebeca-souza/>

✉ [rebecca.lays@gmail.com](mailto:rebecca.lays@gmail.com)

📷 @psicologarebecalais

📞 (71) 9.9265-6524



Olá, querido leitor!  
Sou Rebeca Souza, e estou muito feliz em vê-lo por aqui.

A partir de agora, vou compartilhar experiências que me agregaram valor e sei que, com isto, será benéfico para sua trajetória.

Excelente leitura e bons “insights”!

## ENTENDENDO O PROPÓSITO.

---

Estamos em 2023, um ano de ajustes após três anos com a pandemia de COVID 19, um vírus que matou muitas pessoas por todo o mundo, e meu propósito nunca fez tanto sentido como nessa ocasião.

Durante esse período muitas pessoas desenvolveram ansiedades, agravamentos de doenças de ordem psicológica e desajustes de relações de modo geral.

Várias vezes escutei de diversas pessoas que para ser bem-sucedida era necessário estudar muito, fazer concurso público e ter estabilidade financeira.

*Todavia, o que é sucesso?*

O sucesso está atrelado a algo positivo dentro do planejado.

Porém, o sucesso é diferente para as pessoas, visto que, para umas, o sucesso é casar e ter uma família; para outras, ser bem-sucedido na carreira; para algumas, viajar; e eu poderia passar horas discorrendo sobre o sucesso.

E tudo bem! Cada pessoa tem seu tempo, sua subjetividade e preferências.

Me considero realizada e ligada fortemente ao meu propósito, tenho uma família maravilhosa, tenho fé, acredito em DEUS e na religião que decidi seguir, tenho uma carreira de sucesso e me realizei no empreendedorismo dentro da Psicologia.

Diariamente, no exercício da profissão que abracei, ajudo as pessoas a entenderem suas questões, os pontos de sofrimento, levando conforto e leveza para a vida de cada uma delas.

Uma das minhas felicidades é participar da evolução, do bem-estar psicológico, emocional, da jornada de sucesso e amor-próprio de cada cliente.

É maravilhoso ver o resultado e evolução de cada um no decorrer do processo.

É fantástico eles perceberem esse processo de evolução!

Querido leitor, momentos desafiadores são necessários para nosso crescimento, aprendizado e evolução!

Gostaria de chamar a atenção para exemplos da natureza, confirmando o que afirmei, cito como exemplos o diamante, que sofre alta pressão para se formar, e a pérola, que se forma quando um microrganismo entra no manto da concha, causando desconforto significativo.

A pandemia foi um momento desafiador para muitas pessoas, entretanto, algumas pessoas conseguiram sair da zona de conforto, e mesmo ainda estando desconfortáveis, gerar novos resultados!

Empresas e novos seguimentos surgiram, outras empresas (maioria) se readaptaram com serviços on-line e delivery.

Particularmente, sonhava com a escrita desde a minha infância e, neste período, concretizei o meu sonho. Agradeço por mais uma realização!

É importante ter foco e saber onde se deseja chegar!

Somos parte das 5 pessoas que estamos próximas.

Se rodeie de pessoas grandes, que pensam em evolução, esteja com as melhores e se tornará uma delas.

## **O ON-LINE VEIO PARA FICAR!**

---

Realizo muitos atendimentos, divulgação e marketing através de plataformas digitais e, através do on-line também, escutei de alguns mentores:

“o que não é visto, não é lembrado”. É muito pertinente pois quando estamos com fome primeiro olhamos a comida para depois comer, ou ao ler um livro, primeiro olhamos a capa e a sinopse e por aí vai...

No livro *Terapeutas do Século XXI* em sua segunda edição, no capítulo 12, eu trago os benefícios da Terapia Cognitivo Comportamental, a importância dos nossos pensamentos, emoções e comportamentos, a forma que os desajustes geram desequilíbrios no corpo e mente, assim como, explico o funcionamento das sessões de terapia.

Sem muitos rodeios, quando iniciei meu propósito com a Psicologia Clínica, era um verdadeiro desafio.

Recém-formada, sem muito network, no início da minha graduação via apenas a psicologia como minha paixão e ficava triste por não ter os resultados desejados. Inclusive, na faculdade não fomos treinados a ter planejamento estratégico, divulgação, marketing e como captar clientes.

Durante um tempo vivia com a agenda vazia e sem entender como viveria da profissão.

Seguia pensando em quanto tempo havia investido para, após a formação, trabalhar em outras profissões. Para completar, durante a pandemia fui demitida do trabalho que conciliava junto a psicologia (desconforto / saída da zona de conforto).

Até entender e ver minha profissão não só como minha paixão, mas como um produto que era consumido por muitas pessoas, um certo tempo passou, e a partir daí participei de mentorias, fiz cursos, especializações e não parei mais.

*O que mudou com essa atitude?* Hoje tenho resultados maravilhosos, tenho lista de espera para atendimento e continuo seguindo o planejamento estratégico.

Nem sempre o processo do sucesso é fácil, contudo, ter clareza, confiar em si mesmo e ter constância faz toda diferença para viver do empreendedorismo.

Sou grata pelos desafios que me deixaram deslocadas em alguns momentos, pois me levaram a estar aqui hoje. E me considero realizada, feliz, vivendo da profissão que tanto amo.

Baseada em *Machado & Bandeira (2012)*, para obter um conforto psicológico é importante ter relações interpessoais positivas, aceitação consigo mesmo, capacidade de gerenciar seus próprios meios e o ambiente, propósito em aspectos pessoais e de crescimento.

O bem-estar também inclui, abrange estar bem nos aspectos físicos e mentais, na qualidade do sono, assim como na busca do prazer, evitando o que causa sofrimento.

*E você, querido leitor, tem clareza do seu propósito?*

## MAS O QUE É PROPÓSITO?

---

Propósito é como enxergo meu valor, o que desejo fazer e quão disposto estou a propagar isso para o mundo.

Segundo o dicionário: “propósito está atrelado àquilo que coloco a intenção para fazer, desejo fazer, a necessidade de alcançar algo, o que almeja, oportunidade, decisão.”

Segundo *Shinoda (2021)*, propósito está associado às crenças e ao sentido que a pessoa dá a vida, ou seja, a entender o que deseja e construir o legado ao longo da própria trajetória. A intenção precisa ser verdadeira ao que se deseja alcançar.

Ainda fundamentada em *Shinoda (2021)*, muitas pessoas podem ter abundância em recursos financeiros e sentir-se vazias, então propósito vai muito além de “ter”, está atrelado a “ser”.

A partir de agora, me referencio ao que *Beck (2013)* aborda sobre crenças. As crenças podem ser constituídas na infância atreladas à visão que a pessoa tem de si mesma, do outro e do mundo. Essas crenças são duradouras e profundas sobre si mesmas.

A título de exemplo, posso dizer: se uma criança escuta na infância que ela é burra, incompetente, ela pode desenvolver uma crença intermediária associada a uma regra que ela precisa se esforçar muito para ser boa e não ser chamada novamente de burra pelos outros.

As crenças intermediárias interferem em como as pessoas sentem, interpretam, se comportam e estão associadas a regras. São mais fáceis de serem modificadas do que as crenças centrais que, por sua vez, são rígidas e mais difíceis de serem alteradas.

As crenças também estão atreladas às interações desenvolvidas no ambiente e com as pessoas.

Uma crença disfuncional pode ser aprendida no decorrer da vida e reestruturada durante o tratamento com a Psicoterapia, com a Terapia Cognitivo Comportamental, construindo assim uma nova estruturação e comportamentos mais adaptativos e saudáveis, levando qualidade de vida para o sujeito. Tais informações são baseadas em *Beck (2013)*.

Contudo, quando temos saúde psicológica e clareza do que desejamos e do nosso propósito, estimulamos uma força propulsora para esse caminho de sucesso e crescimento exponencial.

## MEU PROPÓSITO

---

Tenho desenvolvido um trabalho, dentro do âmbito clínico, que consiste em promover saúde e qualidade de vida em aspectos psicológicos e emocionais, levando em consideração o sujeito como um todo, pois somos seres biopsicossociais (seres biológicos, psicológicos e sociais) e todas essas áreas precisam estar em equilíbrio. Uma área desestruturada pode desestruturar as outras.

Costumo dizer que, para prestar um atendimento de excelência, se faz necessário adotar alguns critérios. Estes, resumidamente, são:

- Seguir o código de ética;
- Manter o sigilo profissional;
- Construção do “*Rapport*” – associado a construção do vínculo entre terapeuta e paciente;
- Fazer o planejamento, de sessões, baseado no problema atual do(a) cliente;

- Realizar coletas de dados;
- Não praticar uma postura julgadora;
- Manter o respeito a todo momento;
- Ter empatia;
- Ser cordial;
- Praticar a escuta ativa e sensível;
- Se preocupar com o que o(a) cliente leva em cada sessão;
- Manter o olhar humanizado;
- Ser acolhedor(a);
- Lembrar que a pessoa que estamos atendendo e assistindo é o pai ou mãe de alguém, o amor da vida de alguém, irmã ou irmão de alguém...
- Estimular e atentar ao “*feedback*” – entender como o(a) cliente se sente em todo o processo terapêutico.

Tenho deixado meu legado para o mundo e para as gerações futuras através das literaturas e sou grata ao meu mentor, Leandro Nascimento Cristo, coordenador dos livros, por me proporcionar essa experiência fantástica e assim, poder compartilhar com você, querido leitor, caminhos para a nossa evolução, propósito e sucesso em aspectos pessoais e profissionais.

Propagando este legado, a partir de agora, trataremos de coisas mais práticas.

## UTILIZANDO ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL.

---

*Segundo Beck (2013)*, planejar atividades podem gerar estado de ação, satisfação e melhora no humor, assim como, maior autonomia e confiança em si mesmo.

Através da ativação comportamental, podemos empregar o nosso comportamento a nosso favor, utilizando-o de forma consciente de modo que gere resultados satisfatórios.

Se eu realizo atividade física, eu gero a endorfina que estimula e propaga a sensação de bem-estar e de felicidade, assim como gero a dopamina que proporciona leveza e relaxamento.

Ao abraçar alguém são liberadas a ocitocina e a endorfina que geram sensações de bem-estar, aconchego, amor e carinho.

Então, é possível utilizar o nosso comportamento a nosso favor, beneficiando o nosso bem-estar, ampliando a nossa melhora e tendo, conseqüentemente, resultados fantásticos. Sendo assim, ao realizar os planejamentos semanais, com metas detalhadas, ao alcançá-las, as sensações de conforto, de dever cumprido e triunfo, serão sentidas.

A partir disso vamos praticar utilizando nossos pensamentos através da cognição para gerar respostas comportamentais extraordinárias.

## VAMOS PRATICAR!

---

Acredito que, assim como no conceito de sucesso, planejamento se faz necessário para um bom desenvolvimento em aspectos pessoais e profissionais. Desse modo, deixo um exercício para sairmos da zona de conforto. Funcionou comigo e sei que, também, funcionará com você.

Metas e planejamento estão atrelados a tudo que desejamos alcançar, tudo que favorece a nossa melhora, desenvolvimento, estado de ação e crescimento.

Pense de forma ampla em todas as áreas da sua vida e, de forma realista, seja sincero consigo mesmo e, a seguir, registre suas metas, de acordo com seus planos:

Metas de curto prazo (até 01 ano para você alcançar):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Metas de médio prazo (de 01 a 05 anos para você conquistar):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Metas de longo prazo (acima de 05 anos para você conseguir):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Depois de feitas coloque em um plano de ação e aja, execute!

A felicidade que você deseja está na ação tomada!

Nossos pensamentos se tornam comportamentos e nossos comportamentos se tornam hábitos.

Terminando este capítulo, quero deixar registrado que foi maravilhoso ter você por aqui.

Espero te ver em breve e saber como foi sua trajetória de sucesso.

Caso deseje saber um pouco mais sobre o meu trabalho, entender os diversos caminhos para o autoconhecimento, siga-me nas redes sociais ou me mande uma mensagem.

# 9

## BENDITO SEGREDO

---

ELIANE ROCHA

Quando se trata de um **SEGREDO** acredito que todos, assim como eu, tragam a ideia de que, geralmente, ele traz o sentido que é secreto porque seja algo não recomendado.

E quando o **SEGREDO** é muito bem guardado, o perdão é vivenciado e o tempo foi responsável para o torná-lo um **SEGREDO BENDITO**?

Você consegue imaginar?

Somos simples mortais, mas nosso legado pode nos tornar eternos e, neste momento, desejo que você o eternize comigo.

“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a DEUS, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”

(Romanos-8:28)

## ELIANE ROCHA

---

Formação internacional em Coach sistêmico, venci crenças e curei limitações emocionais. O autoconhecimento me levou de encontro a minha essência.

Estou como empresária, empreendedora e com mais de 30 anos de experiência em vendas, especializei-me em gestão e liderança comercial.

Palestrante e Treinadora empresarial, idealizadora e criadora do Método **MOLDAR**, aplicamos treinamentos de ativação de profissionais em diversas áreas. Com objetivo e foco em desenvolvimento pessoal e inteligência produtiva, que culmina em resultados extraordinários.

Filha amada do Senhor, mãe, mineira, filha, irmã, avó amiga, e apaixonada por leitura e pessoas.

As mais ricas experiências, vividas nestes meus 60 anos, me fortaleceram tanto, que me comprometo em compartilhar com todos ao meu redor, sempre com humildade e alegria. Vivo com o coração transbordando em gratidão ao Senhor e por todas as pessoas, especialmente, familiares!

No jogo da vida, sempre trabalhando para ser uma pessoa melhor, hora vencendo, hora aprendendo, pois, a tempos **DESISTI DE DESISTIR!**

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ (31) 98849-2810

📷 @aeliane.rocha

✉ eliane.rocha@cedibra.com



## O TÔNICO VITAL

---

Iniciando, aproveito este momento para agradecer ao Senhor pela oportunidade de estar viva, saudável e em condições de compartilhar com vocês, histórias de muito aprendizado, vividas nestas 06 décadas, e sobretudo, agradecer a você por reservar seu tempo precioso para conhecê-las.

Quero começar com a pergunta que sempre ouço: “Como você consegue manter esta energia e alegria sempre?” Para responder sempre faço perguntas, que farei para você agora, convidando-o a uma reflexão: Você está respirando? Está se alimentando, falando, pensando, ouvindo, andando, e segurando este livro? Seu coração está calmo, não carrega mágoas e ressentimentos? Já não são motivos suficientes para agradecer e não reclamar?

Obrigada a tudo e a todas as coisas do céu e da terra! Repito diariamente...

Coração repleto de gratidão, transborda em formato de alegria, sorriso, formosura e envolve tudo ao seu redor. Experimente sem julgamento, exercitar a gratidão e o perdão, viva este processo, aproveite a caminhada! Você é único, amado e nasceu para ser feliz!

**“A energia é um recurso inesgotável e ilimitado que podemos renovar todos os dias!”**

## VEM COMIGO!

---

Sou mineira, nascida, em Belo Horizonte, em 25 de outubro de 1962, filha amada do Senhor e de Horácio e Ana Cândida.

Contam que era tão pequena, que uma caixa de sapato poderia servir como berço. Imaginem! Esta data marca o início de um segredo que se prolongou na família por 35 anos...

Tive uma fase de infância incrível! Recebi muito carinho e atenção, era meio mimada até. O meio que eu vivi foi muito importante para o desenvolvimento do meu caráter e formação de valores. Acredito que você também reconheça que a família é a base e a estrutura em tudo na vida.

O que sentia falta era da presença de meu pai na escola, nos passeios, nas comemorações. Sempre apenas minha mãe ou minha irmã, estavam presentes nestes momentos. Não trago nenhuma lembrança de comemorações do Dia dos Pais juntos.

Já a minha fase da adolescência, foi marcada pelo início dos sintomas de uma doença hereditária na família, onde meu pai era o herdeiro desta doença. Tratava-se de uma doença degenerativa do sistema nervoso, que leva à falta de coordenação de movimentos musculares voluntários e a perda de equilíbrio. Geralmente, ela iniciava a partir dos 40 anos e progredia rapidamente.

Meu pai, começou a ter dificuldades de se equilibrar e caminhar. Lamentavelmente, nas ruas sofria com os comentários, pois o chamavam de bêbado, diziam que ele vivia dia e noite embriagado. Muitas vezes chegava a cair na calçada, aí sofria ainda mais com os deboches. Inconformado e revoltado, provocava brigas e confusões. Voltava para casa nervoso, descontrolado e angustiado. Ninguém sabia realmente o que ele vivia! E todos nós sofriamos junto com ele.

Por se tratar de um gene já instaurado em meu pai, passaria de geração em geração e, em algum ponto de nossas vidas, iria se manifestar. Éramos cinco irmãos e vivíamos com esta verdadeira incógnita, dia e noite.

Você consegue imaginar o quanto é demasiado doloroso viver assim?

Após enfraquecimento dos membros inferiores e superiores, a fala e a visão de meu pai começaram a ser comprometidas, assim como, a dificuldade de deglutição. Minha mãe teve que parar com o trabalho e se dedicar a cuidar exclusivamente dele. Logo, já sem conseguir andar, ele foi para a cadeira de rodas. Se algum de vocês já acompanhou os cuidados com pessoas totalmente dependentes, sabem o quanto é difícil.

Além da perda da intimidade, ela sofria com o fardo de tarefas pouco agradáveis, como trocar as fraldas, cuidados com a higiene pessoal e de toda a casa, alimentação, enfim exigências e ajustes a cada dia que passava. Também ela levava em conta a saúde mental dele, muitas vezes presenciávamos as leituras que fazia, contava piadas e ele ria, dizendo que as piadas não tinham nenhuma graça (risos). Rapidamente o estado de saúde dele foi se agravando com: insuficiência cardíaca congestiva, insuficiência renal, infecções do trato urinário, pressão arterial irregular, um transtorno respiratório causado pelo cigarro... A experiência foi dolorosa, mas permanecemos fortalecidos na fé e sempre unidos. Por mais que tentássemos aliviá-lo, não tínhamos muito o que fazer, a não ser oferecer carinho e atenção.

Me casei com apenas 17 anos, ainda muito jovem e despreparada. Acredito que, inconscientemente, tenha sido um mecanismo de fuga, atitude bem comum na adolescência, concordam?

Visitava diariamente meus pais. Ele já quase não se alimentava, sentia muitas dores e começaram aparecer as escaras pelo corpo. Estas lesões são comuns em pessoas com maior dificuldade de mudar de posição, e nele se desenvolveram rapidamente nos quadris. Era necessário fazer curativos e limpezas diárias nas feridas e eu presenciava o sofrimento de minha mãe.

No dia 09 de agosto de 1980, chegando para visitá-los, percebi uma grande movimentação na porta. Entrei, passei por vários vizinhos e amigos da família e minha mãe saiu do quarto, me abraçou, dizendo apenas, seu pai morreu, se foi, ele descansou... Ficamos abraçadas ali por alguns segundos. Sua partida certamente deixaria entre nós um exemplo de superação e força, e sentiríamos muito a sua falta. Apesar de tudo que vivemos por conta dos malefícios da doença, é sempre muito difícil aceitar a finitude da vida, sendo assim, foi difícil para toda a família.

O fechamento dos ciclos da vida envolve perdas e traz sofrimentos. O falecimento de meu pai, não fechou, apenas interrompeu o ciclo, que lamentavelmente, afetará diretamente no futuro de toda família, com a mesma história de dor e sofrimento que a doença traz.

## DECIDIDA A EMPREENDER

---

Já trazia da família um estímulo ao empreendedorismo. Convivia com o esforço de meus irmãos conduzindo seus próprios negócios.

Estava decidida a também seguir este caminho, e foi empreendendo que enfrentei os maiores desafios, sozinha, com 03 filhos para criar. A opção de desistir não existia, precisava manter a casa e investir na educação deles. Não me importava o que faria, mas precisa cumprir a minha missão de mãe.

Foi com um trabalho muito árduo, por um período tive que sustentar os estudos do meu filho Gil, para se formar em uma Universidade Federal, em Ouro Preto, e a casa com as outras duas filhas. Cada fase de nossas vidas, uma experiência e um desafio diferente. Atuei no comércio, na indústria, na educação. Fui vendedora, nos mais variados segmentos, que ajudaram muito na minha comunicação. Foi assim que vivi vários anos, errando, aprendendo e recomeçando. Mas com muita vontade, coragem e disposição para tentar novamente se necessário. Acho que me tornei especialista em RECOMEÇAR.

Confesso que a caminhada foi muito dolorosa, mas valeu muito a pena! Minha maior recompensa e alegria é ver hoje as grandes pessoas que se tornaram os meus filhos. Responsáveis, bem-sucedidos, fortes e os melhores filhos que uma mãe pode desejar.

EMPREENDER é uma arte, é preciso ter uma atitude mental de ação, mas sobretudo **comportamentos** de atitude frente aos desafios. O que me faltou foi utilizar a ferramenta poderosa, o conhecimento!

## A REVELAÇÃO

---

Minha mãe, já aposentada, após o falecimento do meu pai, passou a morar em um apartamento. Cuidava de todos os afazeres domésticos, ainda que com pouca visão. Era muito ativa e insistia em sair por todos os

cantos sozinha. E era resistente a usar a bengala de deficiente visual. Até que recebemos em uma tarde, a notícia que ela havia sido atropelada, em uma praça movimentada do centro de BH. Foi um susto grande, aconteceu o que temíamos. Foi um acidente grave, ela fraturou o fêmur e sofreu um pequeno traumatismo craniano. Foi submetida a várias cirurgias e passou um longo período hospitalizada. Quando teve alta, no estado que estava, dependeria de acompanhamento, cuidados especiais e não poderia continuar morando sozinha. Levei-a para minha casa para cuidar.

Com 03 filhos, e o marido, morava em uma casa grande, com espaço ideal para as fisioterapias recomendadas diariamente para a minha mãe, inclusive, para sua locomoção com um andador. Contratamos uma enfermeira para cuidados diários enquanto trabalhava. À noite, eu mesma cuidava com muito carinho. Reuníamos na sala, para “bater papo” e ríamos muito juntos. Ela sempre fazendo graça e brincalhona. Foi muito bom este período com ela, foi muito importante para meus filhos a convivência com a avó. Demonstrando nosso carinho, procurávamos preparar as comidas que ela mais gostava (como os canudinhos com doce de leite, seu doce preferido), sempre tentando animá-la.

Certo dia, ficamos sozinhas em casa. Ela me chamou e, com uma voz firme e decidida, disse:

– Sente-se aqui. Preciso lhe contar algo muito sério.

Começou dizendo: – Já estou velha, doente, e não conseguiria partir em paz sem te revelar um grande segredo (respirou fundo).

Que susto, sabe aquele frio na barriga, o coração dispara, foi bem assim que fiquei. Em tom firme, ela disse: – Preciso que só ouça primeiro. Não diga nada até conseguir te explicar, pois não está sendo fácil para mim, nem será para você, o que vou revelar.

Desta vez, eu respirei fundo e permaneci atenta, apenas sinalizando, positivamente, com a cabeça. Minha mãe continuou: – Filha, quando nos mudamos do interior para a Capital, Horácio, seu pai, ainda não sofria com a doença. Ele era um homem galanteador e machista ao extremo. Aqui na capital, conheceu uma outra mulher, que foi sua amante. Passava

noites fora de casa, gastava o pouco que ganhava dos bicos que fazia e voltava para casa sempre com desculpas mirabolantes. Por muito tempo fingia acreditar nas suas histórias para evitar brigas. Nosso casamento estava cada dia mais abalado, já não tínhamos relacionamento íntimo, quase nem conversávamos. Deste relacionamento eles tiveram uma filha. Sofri muito quando soube, mas não conseguia imaginar me separar de seu pai e enfrentar o mundo, sozinha com vocês. Na verdade, na época tudo era muito diferente para as mulheres. Assim, eu mantive o casamento de fachada. Sofri muito, chorei escondido pelos cantos, por um bom tempo.

— Lembra-se do Ezequiel que morava em nosso barracão de aluguel? Nos momentos mais difíceis que passei, só tive a ele para desabafar. Foram dias e noites que ele me ouvia e me consolava. E quando percebemos, já estávamos totalmente envolvidos. Começava ali um caso proibido. Sabia que um erro do seu pai, não justificava eu estar fazendo o mesmo, mas perdi o controle. Ele tinha esposa e filhos, aquilo não podia acontecer, mas aconteceu. Alguns meses depois, descobri que estava grávida. Foi o maior desespero que vivi na minha vida. Foi mais doloroso que aceitar a traição do Horácio. Me senti a pior das mulheres. Como faria? Não aceitava interromper a gravidez! Abortar? Jamais! Pensava em fugir, fazer loucuras. Como faria para explicar? Escondi a barriga por 5 meses. Foi muito difícil e sabia que não conseguiria sustentar por muito mais tempo! Por fim, decidi contar tudo ao Horácio, meu marido. Você consegue se colocar em meu lugar e entender como foi aquela conversa com ele?

Você precisa saber, foi um **SEGREDO DE FAMÍLIA** por todos estes 35 anos!

Você **NÃO** é filha biológica do Horácio! É filha do Ezequiel.

Senti como se explodisse minha cabeça. BOOOOMMM

Não foi fácil quando você nasceu, uma traição da mulher, na época, era um escândalo e expunha toda a família. Horácio te registrou e decidimos que não contaríamos a você. Seu pai biológico concordou e achou que seria o melhor para nossas famílias. Mas acredite, Horácio te amou tanto quanto aos teus irmãos, ainda que do jeito seco e distante dele. Em

nenhum momento me acusou, ou discriminou você. Na verdade, com o tempo, já nem pensávamos mais, nem se tocava no assunto. Enfim, você sempre foi muito amada por todos e manter em segredo da sua paternidade foi apenas para poupar-nos de julgamentos, sofrimentos e proteger você. Espero que entenda e me perdoe.

Agora, acalme o seu coração e agradeça. Você e seus filhos não carregam o gene da doença herdada do Horácio, seu pai afetivo.

Chorei muito... um mix de sentimentos tomou conta de mim. Começou a passar um filme pela minha cabeça. Naquele momento, senti um grande orgulho daquele homem. Mais que um pai, um Herói! Pensava, qual o homem teria uma atitude desta? Registrar uma criança sabendo não ser sua filha, ainda fruto de uma traição, e durante anos, guardar este segredo, e nem a deixar desconfiar? Verdadeiramente, um homem de alma nobre.

Acabava ali, todo aquele grande temor da doença, nenhum de meus filhos também não herdaria. O sentimento? Não consigo descrever.

E o grande segredo tornou-se **BENDITO SEGREDO!**

## A CHEGADA DOS NETOS

---

Vida que segue renovada. Tinha motivos de grande gratidão pela vida, pela saúde, pela família maravilhosa.

Aos 38 anos fui avó, primeiro neto, um menino lindo. Filho da Ana Fernanda a filha mais velha.

Depois, meu filho Gil, me deu duas netas lindas. Minha filha, Luciene, outro neto, lindo. Preciso confessar que quando vem os netos a realização é completa. Vou tentar explicar em poucas palavras o que é ser avó. Se tiver alguma avó lendo, vai me entender e completar.

– Ser avó é agradecer a Deus pela Vida o tempo todo. É continuar sendo uma referência na família. É ter a certeza de que não se trabalhou em vão, é sentir sua vida multiplicada. Ser avó é ver no neto alguém que pode ajudá-la, e se sentir segura. É ...

## A EXPERIÊNCIA QUASE MORTE

---

Em 2013, já com 51 anos, iniciei como prestadora de serviços financeiros do Banco do Brasil, foi aí que tudo começou a mudar. Ainda vinham dificuldades, mas superei, busquei especialização e fui crescendo. Recebi apoio e motivação que foram fundamentais. Me apaixonei pelo negócio e avancei!

Terminando 2017, em outubro fui diagnosticada com uma infecção grave e que corria risco de morrer. Foi assustador para mim e toda família. Foi preciso acompanhamento sério, medicação controlada, cuidados intensivos por 01 ano.

Mas havia decidido que queria viver, e **VENCI A DOENÇA!** Foi outro divisor de águas na minha vida.

A minha vida, devo sobretudo a Deus, mas sozinha não teria suportado. O apoio, amor e carinho dos meus filhos, nora e netos, foram fundamentais para eu conseguir superar e vencer esta batalha. Meus eternos amores!

## A SUPERAÇÃO

---

Com esta experiência quase morte, veio uma transformação interior. Começa uma caminhada de novos interesses, valores e sentimentos. Fui em busca de Autoconhecimento. Foi aí a virada de chave da minha vida!

Querer saber mais de mim, me levou a lidar com pontos da minha identidade. Me conhecendo aprendi a dar novos sentidos a vários sentimentos já existentes. Foi possível mudar meus olhares, transformar muitas experiências que pareciam ruins, e encontrar vários pontos positivos. Ressignificar foi a chave de transformação da minha vida! Na verdade, me aceitando, passei por uma verdadeira reprogramação.

Tomei ciência das atitudes e comportamentos que deveriam ser mudados e identifiquei com clareza os caminhos que deveria tomar para fazer isso, e avancei.

Comecei por mudar meu estilo de vida, no âmbito da saúde física, mental, emocional e espiritual.

Adotar um **novo estilo de vida** me exigiu intensa reflexão sobre velhos hábitos, determinação, foco e a necessidade de fortalecer meu estado de resistência e enfraquecer meu estado de desistência. Comecei a investir em conhecimento, estudar intensamente, praticar rapidamente tudo que aprendia. E comecei a ficar ansiosa para levar este conhecimento, as técnicas para todas as pessoas.

É sempre cedo para desistir e nunca é tarde para começar. Invista em você!

## O MEU PRÓPOSITO

---

Quando falamos de propósito, entenda, não estamos falando de algo sobrenatural, predestinado. Propósito é aquilo que nos move, nos inspira, nos faz acordar todos os dias animados para trabalhar, com um sentido maior.

Quando sabemos melhor que direção queremos seguir, nosso propósito se torna mais palpável e nossos objetivos mais claros. Viver com propósito me ensina a reclamar menos e valorizar mais tudo que tenho.

O investimento em autoconhecimento, me trouxe muita clareza. Descobri que a vontade e coragem eram meus pontos fortes, aceitei minhas fragilidades, venci crenças e curei várias limitações emocionais.

Incrível é que todas as vivências que tive foram fundamentais para chegar onde estou hoje. A descoberta da minha origem, me ensinou a enxergar e levar a vida de uma maneira totalmente diferente. As várias tentativas de negócios foi uma escola. As pessoas para me inspirar, fizeram toda diferença. As dificuldades que enfrentei, para criar sozinha meus 03 filhos, me fortaleceram. E tive que quase morrer, para aprender a viver.

É libertador viver com propósito E ele está bem aí dentro de você!

Desenvolver seu propósito te fará passar a trabalhar por um legado, uma decisão consciente, que você compreende a importância de fazer a diferença no mundo.

Decida ser feliz!

Busque as respostas dentro de você, escute seu interior e comece a construir o caminho. Não tenha pressa, aproveite a caminhada.

Comece por estes 04 passos:

1. Invista em autoconhecimento, comece por descobrir o que é importante para você.
2. Refletindo profundamente sobre si, defina seus valores;
3. Viva experiências de vida diferentes, permita-se desenvolver novas habilidades.
4. Construa um estilo de vida coerente com seus objetivos.

Vamos juntos, viver com propósito, construir um legado e fazer a diferença na vida das pessoas! **DESISTA** de **DESISTIR**!

Busco deixar um legado que inspira outras pessoas a aprenderem mais, fazerem mais, se tornarem mais, sonharem muito mais! Não se trata do que deixarei **para** as pessoas, mas sim **nas** pessoas.

Um abraço no seu coração.

# 10

## O QUE EU BUSCO ESTÁ EM MIM!

---

JUSSIARA ALMEIDA

*“Há uma mina de ouro dentro de você, da qual pode extrair tudo aquilo de que necessita para levar uma existência gloriosa, repleta de alegria e fartura.”*

(Joseph Murphy)

## JUSSIARA ALMEIDA

---

Psicóloga, Escritora e Palestrante

Empreendedora e Mentora em Autodesenvolvimento

Desde que compreendi o meu propósito de vida e coloquei-me à disposição para servir, recebo de forma abundante tudo aquilo que ofereço e assim farei enquanto existir.

Idealizadora do Workshop O que eu busco está em mim! Coidealizadora dos Movimentos Valentinas Mulheres Transformadoras e Mindset Terapêutico.

Coautora dos livros Mestres Empreendedores do Século XXI – Capítulo 17 Protagonismo: O combustível para empreender com excelência e Terapeutas do Século XXI 1ª ed. – Capítulo 19 Suas crenças, sua realidade: Um modelo cognitivo de viver. Em construção do meu primeiro livro solo. Contatos:

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

✉ [psicojussara@gmail.com](mailto:psicojussara@gmail.com)

📷 [@jussiaraalmeidapsc](https://www.instagram.com/jussiaraalmeidapsc)

🌐 [Jussiara Almeida](https://www.linkedin.com/in/JussiaraAlmeida)

📘 [/psicojussara](https://www.facebook.com/psicojussara)



**C**onsegue lembrar-se de quem você era antes do mundo dizer quem você deveria ser? O que sabe e acredita sobre si mesmo é totalmente verdade? Seus valores realmente lhe pertencem? Afinal, onde você encontrou essas respostas?

Se, assim como eu, você já teve a sensação de estar no caminho “certo” porque sua vida seguia os moldes de sucesso aprendidos com pais, professores e pessoas significativas do seu convívio, porém, no fundo o que sentia era incompletude ou até mesmo uma angústia, com certeza este não era, e nem é, o seu caminho. Não significa que estas pessoas estivessem ou estejam “erradas”, e, sim, que o autêntico caminho é feito olhando para dentro de si próprio.

Muitas vezes nos perdemos da nossa jornada ao desejar agradecer, ser aceito e até mesmo nos sentirmos amados. Vamos criando disfarces atrás de disfarces que escurecem nossa essência, e isso só acontece por não sabermos onde podemos nos encontrar.

Já diziam os poetas: “a vida é um eterno aprendizado”. Quem já ouviu e repetiu para si mesmo essa frase na intenção de seguir adiante com seus objetivos? Eu sou uma destas pessoas. Entretanto, uma frase que aprendi com Bert Hellinger trouxe-me ainda mais clareza e assertividade, possibilitando que eu criasse a minha própria analogia sobre a vida.

Bert diz que “algumas pessoas continuam acenando para o velho trem quando o novo já estacionou na plataforma”.

A vida é uma incrível viagem, recheada de surpresas (possibilidades). A cada parada, um novo acontecimento ou uma nova descoberta (aprendizados) requer que tenhamos consciência (clareza) tanto para aproveitar a experiência quanto para comprar a próxima passagem que dará seguimento à viagem, evitando passar por lugares já conhecidos ou por paisagens que muitas vezes não trazem boas lembranças (assertividade).

A expansão da consciência permite que a evolução e a plenitude aconteçam. E sabe o que mais? Eu e você somos únicos!

Muitas vezes o desafio é fazer valer a nossa singularidade através da desconstrução de padrões que não nos servem mais e, antes que você pense ser impossível, quero compartilhar aqui um pouquinho da minha história.

## POR QUE AGIMOS COMO AGIMOS?

---

Nos tempos de escola, sempre fui a típica aluna “CDF”, considerada muito inteligente e estudiosa, e me orgulhava disso; minhas notas azuis e meu caderno impecável rendiam elogios de familiares e professores. Quando o assunto era estudar ou fazer cursos, lá estava eu “acumulando” saberes e diplomas, mas o que só fui compreender tempos mais tarde é que, naquela época, não era o conhecimento que realmente me interessava, e sim a consequência de me sentir reconhecida e benquista pelas pessoas.

Costumo dizer que depender de causas externas para se sentir importante é um grande problema, e esse não foi o único efeito negativo que desenvolvi. Conforme se passavam os anos, eu ficava cada vez mais exigente comigo mesma.

Quando entrei para faculdade, todo esse rigor fazia com que eu pensasse de maneira dicotômica, o famoso pensamento “tudo ou nada”, limitando as inúmeras alternativas existentes, o que me fazia acreditar apenas no sucesso e no fracasso. Quando finalizei a faculdade foi ainda pior, pois a partir de então a responsabilidade seria toda minha.

Na ânsia de obter reconhecimento pelo trabalho para assim me sentir boa o suficiente e ser aceita, tentei inúmeras vezes encaixar-me em espaços que, ao invés de ajudar na minha expansão, me limitavam.

Essa percepção equivocada, de que primeiro é preciso ter algo para depois ser alguém, é mais comum do que se imagina, levando o indivíduo a fazer escolhas que, na maior parte das vezes, são contrárias ao que deseja experimentar.

Foi exatamente o que aconteceu comigo quando fiz um desvio no caminho, deixando a psicologia de lado por cerca de 1 ano. Isso aconteceu porque o reconhecimento que eu buscava não chegou, e o fato de não tê-lo, somado a tantas outras coisas que ainda não possuía, como casa própria, um carro e dinheiro em abundância, fizeram-me pensar que fracassara. Neste momento, deixei-me iludir e passei a olhar para fora, para situações que eu imaginava que trariam aquilo que gostaria de sentir.

Durante este período, a convite do meu irmão, participei da administração de um pub. Como trabalhar nunca foi um problema, embarquei na jornada, mas logo percebi que ela não era minha, não tinha nada a ver comigo e estava muito distante dos meus valores. Afinal de contas, um trabalho que rouba sua alegria e autoexpressão com certeza é um trabalho duro que trará consequências graves no futuro.

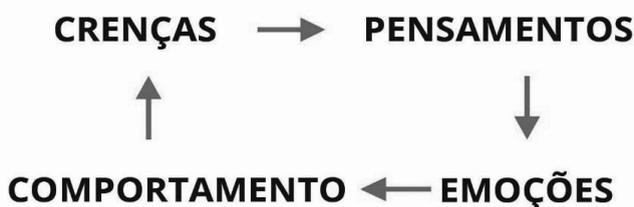
Talvez você esteja se perguntando: que raios alguém vai fazer em um ambiente que não tem nada a ver consigo mesmo? Trabalhar em um lugar onde é preciso ser quem não é? É muita loucura, não? Ou, melhor dizer, muita falta de consciência.

No entanto, ela me trazia a promessa de muito dinheiro e, assim, o reconhecimento seria consequência, pois poderia ter tudo o que eu desejava.

Posso estar enganada, mas acredito que, em algum momento da vida, você já passou por isso ou conhece alguém que tenha enfrentado essa situação.

Cresci ouvindo que dinheiro é sinônimo de sucesso e que precisamos dele para viver, mas dinheiro não é tudo. Essa frase sempre me intrigou, pois era dita por pessoas que se esforçaram muito para tê-lo e que, apesar disto, demonstravam ainda não ser felizes. Hoje penso no sucesso de uma maneira muito diferenciada que compartilharei mais adiante, porém resalto que os conceitos que aprendemos quando crianças formam crenças, isto é, verdades absolutas e incontestáveis capazes de reger a nossa vida, sendo que elas podem ser tanto fortalecedoras quanto limitantes.

Uma maneira simples de compreender o poder das crenças é imaginar que elas se retroalimentam, dificultando a visualização de uma realidade diferente da qual se acredita. Observe o esquema abaixo:



Em síntese, o constante processo de autoconhecimento permitiu-me compreender que não havia problema em reformular novamente a rota. Este processo é fundamental para a nossa evolução, pois sem ele não sabemos mensurar até que ponto estamos abrindo mão dos nossos valores, dos nossos sonhos, e até quando estamos verdadeiramente agindo, ao invés de seguir crenças e resquícios de uma inconsciência coletiva que reverbera padrões de repetição.

E eu que pensei que, por possuir tanto conhecimento, não erraria, acabei errando. Mas isto foi bom, afinal, o erro faz parte do acerto e, como qualquer ser humano, estou suscetível a cometer equívocos.

Contudo, a vida e suas infinitas possibilidades proporcionaram mais do que somente aprendizados, propiciando que eu me tornasse um sólido instrumento que está aqui para servir.

## O UNIVERSO E SUAS INFINITAS POSSIBILIDADES

---

Como o que eu sabia, sei e amo fazer é transformar vidas, retomei o caminho como psicóloga e, para minha surpresa, muita coisa positiva aconteceu. A demanda na clínica com terapias e mentorias começou a aumentar; concursos prestados nos quais nem esperava mais ser chamada me convocaram; recebi convites para trabalhar em projetos importantes e para instituições renomadas. Eu podia escolher o que desejava fazer, e enfim estava sendo reconhecida pelo meu trabalho.

E, pasmem, algo muito curioso aconteceu quando consegui o tão esperado reconhecimento: ele nada mudou em minha vida, e nem sequer mais fazia sentido. Algo maior acontecera dentro de mim.

Em meio a tudo de desagradável que outrora experimentara, descobri que a verdadeira questão não era ter reconhecimento, dinheiro ou bens materiais, e sim ser e viver o que há de mais nobre e puro no meu coração, assim diz o Salmo 37:4: Alegra-te em Deus e ele te concederá a realização dos teus desejos.

Durante todo o tempo que lutei sozinha e com a força dos meus braços, tentando me enquadrar nos moldes da sociedade, eu fiquei frustrada, e o sofrimento me afastava da alegria e da leveza que são meus valores principais.

Sucesso não é sobre ter, é sobre ser!

Ser feliz ao invés de ter momentos de êxtase com pessoas ou coisas.

Ser conexão ao invés de ter milhões de seguidores.

Ser família ao invés de ter parentes.

Ser justo ao invés de ter que fazer justiça.

Ser humilde ao invés de ter um amontoado de bens e/ou diplomas.

Ser leve ao invés de precisar cumprir uma agenda cheia e sem sentido.

Ser livre ao invés de ter razão.

Ser próspero ao invés de ter dinheiro.

Ser amor, Deus é amor e isso basta!

O quão bom será este mundo quando o Ser vier antes do ter!

Digo isso a você, caro leitor, na certeza de que é possível e para que faça a escolha aqui e agora, transformando a sua vida, assim como a das pessoas ao seu redor e as gerações futuras.

Lembre-se: o seu valor não está no que você tem ou faz, e sim no que você é. **Você é um projeto de Deus que nasceu para dar certo!**

Sim, é Ele quem verdadeiramente lhe conhece, e é através Dele que você se reconhece. Lá onde Ele se encontra, ego nenhum é capaz de chegar.

Por muitos anos sofri. Que coisa triste é estar não estando, é como sobreviver ao invés de viver, e isso é tudo o que não desejo para você.

Ainda que cada pessoa tenha o seu próprio tempo para descobrir isso, observe-se! Talvez esteja buscando algo do lado de fora, no ter ao invés do Ser, sem perceber que tudo já está aí bem pertinho, no seu lado de dentro.

Não hesite em procurar ajuda; ao contrário do que se acredita, é muito corajoso reconhecer que, sozinho, será impossível chegar a algum lugar. Eu estou aqui e ficarei feliz em trilhar junto contigo este caminho.

## UMA NOVA ERA

---

Hoje, a minha missão é transcender velhos paradigmas que afirmam que ciência e espiritualidade não podem andar juntas. Eu e você somos seres **biopsicosocioespirituais**, ou seja, somos um Todo, e o Todo é maior que a soma das partes.

Como atuante na área da saúde, convivo diariamente com colegas e profissionais que ainda pensam de maneira limitada e retrógrada, mas sigo firme e com plena consciência de meu propósito, pois ele é maior do que posso imaginar e, por isso, eu escolho confiar.

Quando houver necessidade, olharei para mim mesma e me encontrarei diretamente com Ele, que me acolhe, me fortalece e me prepara para agir guiada por Sua sabedoria divina.

O que eu busco está em mim: desperte para este viver!

## EXERCÍCIO: UM NOVO OLHAR

---

Você deve ter notado que, no início do capítulo, escrevi as palavras “certo” e “errado” entre aspas, e vou agora dizer o motivo. Conceitos como “certo e errado” são utilizados como regras, e regras devem ser cumpridas. Sendo assim, elas trazem consigo uma medida que pode ser leve ou pesada, ou seja, realizar algo “certo” faz você se sentir leve, ao passo que realizar algo “errado” faz com que se sinta pesado.

E se eu dissesse que existe uma forma mais leve de realizar as coisas? Uma maneira que fará você sentir mais emoções agradáveis do que desagradáveis, independentemente de estar “certo ou errado”, porque elas funcionam para você, e você é único! Desta maneira, somente você sabe ou deveria saber o que funciona e o que não funciona.

Perceba que eu substituo as palavras “certo e errado” por funciona ou não funciona, e o que isso muda? Tudo.

Quando usamos “certo ou errado”, trata-se de uma formulação externa, na qual alguém um dia disse/criou que determinada coisa era “certa ou errada”, mas isto com base em quê? Somos diferentes, e cada pessoa tem sua própria interpretação das coisas: aquilo que você considera certo pode não ser para mim, e vice-versa.

Claro que toda regra tem a função de organizar e de fazer cumprir algo. A ideia aqui não é se tornar um transgressor, mas ter um novo olhar e, assim, aprender uma forma alternativa de lidar com as próprias decisões, o que vai trazer flexibilidade e suavidade para a sua vida, pois será algo formulado internamente por você.

A princípio pode ser difícil, pois tratamos aqui da quebra de paradigmas (crenças) que talvez você já siga há muito tempo, mas só lhe trazem peso.

Comece por coisas simples, como, por exemplo, escolhendo o que levará consigo para a cama ao se deitar; alguns podem levar o celular, outros um livro, outros nada. Existem estudos apresentando prós e contras sobre estes objetos, mas já experimentou ver o que realmente funciona e o que não funciona para você?

Ninguém está na sua pele para sentir o que você sente; libertar-se daquilo que não lhe serve mais, de comentários e julgamentos desnecessários, também é uma forma de eliminar peso e outras emoções desagradáveis.

Posicione-se e faça as próprias escolhas. Logo estará fazendo isso com assuntos mais complexos, aprofundando o seu autoconhecimento e sentindo-se muito mais leve.



# 11

## O QUE VOCÊ DESEJA SER PARA AS PESSOAS QUE AMA? QUEM TEM O PODER DE MUDAR?

CRISTINÂ LUBI

Neste capítulo desejo compartilhar vivências que me fizeram entender a abundância, o amor e a gratidão.

Como é maravilhoso perceber sua presença e a essência, nada mais do que sentir sua energia. Eu comigo mesma e você com você mesmo(a). A vida com a visão do outro, no contexto de que tudo que chega até a mim, vem do outro.

Comecei a pensar e observar mais, pois na realidade, tudo que tenho é através do outro. *Como cheguei a este plano terrestre?* Foi através de DEUS, minha mãe e meu pai, depois os médicos e profissionais de saúde, familiares. Meus cuidados até ser capaz de comer, tomar banho, me vestir, eram feitos por alguém. E não para por aí... até os dias atuais ainda vivo dependendo do outro.

Quando me olho no espelho, estou vendo um reflexo, porém só o outro tem o prazer de me ver por inteira. *O quanto somos e dependemos de outros e assim mesmo esquecemos de olhar mais para estes?*

Espero que sua mente não tenha dado um nó no outro... rrsrss...

Tem uma frase que eu amo, que diz assim: “Se você não cuidar, outro vai. Se não valorizar, outro vai. Entenda, sempre vai ter uma pessoa disposta a fazer o que você não faz!” (desconheço autoria)

Ao me perceber na melhor fase da vida, compreendo que não posso viver sem o outro.

Entender a importância de pensar no todo é existencial. Por este fato que escrever sobre o legado que você deixa registrado é importante e lhe convido a fazer a leitura sobre o meu.

## CRISTINÂ LUBI

---

Sou Cristina Lubi Medeiros, também conhecida como Crís Lubi, mulher conectada à fonte da criação e, pela fonte, inspirada a pintar. A arte entrou na minha vida como um presente. Amo pintar telas de paisagens, mas nunca tomei curso de pintura.

Sou formada pela FEBRACIS, a maior Instituição de Coaching do Mundo, pois realizei os seguintes cursos: Master Coaching Integral Sistêmico; Oradores e Palestrantes; Performance Comportamental Humano; Business High Performance; Independência Financeira; Método CIS 224 - Inteligência Emocional.

Empresária na área de Segurança Privada e Eletrônica; Empreendedora; Mentora; Palestrante: Coach Life, Família e Carreira; Analista de Perfil Comportamental também habilitada para Diagnóstico Composto de Cargos e Lideranças; Ministrante do Decifre e Influence Pessoas.

Terapeuta Holística Heiki Usui Tibetano.

Idealizadora do Método **“O Despertar”**, onde dedico o tempo para transformar e “acordar” emoções. Dedico-me aos treinamentos voltados para Inteligência Emocional.

Conectada com a fonte inesgotável de DEUS, nasci no Paraná e cresci em Santa Catarina. Hoje moro na Bahia e sou mãe de 02 filhas.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

✉ cristinaalubicoach@gmail.com

📷 @crislubicoach

📘 cris.lubi

📞 (71) 9.9386-9881



## PULANDO 40 ANOS

---

**A**os 40 anos, comecei a viver e ter a percepção do mundo ao meu redor, tudo começou a ser palpável. Quem fui ou o que sou é a história que vivi! Já quem desejo ser, eu construo de hoje em diante, seja no pessoal ou como profissional sempre será uma nova experiência a ser vivida. O HOJE!

Talvez se pergunte sobre este “pulo” de 40 anos de existência, *será que não foi importante este tempo vivido?*

Ahhh!! E como foi importante!

Os 40 anos me moldaram para viver esta fase maravilhosa. *Idade da Loba? Fase madura?* Eu prefiro dizer que é a fase onde existo, onde eu me percebo e vivo mais intensamente! *Como é que, só agora, eu pude observar tudo ao meu redor?*

Amo a vida intensamente, já não sofro por amores mal correspondidos. Percebo quando o dia está nublado, ou quando necessito ser mais amável com o outro. Neste outro está envolvido todo o contexto do mundo, do interior ao exterior.

*Como posso ser uma mãe ou amiga melhor, ser uma líder que compreenda o que é importante?*

Após anos de busca e ajuda para a descoberta de quem sou, encontrei e trilhei muitos caminhos. Foram várias vertentes. Fui questionada pelas pessoas que mais amava, se não estava vendo que tudo estava dando errado. E como comecei o meu capítulo, o outro me vê por outros olhos, e somente eu consigo sentir.

Sendo assim, pergunto:

- *Você vai me olhar com os olhos do outro até quando?*

- *Qual foi o caminho que percorri?*

Caminhar é entender com quem você está nesta jornada, então pergunte-se sempre:

- *Tenho, realmente, pessoas que estão de mãos dadas comigo ou são somente parasitas, ou guindastes ou âncoras que me impedem de sair do lugar?*

Ao se questionar e encontrar a resposta (ou não), o que você esperava, começa a chegar:

- A Liberdade;
- O Desapego;
- O Começar;
- O Selecionar;
- O Significado de RECOMEÇAR:

R Respire

E Espiritualidade

C Consciência

O Onipotência

M Merecimento

E Esperança

Ç Que se faz acontecer através de você

A Amar

R Reciprocidade.

Hoje, dizer “eu te amo” nada mais é que dizer: EU TE VEJO! Quando te vejo, estou tendo a possibilidade de te amar, amar o outro e a mim mesma.

Na caminhada temos a oportunidade de nos despir do orgulho, da mentira e viver o que realmente somos ou viemos aqui para ser. *O que você aprendeu até aqui te leva aonde você quer ir?*

Sobre LEGADO, o que desejo realmente deixar, tanto para minhas filhas, quanto para outras Mulheres, é que, nunca se diminuam ou se

espremam para caber onde não desejem ou não queiram a presença de vocês.

Nestes 06 anos de descoberta, vi meu potencial, vi o lugar onde estava, entendi a minha melhor versão por ser uma mulher madura e independente. Meu coração já não fica acelerando, com batimentos desnecessários.

Neste momento estou escrevendo e fazendo um churrasquinho comigo mesma e entendi que a minha completude está em mim! O outro me vê completa e só eu posso resolver todas as guerras que existem dentro de mim.

## VOCÊ X VOCÊ.

---

O plano é se conhecer! Amar esta pessoa que você se tornou, liberar todo o fardo que vem carregando, se despindo desta bagagem. E quando aprender a liberar a bagagem, verá quanto você gastou energias para entender que é importante deixar ir o que não faz sentido.

Se tem relacionamento vencido ou está em lugar errado, refaça sua rota. Mais vale uma jornada com você, do que com quem não te eleva. Se revista todos os dias de sua essência, se perfume e banhe sua alma com fragrâncias que te tragam boas lembranças. Mulheres, se permitam e sejam líderes de si mesmas. Vivam os momentos.

A vida é um sopro, quando vemos já passaram os melhores anos.

Contudo, o meu é agora! Estou com 46 anos hoje e digo: “DEUS, gratidão por este momento, por este despertar para a minha existência!”

Vivi sim, grandes momentos! Vivi para conquistar a independência, vivi para a minha família, minhas filhas, para o trabalho e para pagar contas. Vivi 23 anos de um relacionamento abusivo, onde estive como vítima, como uma mulher frágil. E me libertei! Hoje, compartilho o que fiz e te digo: acorde para as oportunidades!

DEUS te criou como semelhança DELE, então, seja a luz que está aí dentro, querendo sair e iluminar a sua jornada e a de outros(as) mais. Seja a transformação que tens buscado, levante-se, ande, saia do lugar!

Sei, por experiência, que é desafiador! A vida é um grande desafio diário e se eu tive, tenho e consegui usar, você também tem este poder, brilhando dentro de você. Use!

Hoje, olho meu caminho e sei quantas vezes achei que não tinha condições de superar toda aquela dificuldade. Muitas vezes, eu mesma me enganei dizendo que não era possível...

Hoje, estou aqui, escrevendo estas linhas para registrar a força que há dentro de mim e de você também. Não se dê por vencida, independente do estado em que esteja, se prepare quietinha, se fortaleça, vá se levantando, busque ajuda e, não pare, você consegue! Escolha sempre você! Reciprocidade, não se cobra e amor, não se mendiga.

Profissionalmente, estou em uma incansável transição de carreira, visto que, encontrei o “Reiki” e uma nova descoberta do meu EU SOU, onde, só por hoje, eu confio. Agora te convido a vir comigo e deixar tudo que você já fez até aqui.

Respire (inspire) profundamente pelo nariz... segure, conte até 4 e solte (expire) lentamente pela boca... segure e conte até 4 novamente... inspirando e expirando, repita 3 vezes esta série... relaxe... inspire amor, solte a angústia.

## **A ARTE DE SER FELIZ HOJE.**

---

Acorde todas as manhãs com um sorriso, pois são oportunidades que você tem para ser feliz.

Seja o seu próprio motor de ignição. O dia de hoje jamais voltará. Não o desperdice, pois você nasceu para ser feliz!

Enumere as boas coisas que você tem na vida. Ao tomar consciência do seu valor, você será capaz de ir em frente com muito mais força, coragem e confiança!

Trace objetivos para cada dia. Você conquistará o seu arco-íris, inclusive, lembre-se, um dia de cada vez. Seja paciente. Não se queixe do seu trabalho, do tédio, da rotina, pois é o seu trabalho que o(a) mantém alerta, em constante desenvolvimento pessoal e profissional e, além disso, o(a) ajuda a manter a dignidade.

Acredite, seu valor está em você mesmo(a). Não se deixe vencer, não seja igual, seja diferente. Se nos deixarmos vencer, não haverá surpresas, nem alegrias...

Conscientize-se que a verdadeira felicidade está dentro de você. A felicidade não é ter ou alcançar, mas sim dar, estenda sua mão. Compartilhe. Sorria. Abrace. A felicidade é um perfume que você não pode passar nos outros sem que o cheiro fique um pouco em suas mãos.

O importante de você ter uma atitude positiva diante da vida, ter o desejo de mostrar o que tem de melhor, é que isso produz maravilhosos efeitos colaterais. Não só cria um espaço feliz para os que estão ao seu redor, como também encoraja outras pessoas a serem mais positivas.

Respire e se conecte com você, volte para dentro de ti. Da boca para fora é fácil, desafiador é da boca para dentro onde tudo acontece, cuide agora. *Quantas vezes se permitiu olhar para dentro, se cuidar e valorizar a pessoa incrível que você é hoje? Tens tirado tempo para marcar um encontro pessoal ou um jantar com você mesma?* Saiba que você tem um compromisso com o ser mais importante nesta existência: VOCÊ!

O tempo para ser feliz é agora.

O lugar para ser feliz é aqui!

O aprendizado nunca para! As descobertas são valiosas na nossa transformação diária.

## VIVENCIANDO UMA NOVA FASE: O REIKI.

---

Algo que tem trazido mudanças para minha vida é esta prática dos 05 princípios do Reiki e, neste momento, compartilho um pouco dessa sabedoria milenar, redescoberta pelo mestre Mikao Usui.

Destaco que a partir de agora, compartilharei frases e/ou trechos e/ou textos, com respectivas fontes, pois me inspiram, ainda mais, a viver o meu legado. O trecho a seguir, por exemplo, aborda sobre os 05 princípios e foi retirado de <https://www.cetn.com.br/noticias/o-que-sao-os-principios-reiki-e-como-devem-ser-seguidos/data> (pesquisa realizada em 06/05/2023):

“SÓ POR HOJE...

“Só por hoje” é utilizado em todas as frases dos cinco princípios do Reiki. *Mas qual o significado?*

Remete-nos ao único momento real em que é possível viver: agora, aqui, neste momento.

Segundo o zen, todos temos uma natureza lúdica (iluminada), e só é possível alcançarmos essa natureza se nos transportarmos totalmente para o agora. Portanto, só por hoje, viva um dia por vez, aprecie o agora.

1º) Só por hoje, sou calmo.

2º) Só por hoje, sou confiante.

3º) Só por hoje, sou grato.

4º) Só por hoje, trabalho honestamente.

5º) Só por hoje, sou bom com todos os seres vivos.”

“A verdade no fundo é que você sempre sabe a coisa certa a fazer. A parte difícil é fazê-la.” Gen. Norman Schwarzkopf (acesso feito em 06/05/2023 à FONTE: <https://www.pensador.com/frase/NT-M4NDcw/>)

Metáfora - DANDO VALOR A VIDA.

“Conta a lenda que um rico mandarim chinês se encheu de tédio pela sua vida faustosa e pelo seu poder sem limites. Nada mais despertava seu interesse, não sentia prazer por coisa alguma. Seus desejos, mal eram formulados e já estavam realizados. Tinha perdido sua ligação com a vida e não havia nele a vontade de viver. Percebeu a insensatez e a inutilidade de sua existência e temeu ficar louco. Para acabar com o sofrimento, o rico

mandarim ordenou ao seu barbeiro que, num dia qualquer, sem nenhum aviso, ao fazer-lhe a barba, cortasse-lhe a garganta. Era uma ordem e tinha que ser obedecida.

Nos primeiros dias, o mandarim se fez barbear com toda tranquilidade, pois não esperava que a ordem fosse cumprida de imediato, mas, à medida que o tempo avançava, começou a se perguntar se o dia seria amanhã.

O entendido mandarim passou então a viver cada dia como se fosse o último, e livre da “obrigação de viver”, o rico mandarim se pode permitir ver como era lindo o amanhecer, como eram diferentes os tons de verde dos seus campos, como era alegre o canto dos pássaros e como eram belas as suas cores, como eram imponentes e cheios de força os rios que cortavam suas propriedades. Viu também toda a beleza de uma tormenta, numa exibição gratuita de energia e violência. Viu também que tinha um corpo e se deu conta de que, só tendo um corpo capaz de sentir, podia viver a beleza da vida. Por tudo isso valia a pena viver!

Agora o barbear era uma agonia e, embora tivesse dado uma contraordem ao barbeiro, mandou decapitá-lo, por via das dúvidas.” (Metáfora da Semana 08, postada em 26 de fevereiro de 2023) (FONTE: <https://golfinho.com.br/metafora-da-semana.htm>, pesquisado em 06/05/2023)

Nesta metáfora o Mandarim, compreendeu o sentido da vida e seu valor. Com base na mesma, te digo: deixe de ser prisioneira do seu passado. Desejo que a ansiedade de seu futuro não lhe frustrate para que possas viver o seu hoje, que é o agora, que é o seu presente.

“O que faço hoje é muito, muito melhor do que tudo que já fiz. E a paz que tenho hoje é muito, muito maior do que a paz que jamais conheci.”

— Um Conto de Duas Cidades, de Charles Dickens (FONTE: <https://buzzfeed.com.br/post/39-frases-finais-de-livros-que-vaio-te-arrepiar-da-cabeca-aos-pes>, pesquisado em 06/05/2023)

DESEJO QUE VOCÊ NÃO TENHA SE ARRISCAR E DESEJO AINDA QUE VOCÊ APRENDA QUE OS MOMENTOS RUINS, QUANDO APARECEM, SERVEM PARA NOS TORNAR MELHORES.

Terminando o meu capítulo, mas não a minha história, o meu legado, agradeço a todos(as) e lembro que, sim, vamos continuar olhando e precisando do outro, pois, como diz a Cora Coralina (texto a seguir), fazemos parte de uma imensa “colcha de retalhos”, visto que, também somos feitos de retalhos (no caso, pedacinhos de “gente”).

“Sou feita de retalhos.

Pedacinhos coloridos de cada vida que passa pela minha e que vou costurando na alma.

Nem sempre bonitos, nem sempre felizes, mas me acrescentam e me fazem ser quem eu sou.

Em cada encontro, em cada contato, vou ficando maior...

Em cada retalho, uma vida, uma lição, um carinho, uma saudade...

Que me tornam mais pessoa, mais humana, mais completa.

E penso que é assim mesmo que a vida se faz: de pedaços de outras gentes que vão se tornando parte da gente também.

E a melhor parte é que nunca estaremos prontos, finalizados...

Haverá sempre um retalho novo para adicionar a alma.

Portanto, obrigada a cada um de vocês, que fazem parte da minha vida e que me permitem engrandecer minha história com os retalhos deixados em mim. Que eu também possa deixar pedacinhos de mim pelos caminhos e que eles possam ser parte das suas histórias.

E que assim, de retalho em retalho, possamos nos tornar, um dia, um imenso bordado de “nós”.”

Cora Coralina

# 12

## ASSINATURA DA ALMA: O CAMINHO QUE REVELA A ESSÊNCIA

---

PATRÍCIA MOREIRA MOURA

“Você tem algo único e valioso a ser revelado. A vida precisa que você seja você, em essência.”

## PATRÍCIA MOREIRA MOURA

---

Eu passei os últimos 22 anos em um caminho que, hoje vejo, me trouxe mais clareza sobre a minha essência e propósito. O que dá sentido ao que eu faço é ser um instrumento para revelar a essência de pessoas, marcas e ambientes.

Sou terapeuta desde 2004, apesar de ter começado minha carreira como arquiteta em 1996. Fui professora universitária por 14 anos. Desde 2016 fiz diferentes formações e me especializei em Psicoaromaterapia, Aromaterapia Integrativa, Radiestesia, Geobiologia, Terapias Vibracionais, Saúde Quântica, Liderança, Comunicação, Empreendedorismo e PNL. Em 2021 e 2022 participei das obras Terapeutas do Século XXI, volumes I e II, como escritora.

Nos últimos anos venho me dedicando a Assinatura da Alma®, através de atendimentos, consultorias e criação de identidade olfativa.

Atualmente desenvolvo projetos olfativos para marcas e empresas, conduzo vivências e imersões terapêuticas em grupos e acompanho, individualmente, sessões de mentoria on-line e atendimentos em consultório.

Através das ferramentas terapêuticas que adquiri ao longo desses 22 anos, me coloco a serviço da Assinatura da Alma®, com um caminho para revelar a essência das pessoas e a alma de ambientes.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

📷 @assinaturadaalma

▶ Patrícia Moreira Moura

🌐 [www.assinaturadaalma.com.br](http://www.assinaturadaalma.com.br)



**E**ra primavera no norte da Espanha e naquela manhã de 29/04/2001, com temperatura agradável, o dia prometia ser ensolarado. Assim como eu, os outros 49 peregrinos que dividiram o mesmo quarto no albergue estavam ansiosos, acordados, já fora dos sacos de dormir, antes das 5h da manhã.

Minha jornada no Caminho de Santiago começava naquele dia. Fui sozinha para uma caminhada de 800Km, cruzando 5 regiões espanholas a pé. Precisava passar um tempo “em retiro” de tudo que eu tinha vivido até então. Com 28 anos de idade eu sabia que algo não ia bem, questionava minhas escolhas e buscava respostas para seguir em frente na minha vida.

Naquele mesmo dia cruzei os Pirineus entre a França e a Espanha, pois esse era oficialmente o início do caminho francês, saindo da cidade de *Saint Jean Pied de Port* na França em direção a *Roncesvalles* na Espanha. Ali começaram as lições do caminho, nos primeiros 24,9 km de travessia.

O 1º desafio foi caminhar com o clima extremo. A chuva chegou com tudo e sem avisar. A temperatura ficou abaixo de 0°C, com rajadas de ventos a 70km/h, onde só era possível continuar caminhando, na mesma direção do vento. No alto dos Pirineus não havia abrigo e, portanto, seria inviável parar e esperar a ventania e a chuva passarem. O jeito foi entrar no fluxo e usar o vento como impulso, percebendo aonde eu tinha que ir, porém, deixando-o me direcionar sem resistir.

Logo entendi que precisava me adaptar e aprender com os elementos da natureza, começando pelo AR e a ÁGUA. Os próximos 23 dias foram de caminhada com chuva.

A jornada até Santiago de Compostela durou 33 dias. Nesse tempo tive a chance de vivenciar outras experiências e aprendizados com os 4 elementos da natureza: AR, ÁGUA, TERRA e FOGO. Além de conhecer pessoas e lugares indescritíveis, pude me aproximar, de verdade, de alguém

que já estava comigo há muito tempo, mas que, até então, nunca tinha de fato enxergado: EU MESMA!

Estava encontrando minha essência, descobrindo características, limitações e qualidades que ainda não tinha acessado de maneira tão profunda. Pela primeira vez eu me senti realizada, simplesmente sendo quem eu era naquele momento. Sem rótulos, sem papéis, sem nomes ou referências externas. Pela primeira vez me senti livre e ao mesmo tempo conectada com tudo: com a natureza, as outras pessoas, os novos lugares e, principalmente, com a minha missão de vida.



Imagem 01 - Fotomontagem autoral do Caminho - maio e junho de 2001.

## CONHECER A PRÓPRIA ESSÊNCIA

Todos nós temos algo único para ser revelado. Quando voltei daquela jornada de 33 dias pensei em como seria viver todos os dias de acordo com a minha essência!

Fiquei encantada com essa possibilidade de viver aqui, no meu trabalho, nas minhas relações, um pouco do que eu tinha sentido durante essa jornada de 33 dias. Voltei determinada a transformar minha vida para sentir aquela realização que acessei enquanto estava lá na Espanha.

Os dias de caminhada me mostraram o potencial de uma vida mais leve e conectada com a essência. Decidi começar, literalmente, uma nova

jornada. Naquele ano, em 2001, mudei muitas coisas: terminei um relacionamento desgastado, desfiz uma sociedade profissional, iniciei um mestrado, entrei para grupos de estudos e práticas de autoconhecimento e espiritualidade.

Neste ano que também conheci o Marco (com quem dividi minha vida por 20 anos), entrei no universo das terapias integrativas e descobri mais a respeito de quem eu realmente era, em essência.

## UMA JORNADA EM 22 PASSOS!

---

Você já observou aquele arcano maior do Tarô de Marselha, intitulado “O Louco”? Essa carta é a única que não tem número. Pode ocupar o lugar do 0 e/ou do 22. Ela representa o início e/ou o fim de uma jornada de vida que é ilustrada em 22 passos.



Imagem 02 - Fonte: Imagem de [Virgo Gemini](#) por [Pixabay](#) de utilização gratuita conforme a Licença de Conteúdo, atribuição não requerida.

No início da jornada, “O Louco” é o arquétipo do “buscador”, aquele que está em busca de respostas e começa sua caminhada de concretização.

No final, após percorrer as 22 etapas e aprender as lições de cada uma, o mesmo Arcano assume a representação daquele que conquistou a própria liberdade e encontrou sua realização.

O Tarô é um baralho de cartas de origem desconhecida, tendo pelo menos 600 anos de existência. Como o alquímico *Mutus Liber*, os Trunfos ou Arcanos Maiores do Tarô podem ser encarados como um texto pictórico mudo, que representa as experiências típicas encontradas ao longo do caminho antiquíssimo da autocompreensão.<sup>1</sup>

Uma viagem pelas cartas do Tarô, primeiramente, é uma viagem às nossas próprias profundezas. O que encontramos ao longo do caminho é, no fundo, um aspecto do nosso mais profundo e elevado SER. Uma ponte efetiva para a sabedoria ancestral do nosso EU mais íntimo. Sabedoria para resolver nossos problemas pessoais e encontrar respostas às perguntas que nos confrontam.

O Tarô também tem sido utilizado como caminho de autoconhecimento em diferentes trabalhos. Na obra de DeCarli<sup>2</sup> ela mostra a função do Tarô para iluminar e trazer entendimento do que está implícito no nosso eu para então buscarmos o que precisa ser transformado e alcançar uma nova consciência.

Molinero<sup>3</sup> no Tarot Alquímico, diz que “O Louco não é o mago e sim o resultado da magia. É a essência através da qual o homem pode tornar-se mago.”

De 2001, quando fiz o Caminho de Santiago, até 2023, ano em que escrevo este capítulo, passaram-se 22 anos. Olhando essa trajetória percebo claramente que transitei em cada um dos 22 Arcanos do Tarô.

Comecei como peregrina em 2001 fazendo uma caminhada de 800Km na Espanha, “uma louca”. Porém, a jornada de aprendizado, de fato, começou quando voltei para o Brasil determinada a mudar minha vida. Essa jornada durou os últimos 22 anos.

---

1. NICHOLS, Sallie. Jung e o tarô: uma jornada arquetípica. São Paulo: Cultrix, 2007.

2. DE CARLI, Rita de Cássia Lima. Tarô: um caminho de autoconhecimento. São Paulo: Isis, 2012.

3. MOLINERO, O Tarot Alquímico. São Paulo: Ed. Mandala, 1990.

Assim como “O Louco” do Tarô de Marselha eu também me sentia uma buscadora que queria conquistar a própria liberdade de ser quem eu era em essência e encontrar minha realização pessoal.

## FRUSTRAÇÃO, DÚVIDAS E CONEXÃO COM O PROPÓSITO.

---

Tive medos, dúvidas, me senti travada. Por anos fiz um esforço danado e não via resultado. Cansada desse padrão, sem respostas para meus questionamentos, com sentimento de frustração ao invés de realização, decidi que precisava mudar e colocar minha vida em uma nova trajetória.

Assim como em uma viagem necessitamos ter clareza de um destino, um objetivo e carregar um mapa, notei que precisava desse mapa para minha nova trajetória de vida. No meu caso, o mapa foi desenhado quando encontrei um sentido, um “para quê”, um propósito no que eu estava fazendo e, em 2002, iniciei minha formação como terapeuta integrativa na Escola de Alquimia com Joel Aleixo, por influência do Marco que já era terapeuta e amigo do Joel. Tomando florais, fazendo terapias e vivências e principalmente convivendo com o Marco, fui recebendo muitos *insights* sobre meu propósito.

Comecei a observar que toda vez que agi conforme minha essência, senti mais leveza e fluidez. Tive resultado fazendo menos esforço. Me senti mais realizada. Um exemplo disso aconteceu em 2017, logo após concluir a formação em Psicoaromaterapia, tive a ideia de criar uma vivência terapêutica em grupo, utilizando os óleos essenciais como ferramenta terapêutica. Batizei a vivência nessa época de “Resgate de Propósito de Vida - RPV”.

Quando digo que transitei em cada um dos Arcanos do Tarô ao longo desses últimos 22 anos (2001-2023), é fato, mas eu só percebi essa conexão depois, quando parei para refletir sobre esse momento e o que me trouxe até aqui. E hoje, vejo que não é sobre mim. Chegar a essa conclusão, enxergar um processo de aprendizado que revela a essência é mais sobre o que eu posso fazer com isso do que sobre a minha história de vida.

## UM CAMINHO QUE REVELA A ESSÊNCIA.

---

Hoje enxergo esse processo de 22 passos (Arcanos do Tarô) em 22 anos e associo com uma jornada de aprendizado que leva ao encontro da essência. Percebo que foi exatamente o que aconteceu comigo.

De 2017 a 2019, conduzi 5 turmas na vivência RPV. Ao longo de 3 meses e usando mais de uma ferramenta terapêutica, acompanhei cada grupo de forma muito próxima. Os resultados foram surpreendentes. Tive a alegria de ver pessoas saindo da escuridão das dúvidas, frustrações e medos e revelando o brilho das suas essências. Teve descoberta de propósito e realização de sonhos adormecidos. Nas vivências usei a Psicoaromaterapia e os óleos essenciais como a Alma das Plantas<sup>4</sup> para revelar a Alma das pessoas.

Em 2020, em razão da pandemia, suspendi as turmas presenciais programadas e passei a focar no virtual. Naquele momento não usava as redes sociais e não me expunha em vídeos ou publicações, sendo assim, ainda não sabia como entregar a mesma profundidade e resultado no trabalho on-line. Precisei começar do zero, literalmente. Foi o que eu fiz! De 2020 a 2022 estudei e aprendi sobre “o digital”.

Criei alguns cursos on-line de “Psicoaromaterapia”, “Psicossomática da Casa”, Harmonização de Ambientes com Óleos Essenciais” e, também, cheguei a oferecer uma jornada terapêutica intitulada “Terapia da Casa em 6 Semanas”. Foi o máximo que me aventurei nesse universo *on-line*. Mas o RPV ficou na “gaveta”. Só que ele nunca saiu do meu coração... Sempre que conduzi vivências em grupos, utilizando a Psicoaromaterapia e a Alquimia como ferramentas, tive certeza do potencial transformador e caminho de cura que esses processos terapêuticos representam. Sentia que a minha própria essência vibrava, indicando que esse trabalho tinha a ver com meu propósito.

---

4. Paracelso que foi um médico, alquimista e filósofo suíço do séc. XV. Ele já dizia que os óleos essenciais são a Alma das Plantas. Nos seus estudos via que cada planta tinha uma assinatura vibracional própria, como um código de barras único.

No final de 2022 e início de 2023, aqui em Porto Alegre, fiz uma mentoria de negócios conduzida pelo Matheus Levi. Em uma sessão individual ele me levou à resposta que eu precisava. Ali ficou claro tudo o que eu já vinha fazendo e o porquê. Também tive clareza sobre o formato do meu trabalho a partir desse ponto, revelando a essência com a “Assinatura da Alma®”.

Consegui juntar os pontos que estavam soltos e tive a compreensão do todo. Foi quando, inclusive, fiz essa revisão dos últimos 22 anos e a conexão com a “Jornada do Louco”. Tive a certeza de que tudo que eu vivenciei e aprendi foi para me trazer a este momento e, o mais importante, a partir daqui, conduzir outras pessoas que buscam as próprias respostas e queiram manifestar suas essências plenamente.

## O TESOURO JÁ ESTÁ NO PRÓPRIO JARDIM!

---

Há um conto inglês, de autoria desconhecida, que traz a história de um mascate<sup>5</sup> e tem total conexão com a jornada que estou trazendo nesse capítulo. Vou resumir aqui e lhe convido a ler (e se emocionar com) o conto, de forma integral, em <https://www.historiasqueminhaavocontava.com/2020/11/09/o-mascate-de-swaffham/>

Era uma vez um homem chamado John Chapman. Mascate que, acompanhado do seu cãozinho, vendia alfinetes, espelhos, laços, carreéis de linha, canivetes e tesouras, pelas ruas da cidade de Swaffham. John vivia em uma casa pequena, na entrada da cidade (telhado esburacado, vidros quebrados e na primavera os passarinhos entravam e faziam seus ninhos nas vigas do teto). No quintal tinha uma linda macieira que, no outono, produzia as maçãs mais doces de Swaffham.

Uma noite, John estava dormindo, quando ouviu uma voz dizendo: “Vá até à Ponte de Londres!!!” Ele acordou assustado, andou pela casa,

---

5. Conto completo disponível em: <https://www.historiasqueminhaavocontava.com/2020/11/09/o-mascate-de-swaffham/>; acesso em 23.04.2023

não viu ninguém e pensou: “Foi só um sonho”. Deitou e voltou a dormir. Na noite seguinte, de novo: “Vá para a Ponte de Londres!!!” Ele acordou, sentou, olhou, achou estranho, mas voltou a dormir. Na terceira noite, novamente e ele, cismado, pensou: “Às vezes convém dar ouvidos aos sonhos, o que devo fazer?” Ele decidiu ir para a Ponte de Londres.

No dia seguinte se agasalhou, pegou mantimentos, colocou na bolsa, chamou seu cachorrinho e foi para Londres. Foram 3 dias de caminhada. Chegando lá, viu que tinha várias lojinhas, que o lugar era movimentado, com pessoas, cavalos e carruagens passando e, sem saber o que fazer, se sentou onde podia ver toda a ponte e esperou.

Esperou o dia todo e nada aconteceu. À noite, sem ter onde dormir, deitou-se embaixo da ponte, na beira do rio e nada aconteceu. No dia seguinte, repetiu e nada. Ele estava com frio e pensou: “Às vezes convém dar ouvidos aos sonhos, às vezes não.” Resolveu ir embora. Se levantou e um homem, dono de uma das lojinhas falou com ele: “Olá, forasteiro, o que há com você? Está aqui desde ontem sem fazer nada, só olhando as pessoas na ponte.” John respondeu: “É que eu tive um sonho, onde ouvia uma voz falando: Vá à Ponte de Londres. Então eu vim.”

O homem começou a rir e falou: “Sonhos!!! Não dê atenção aos sonhos, pois eu sonhei com uma voz que me dizia para ir a Swaffham para encontrar uma casinha de telhado esburacado e vidros quebrados e no seu quintal cavar entre as raízes de uma macieira para encontrar um tesouro. Mas você acha que eu vou atravessar a Inglaterra, caminhar três dias para ir atrás de um ouro de sonhos???”

Ao terminou de falar, o vendedor viu John, acompanhado do cãozinho, indo embora. John andou rápido e, logo que chegou em casa, pegou uma pá e cavou aos pés da macieira quebrando, com a pá, um grande pote de barro, cheio de milhares de moedas de ouro. A partir daquele dia, John parou de vender coisas pelas estradas, arrumou o telhado da casa, trocou as vidraças, ajudou pobres, famintos e se tornou um homem conhecido em sua cidade pela sua bondade. Quando ele morreu, fizeram uma estátua na entrada da cidade de Swaffham e aos pés da estátua foi gravada esta frase:

“Até sonhos podem se transformar em ouro.” O mascate também é representado como um peregrino e lembra a carta do Louco...

Assim como o mascate inglês que precisou ir até a ponte para ter a confirmação sobre o seu tesouro e descobrir que todo o tempo ele já estava lá na sua própria casa, eu também me vi fazendo esse caminho, pois em 2001 saí em busca de respostas. Por 22 anos atravessei muitas pontes e encontrei o que precisava para retornar para minha ESSÊNCIA e desenterrar meu tesouro, dentro de mim. Hoje, em 2023, me dedico a Assinatura da Alma<sup>®</sup>, que é um caminho para revelar a essência de pessoas e a alma de ambientes. Esse é o legado que quero continuar deixando com meu trabalho.

## ASSINATURA DA ALMA<sup>®</sup>.

---

O nome Assinatura da Alma<sup>®</sup> surgiu em um *insight* no final de 2021.

Quando comecei a criar os cursos on-line tive que escolher um nome para fazer o registro de marca no INPI. Um nome que expressasse o que eu buscava com meu trabalho. Mais que uma marca, queria que fosse um símbolo do meu propósito. Aí surgiu a inspiração e logo fiz o registro.

O que eu busco com esse trabalho é traduzir o que é único, a essência, a Assinatura da Alma<sup>®</sup> de pessoas, ambientes e a forma de fazer isso pode variar:

1. Realizando atendimentos em consultório, em sessões individuais;
2. Em mentorias on-line, individuais ou em grupo;
3. Conduzindo vivências e imersões;
4. Criando projetos aromáticos personalizados;
5. Transmitindo conhecimento em palestras, cursos e livros.

O propósito é o mesmo, mas o formato é variável, propiciando, inclusive, as parcerias. De 2021 para cá, participei de projetos coletivos como escritora e segui o desenvolvimento em formações e cursos. Com

a terapeuta e colega Alexandra Kramer, iniciamos um trabalho conjunto no espaço terapêutico “Osthaara Naturologia Clínica”, aqui em Porto Alegre. Nesse meio tempo recebemos convites para realizar imersões e vivências em outros estados do Brasil.

Seja como mentora, terapeuta ou palestrante o propósito é o mesmo: traduzir a Assinatura da Alma<sup>®</sup>. Quando estamos conectados com nosso potencial, com o que é ÚNICO em cada SER, quando enxergamos um sentido para o que estamos fazendo e, principalmente, quando estamos vivendo de acordo com nossa essência, tudo fica mais leve.

Encontrei o que fazia sentido para mim e descobri que podia conduzir outras pessoas ao encontro de suas respostas (essências), oferecendo de forma mais direta, em jornadas terapêuticas mais curtas, compactas e estruturadas, o que aprendi, experimentei, testei (errando e acertando) ao longo de 22 anos.

Viver a própria assinatura da alma é um meio de realização. É sentir que o esforço traz resultado equivalente, que a vida flui com mais satisfação e leveza. É perceber que está no caminho certo, aquele que leva direto a conquista do propósito maior.

## QUAL O MEU LEGADO?

---

Quando voltei daquela jornada de 33 dias no Caminho de Santiago me perguntei: como seria conhecer o caminho que revela a essência, viver de acordo com ele e criar um mapa para outras pessoas?

Hoje, refletindo sobre qual legado tenho deixado, cujo alcance quero ampliar, digo que *quero ser lembrada como alguém que marcou, ajudando a revelar a essência das pessoas e a alma dos lugares, transformando vidas, sendo única e vivendo minha própria Assinatura da Alma<sup>®</sup>.*

## UM RECALDO DO INCONSCIENTE...

---

Agora convido você a fazer um exercício lúdico.

Através desse link / QR CODE, você acessa os 22 Arcanos do Tarô de forma acelerada. Faça um print enquanto o vídeo roda e veja qual é o recado do seu inconsciente hoje.

Depois me conta lá nos comentários, tá? Vou aguardar. Um abraço e até breve!

Acesse o vídeo (instagram)  
publicado em 03.05.2023  
através do QR code



@patriciaassinaturadaalma



# 13

## PREDESTINADA A SERVIR COM AMOR

---

ALEXANDRA KRAMER

*“Ser Naturólogo é ouvir com o coração e acolher com a alma. É olhar para o ser humano e reconhecê-lo como um ser divino. É perceber os instintos e seguir a intuição aliada à razão e critérios científicos.*

*Ser Naturólogo envolve dedicação, estudo, comprometimento, disciplina, respeito, empatia, compaixão, escuta qualificada, acolhimento, cuidado, zelo, astúcia, percepção, ética, aperfeiçoamento constante, entre várias outras coisas. Mas, principalmente, o desejo sincero e responsável de servir com amor.”*

*Gisele Pereira das Chagas - Naturóloga*

## ALEXANDRA KRAMER

---

Naturóloga há 5 anos, porém em contato com práticas naturais há uma década.

Bacharel em Naturologia pela UNISUL SC, graduada em 2018.

Atua com Aromaterapia; Auriculoterapia Chinesa e Neurofisiológica; Barras de Access; Biomagnetismo; Constelação Sistêmica Familiar e Empresarial; Hipnoterapeuta, Floral de Bach; Geoterapia; Hidroterapia; Ilib terapia; Laserterapia; Massoterapia; Fitoterapia; Reiki; Reflexologia; Ventosaterapia; PNL; Medicina Tradicional Chinesa e Cone Chinês/Hindu.

Desde 2019 atende na cidade de Porto Alegre e é a fundadora da "Osthaara Naturologia - Clínica de Saúde Integrativa e Sistêmica", consciência que cura.

A metodologia, adotada na Clínica, busca compreender e respeitar a singularidade de cada ser humano como um todo na sua multidimensionalidade.

O objetivo é devolver a qualidade de vida, saúde e bem-estar ao indivíduo através de uma relação de interagência.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

✉ alexandra-kramer@hotmail.com

📷 @osthaara\_naturologia\_clinica

📞 (51)9.9835-3593

📘 Osthaara



## O PROPÓSITO DE VIDA ESTÁ ATRELADO AO SERVIR.

---

**A**tendi um interagente esta semana que me relatou estar começando tardiamente uma faculdade. Ele, assim como muitas outras pessoas, não teve condições financeiras para estudar após o ensino médio. Algo que me identifiquei.

Durante a consulta, contei para ele a história da Bernardete e a minha também.

Não, a minha intenção não é falar sobre as dificuldades da vida, que todos nós temos em níveis diferentes, pois elas não vão deixar de existir e *vamos sempre superá-las, certo?*

Meu foco neste capítulo é inspirar você, leitor, a ir além do que você possa imaginar em todos os âmbitos da sua vida.

Nunca é tarde para sonhar, desejar um objetivo e fazer o seu desejo se tornar realidade.

Quando ouvi falar do curso de Naturologia eu já tinha certa idade, assim como o meu interagente, porém não pensei duas vezes em ir em busca do meu propósito de vida.

Planejei e, com muita determinação, coloquei em prática. Esta etapa da minha vida eu aprofundo um pouco mais no capítulo seis do livro “Terapeutas do Século XXI”, segunda edição.

O que quero compartilhar aqui, com você, foi o prazer que tive em estar estudando com uma colega e amiga, a Bernardete, de 72 anos. Sim, nunca é tarde para realizar qualquer sonho, objetivo!

A Ber, assim a chamo carinhosamente, é uma senhora que abdicou dos seus sonhos para se enquadrar nas “regras” de uma sociedade.

Desempenhou muitos papéis, dizendo sim para os outros e não para ela.

Chegou o momento em que já “cumpru” o seu “dever” na sociedade. Estava aposentada, filho adulto e, naquele momento, sem precisar dar satisfações para quem quer que seja, decidi ir em busca do que a fazia se sentir viva.

Ber se sentia feliz estudando Fitoterapia, Medicina Tradicional Chinesa, Medicina Ayurvédica, Xamanismo e outras matérias nada fáceis de se compreender, porém seguia no compasso dela, olhinhos brilhando e sempre empolgada por estar concretizando o próprio sonho: de se graduar e estar fazendo o que gosta.

E falando em objetivos, após me formar em Naturologia, me especializei em atendimentos personalizados, escuta acolhedora, sentir com a alma e o coração, reconhecendo o ser humano que está na minha frente como um ser divino que é.

Seguindo meus instintos e alinhando a intuição à razão, com embasamentos científicos, vou colocando em prática o meu servir com amor. E é isso! Estou sempre em busca de mais conhecimento, pois sempre tem algo novo para aprender.

Contudo, nem sempre as coisas estão favoráveis, visto que, no meio aparecem obstáculos e, sinceramente, é bem normal isso acontecer. E é aí que temos que ter aquela energia, a fé, o gás, o entusiasmo de querer mover e fazer acontecer, ter atitudes. São escolhas! *Quais são as tuas escolhas?*

Eu escolhi pôr em prática o meu propósito de vida, que é transformar, para melhor, de uma maneira integrativa (saúde emocional, mental e espiritual), a vida dos interagentes que chegam até mim, obtendo a recuperação e a manutenção da saúde, inclusive, aguçando o despertar do propósito de vida, o objetivo de cada um deles e de quem está ao meu redor, ou seja, ajudar as pessoas a se encontrarem.

## MUDANÇA DE PADRÃO MENTAL.

---

Transformar o sonho em propósito de vida e persistir, ou seja, ser compromissado com o próprio propósito, todos podemos, visto que, todos nascemos para ser luz.

Como nem tudo são flores, existem aquelas crenças e “padrões” negativos pois vivemos repetindo “modelos”, sejam eles familiares, culturais, porém todos nós podemos nos libertar destes “exemplos” e fazer acontecer.

Sou prova viva destes “padrões” destrutivos que me limitavam, em todos os sentidos.

Certa vez ouvi falar uma frase que era algo assim: o medo que você não enfrenta se torna o teu limite. Então, deixei de ouvir os outros e tomei uma decisão, paguei o preço e decidi que daria certo.

Resolvi mudar com muito esforço, dedicação e determinação (conto um pouco desta história no capítulo seis do livro “Empreendedores e Empreendedoras do Século XXI”).

Uma vez que você reconhece seu propósito e se predestina, estuda, faz terapia se for preciso, eliminando todas as travas mentais de padrões negativos, então, você se coloca no caminho da luz e é capaz de mudar toda a sua programação de dor para a programação de progresso e amor.

Acredito que você já ouviu falar em uma frase que é “mais ou menos” assim: quando trabalhamos com o que gostamos de fazer, não é um trabalho e sim, um prazer.

Torna-se um prazer sem medidas, quando você encontra o seu propósito!

Você se torna imparável!

Devemos querer ter sonhos na vida e costume denominar a palavra sonho como objetivo, alvo a ser alcançado. Querer uma vida melhor do que a que temos hoje é viável.

O importante é unir o nosso trabalho com o nosso propósito de vida.

Se você colocar uma ferramenta a mais, que é o servir, então você se torna um divisor de águas na vida das pessoas, visto que, ajudar é transformar, contribuir, gerar valor, mudar a realidade das pessoas.

E é isso que amo fazer: servir!

Receber relatos dos meus interagentes, logo após a primeira consulta, já obtendo resultados positivos, me dá combustível para ir além!

É minha inspiração e, sim, a certeza que estou no caminho certo me motiva a adquirir novos conhecimentos, mergulhar em pesquisas científicas, assim como, ir me aperfeiçoando cada vez mais.

Me refiro aos pacientes como interagentes pelo fato deles participarem diretamente do processo de cura.

Esse processo ocorre por meio de uma valorização do cuidado humanizado, da criação de um vínculo terapêutico e de uma escuta acolhedora, respeitando a complexidade de cada um, bem como o processo de saúde-doença e o tratamento que será aplicado, reconhecendo que cada indivíduo é único.

Percebo nos meus interagentes um resultado satisfatório logo na primeira consulta do tratamento, seja ele com base na Medicina Tradicional Chinesa, Hipnose, PNL, Barras de Access, Auriculoneurofisiologia, Constelação Sistêmica Familiar ou Empresarial, entre outras.

Sempre tem aquele momento em que o interagente muda de estado. Ou porque alivia a dor, ou porque a causa ou trauma já não se encontra mais presente, latente. Ele muda.

Vou contar para vocês o atendimento da Júlia, que me procurou com muita dor na cervical, pois só de encostar nos ombros, ela gritava com desespero.

Júlia é uma adolescente que já havia ido a alguns médicos.

Ela me procurou para fazer uma massagem sueca e aplicar o que fosse preciso, posto que os pais já não sabiam mais o que poderiam fazer.

A massagem sueca possui dois ramos: a ocidental, que trata a mente, espírito e corpo com ênfase na parte energética, e a oriental com ênfase no corpo físico e suas reações, ou seja, o corpo funciona a partir da lei da ação e reação.

Com um olhar terapêutico e uma anamnese adequada é possível ter um aumento da consciência do que estamos retendo em nosso corpo.

O corpo fala dos nossos traumas, acontecimentos e sentimentos que vivenciamos no decorrer das nossas vidas e que permanecem estagnados, “alojados” provocando a dor.

No momento da massagem, estimulando todos os canais da Medicina Tradicional Chinesa, identificando alguns traumas e clarificando, chegamos aos ombros. Como eu utilizo todos os recursos que adquiri em conhecimentos científicos, apliquei uma técnica da hipnose com PNL. Minutos depois, a dor zerou.

Cada atendimento é único, não existe uma receita pronta a seguir.

Somos indivíduos com biotipos diferentes, e como exemplo, digo que a dor de cabeça de um indivíduo não é a mesma dor de cabeça do outro. Às vezes esta dor pode vir do estômago, por algo que ingeriu ou por falta de água, ou ainda por um esforço visual, ou outro motivo e, somente quando é identificada a causa, o tratamento será aplicado adequadamente.

Assim acontece com todos os interagentes!

É como se fosse uma mentoria referente a saúde mental, física, emocional, espiritual e até mesmo profissional.

Quando obtemos autoconhecimento, clareza das nossas causas e adquirimos qualidade de vida em todos os patamares que almejamos, vivendo o propósito no âmago da nossa essência, a vida flui com mais entendimento e leveza.

Eu, particularmente, não utilizo a palavra problema, pois remete a peso, aquele pesado demais para resolver, sendo assim, prefiro denominar como causa. A nossa mente, inclusive, recebe e interpreta esta palavra com mais tranquilidade para lidar e resolver a situação. Dica de PNL para vocês.

## DESBRAVANDO FRONTEIRAS.

---

Foi com muita dedicação e amor em servir ao próximo que a minha agenda disparou.

Sim, este foi o real motivo para, hoje, não ter mais horários disponíveis e implantar a fila de espera.

Ah! O mesmo aconteceu com a Patrícia Moreira Moura, idealizadora da Assinatura da Alma<sup>®</sup>, com quem já tinha uma parceria na Clínica, pois ela também já estava com todos os horários preenchidos em sua agenda.

A realização pessoal e profissional já era (e continua sendo) visível, palpável, contudo, tanto eu quanto a Patrícia, queríamos servir ainda mais.

E a cada passo, a cada curso que fizemos, novos níveis, outros patamares fomos alcançando.

O nosso caminhar com mais sabedoria, proporcionou mais experiência e mais crescimento em todos os âmbitos da vida.

Decidimos então, unir os nossos conhecimentos (que não são poucos) e ampliar a nossa parceria para, também, realizar ações que não se limitassem ao ambiente físico da Clínica.

Passamos a atender em grupos, em vivências, imersões, onde alguns são focados no feminino e outros no coletivo, com o objetivo de alcançar quem está precisando do nosso servir.

Surge, então, esta sociedade baseada no servir com amor!

Temos os mesmos princípios e valores éticos que são fundamentais para a concretização de cada movimento a ser feito.

Iniciamos em Porto Alegre, no estado do Rio Grande do Sul e já estamos desbravando as fronteiras, como dizem por aqui, chegando aos outros estados do Brasil.

É gratificante chegar a essas cidades e ver o despertar, a evolução de cada interagente que participa desses encontros curativos.

Há muito respeito por cada ser que chega até nós!

Sabemos que cada um traz suas dores e seus amores, e que neste processo de obter mais conhecimento sobre si mesmo, haverá um despertar, um sentir com mais clareza, um soltar para quem decidir não mais carregar o que não precisa.

## **COLOCA O PÉ QUE O UNIVERSO COLOCA O CHÃO!**

---

Sei que ainda tenho muito o que aprender, pois só assim poderei evoluir ainda mais, porém, já percorri um longo caminho e peço licença para

dar um conselho, uma sugestão a você que decidiu estudar, trabalhar ou empreender, começar algo novo na vida.

*Você me dá licença?*

Com a sua licença, o meu conselho é: não importa em que fase você esteja na vida, escolha alguma coisa que você ame fazer, visto que é fundamental ter prazer naquilo que se faz.

*Você já descobriu qual é a sua paixão?*

*Você sabe o que ama fazer?*

Faça algo que você realmente ame, tenha paixão e comprometimento!

Ah! Sim! Tenha persistência, não importa a velocidade que você vá, o importante é ir em frente superando as adversidades.

Não tenha medo de correr atrás dos teus sonhos!

Lembre-se que, assim como eu e a Patrícia, você pode ser aprendiz o tempo todo.

E para quem acha que está tarde demais para aprender algo novo, digo e afirmo que a idade é só um número, sendo assim, faça como o meu integrante e minha colega de faculdade.

Se tiver saúde física e mental, a idade não deve ser um obstáculo para começar a colocar em prática os sonhos, os objetivos.

Vá em frente!

Você é capaz e se surpreenderá com a mudança que vai acontecer em todos os âmbitos da sua vida!

Vou lhe ajudar!

A seguir tem algumas perguntas...

Pegue seu bloco de anotações (ou registre aqui mesmo) e escreva suas respostas...

Seja sincero com você mesmo ao responder.

Ah! Só vale a sua opinião!

Vamos às perguntas:

- *O que você faz e lhe deixa feliz?*

---

---

---

---

- *Este seu fazer pode ser ofertado como um serviço? De que forma?*

---

---

---

---

- *Sendo um serviço, como fará bem a outras pessoas?*

---

---

---

---

Responda e coloque em prática!

Querendo a minha ajuda, pode me chamar... Como já disse no decorrer do capítulo, estou aqui para servir com amor.

# 14

## A NOSSA IDENTIDADE TORNA- SE COMPLEXA QUANDO ESTAMOS APRISIONADOS AO PASSADO

---

ALINE LIMA SILVA

*Somos o que fazemos, mas somos, principalmente,  
o que fazemos para mudar o que somos.*

Eduardo Galeano (1940-2015)

## ALINE LIMA SILVA

---

Aline Silva é psicóloga clínica, empreendedora, palestrante, coach e analista corporal.

Pós-graduada em Gestão de pessoas e liderança de equipes, em Gestão do trabalho pedagógico, supervisão, orientação, inspeção e administração escolar, e em Gestão de recursos humanos.

Especialista em Avaliação psicológica em orientação profissional, princípios teóricos da terapia cognitiva e da terapia comportamental.

Além disso, é uma entusiasta do desenvolvimento pessoal e emocional de mulheres que desejam transformar suas dores do passado, dores estas que as impedem de avançar em recursos para desenvolver as próprias potencialidades.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

✉ [psicologa.aline.als@gmail.com](mailto:psicologa.aline.als@gmail.com)

☎ (71) 9 9164-6383

📷 [@psicologaalinesilva.als](https://www.instagram.com/psicologaalinesilva.als)



**C**aro(a) leitor(a),

Até que ponto vale a pena silenciar sobre uma experiência traumática para preservar outras pessoas? Até que ponto você anularia o seu eu para manter um segredo? Você acharia possível que alguém que se sentiu humilhada, que teve sua autoestima destruída, desse a volta por cima? Será que valeu a pena tamanho sacrifício? Como estaria esta pessoa hoje? Neste capítulo, gostaria de convidá-lo(a) a conhecer um pouco da minha história relacionada a um evento emblemático que enfrentei no passado.

## **O INÍCIO DE TUDO: RESGATANDO DOLOROSAS REMINISCÊNCIAS**

---

Plantar uma semente de transformação: é assim que defino a minha participação nesse episódio.

Foi quando decidi que não ia desistir e que a história continuaria sendo escrita porque a maneira como fui criada por meus pais mudou a trajetória da minha vida.

Com certeza não seria alguém que desconhece a minha história familiar que iria me fazer acreditar nas várias mentiras repetidas por ele quando se sentia autorizado, pelo seu ego inflado, a dizer que eu não era capaz de conquistar nada. Cheguei a ouvi-lo dizer que eu nunca seria alguém sem o filho dele, e que a minha família era de pobres, coitados e miseráveis que nada tinham a oferecer e que, por esse motivo, eu não merecia fazer parte da família dele. Família essa que me proporcionou uma intensa experiência de 12 anos, aprendendo com esse senhor todos os dias o tipo de ser humano que eu jamais gostaria de ser ou de ter contato, em suma, alguém que em tempo algum deveria servir-me de espelho.

Se aquilo que ele falou durante anos já não fosse suficiente para impactar de forma negativa a minha vida, para fechar o ciclo das mazelas com chave de ouro, um dia esse ser humano, que era o meu sogro na época,

extrapolou todos os limites da insensibilidade ao tentar violentar-me sexualmente (eu já estava com 2 meses de gravidez), prometendo dar-me a vida que ele achava que eu merecia – afora toda a torpeza e infâmia que o fato em si carrega, ele realmente me considerava uma pessoa digna de pena! Contudo, sou grata a Deus por este ato ter sido interrompido pelo seu próprio filho - meu companheiro na época -, que passou a agir como se este evento nunca tivesse ocorrido.

Sempre lidei muito bem com minhas emoções, mas confesso que, depois de tudo o que aconteceu, ficou mais difícil. Precisei de tempo para assimilar, processar e entender. Demorou um pouco para voltar a confiar e a sonhar, até tornar a acreditar que era possível realizar. O mais importante é que, com o tempo, tudo acaba se encaixando e fazendo sentido.

## CONSTRUINDO E TECENDO UMA NOVA HISTÓRIA

---

Foi a partir desses acontecimentos que, dia após dia, passei a reconhecer a minha capacidade de ajudar outras pessoas a superarem suas vulnerabilidades até transformá-las em pontos fortes.

Aqui aproveito para dizer que a nossa vida é cheia de caminhos que deixamos de desbravar e de sonhos que não se realizaram. Você sabe por que muitos deles não se tornaram realidade? Arrisco-me a dizer que, em muitos casos, deve ter faltado ânimo para seguir acreditando que somos capazes de renunciar a coisas que, naquele contexto, necessitavam de abdicção. Sim, abdicar, para que o objetivo (ou sonho) tenha a chance de germinar, tornando-se realidade em meio ao silêncio da voz, que, mesmo tendo sido calada há tempos, ainda deseja ecoar, sussurrando “desista, você não vai conseguir”.

Nestas poucas linhas, você encontrará motivos para se inspirar todos os dias. Afinal de contas, quem não gostaria de saber como gerir as experiências negativas que impactam no seu progresso pessoal e profissional, sem precisar de uma varinha mágica? Quem não gostaria de deixar tudo

isso para trás, aprendendo a dirigir o *script* de sua vida para se tornar o quanto antes o melhor autor(a) de sua própria história?

Escrever uma nova história ressignificando a experiência negativa do que se passou, ou até mesmo realçando o que se faz questão que persista, é essencial dentro do processo. Aos poucos, vamos nos dando conta de que não é possível continuar a viver acreditando em tudo o que nos dizem, porque somos alguém que vai além disso. A bem da verdade, somente nós temos propriedade para falar sobre quem realmente somos e sobre a nossa própria caminhada.

## ATÉ ONDE VOCÊ SE CONHECE?

---

O quanto você se conhece irá ajudá-lo a determinar onde quer chegar. Quando entendi tal fato, enxerguei que tinha vulnerabilidades, mas isso não me fazia fraca. Ao contrário, as vulnerabilidades me transformavam em alguém capaz de construir uma nova forma de pensar. A partir daí, os problemas que pareciam insuperáveis (momentos desafiadores relacionados ao passado) me serviam como ponte para avançar. Lembro-me que, por vezes, toda aquela situação gerava uma inconstância. Recordo também que, em alguns momentos, fui andando, afastando-me de todos e, como consequência, acabei me perdendo dentro de mim mesma, pois internamente começou a existir um mundo do qual eu não conseguia sair, de tão difícil que era acreditar em tudo que aconteceu.

## APRENDENDO COM OS DESAFIOS: QUAL VOZ VOCÊ TEM ALIMENTADO?

---

Foi quando começou a luta contra as vozes que insistiam em dizer que eu não era capaz. Com frequência eu lembrava “(...) da zombaria dos orgulhosos e o desprezo dos arrogantes”, como diz o Salmo 123:4. Quando me sentia assim, percebia o tanto que era preciso parar, respirar, deixar os barulhos alheios em modo *pause*, para ter um encontro com a sensibilidade de visitar a mim mesma. Notei que nada daquilo fazia sentido, porque

a única linguagem que eu sabia falar era a do amor, mas, ainda assim, em determinados momentos via-me impedida de prosseguir.

## UM ENCONTRO ENTRE A ESCURIDÃO E A LUZ

---

Jamais se esqueça: as dificuldades servem para revelar o melhor de cada um. Aproveito a oportunidade para ressaltar que todas as mudanças começam dentro da gente, e só dependem de nós. Não é à toa que, hoje, vejo-me como instrumento de transformação na vida de várias pessoas. No entanto, para que essa mudança seja gerada é preciso sair da zona de conforto, porque mais cedo ou mais tarde precisaremos tomar decisões firmes, fortes e profundas.

Nesse instante, vale a pena salientar que é essencial nos priorizarmos. Dependendo da situação, pensar muito no outro pode contribuir para que você desista, e devemos focar que não existe ninguém mais importante que nós mesmos. Não se trata de egoísmo, mas de amor próprio. Para prosseguir, é preciso ter resistência, resiliência e fé para acreditar em si mesmo.

## O QUE VOCÊ PODE APRENDER COM O SEU PASSADO

---

O que lhe disseram de negativo no passado não precisa definir o seu futuro, mas pode ser transformado em fonte de virtude e aprendizado. A soma das suas escolhas é que irá determinar o seu sucesso ou fracasso. Em um estalo, que chamo de *insight*, voltei a lembrar que o meu pai sempre me incentivou a não pensar de forma limitada, dizendo que desistir não era uma opção.

Outro dia, alguém falou que eu não era ninguém e que nunca seria capaz de terminar minha faculdade. Concordei e disse: “É, realmente não sou capaz de acreditar no que você está me dizendo”. Essa resposta, contudo, só foi possível porque agora eu já entendia que a crítica alheia só nos incomoda quando compactuamos com ela, concordando com o que foi dito. Percebi que poderia dizer para o passado “muito obrigada pela experiência e por todo o aprendizado”, enquanto para o meu futuro diria

“já estou pronta para seguir”. Foi quando resolvi fazer uma reviravolta no tempo, enchendo-me do desejo de ir adiante, seguindo a trilha do que arrebatava a minha alma e faz o meu coração se agigantar.

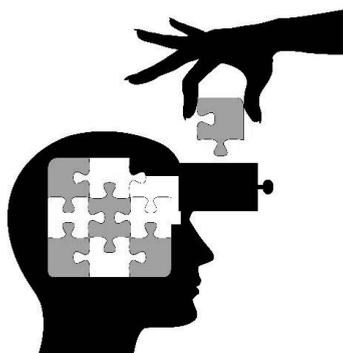
## ONDE VOCÊ DESEJA CHEGAR?

---

Nunca se esqueça que, antes de mudar a sua realidade, precisa mudar a própria mentalidade. É assim que a gente caminha: errando, acertando e entendendo que é preciso se olhar com mais leveza. Já parou para pensar que raramente alguém que aplaude um momento da sua vida aplaudiria a sua história por completo? Sabe por quê? Porque, entre as subidas e descidas íngremes, muitos achariam que você seria incapaz de conseguir, provavelmente deixariam de acreditar na sua capacidade e, assim, você ficaria pela metade do caminho. Agora imagine se você não estivesse preparado(a) para acreditar no próprio potencial e prosseguir, quem faria isso no seu lugar?

## AGORA VAMOS PRATICAR:

---



©michaeldb - Can Stock Photo Inc.

O que você tem feito com as coisas negativas que as pessoas lhe falam? Eu gosto de transformá-las em potencialidades. Quer saber como? Ensinarei aqui.

1 - Trabalhar o autoconhecimento, que nada mais é do que o processo de conhecer a si mesmo, ou seja, “quem é você”, pois é essencial para avançar. Nesse ponto, você aprenderá sobre suas potencialidades (pontos fortes e aqueles a serem melhorados), o que você gosta e o que não gosta, resumindo, saberá no que você é realmente bom/boa;

2 - É preciso trabalhar a maturidade emocional para aprender a tomar decisões conscientes e assertivas;

3 - Trabalhar a autoimagem, que é como você se enxerga e como realmente é;

4 - Trabalhar a autoconfiança para aprender a transformar as perdas e frustrações em ganhos;

5 - Aprender a ressignificar os eventos negativos que estão impedindo-o de desenvolver habilidades e transformá-las em potencialidades.

## MENSAGEM

---

Não foi fácil acessar as minhas dores até eu entender que ali estava a minha referência para seguir.

Querido(a) leitor(a), agradeço a você por fazer parte da minha história.

Um abraço da leoa que existe dentro de mim.

Até breve!

# 15

## “TRANSFORME A AÇÃO”

---

JANAINA VARGAS DUTRA

Toda dor irá levá-lo a uma ação, seja ela positiva ou não. Neste capítulo, você irá conhecer uma história verdadeira de resiliência e transformação de carreira, de vida e de percurso. Mais do que isso, você se verá nela. Como você se enxergou neste capítulo? Me conta depois!

## JANAINA VARGAS DUTRA

---

32 anos; Mãe da Alice; Mulher rompedora de tabus; Ser Humano em Evolução; Pedagoga pela Faculdade Anglicana de Erechim-FAE; Psicopedagoga Clínica e Institucional, com Capacitação em RH para atuar com pessoas com deficiência intelectual pela IDEAU.

Terapeuta Holística; Mestre em Reiki; Instrutora de Shantala; Auriculoterapeuta; Praticante de Barras de Access; Psicoempreendedora; criadora do Curso de Terapia para Crianças, unindo os princípios da Psicopedagogia com o olhar holístico das terapias integrativas.

Precursora na implementação da prática meditativa com crianças e professores em escola da rede municipal e Funcionária Pública por quase 7 anos. Cofundadora e Palestrante do Congresso Internacional de Educação Holística.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ 54 996745351

📷 @eusoujanainadutra

✉ janainavargasdutra@gmail.com



## “EU DEI ERRADO”

---

Inicio dizendo: “Eu desfaço todos os decretos que fiz em algum tempo e espaço onde escolhi o sofrimento, desconectando-me da minha essência - luz e sombra enquanto me abro para receber de volta o amor por mim mesma e pela minha vida.”

Aqui há uma Mulher que venceu grandes batalhas, alguém forte e vulnerável, delicada e resiliente, imperfeitamente perfeita em suas infinitas imperfeições, única e, mesmo assim, apenas uma gota em meio à imensidão.

Quero que você se veja nessa Mulher, pois posso estar falando de você, dos seus pais, filhos, irmãos, cônjuges ou de alguém muito especial em sua vida. É normal que se veja em mim e que eu me veja em você, porque, no final, somos todos um só, tão pequenos e tão grandes, tão complexos e tão simples, só, uno, um, imensidão ou fim. Contrariei todas as probabilidades de “dar errado”, escolhendo acessar todas as possibilidades de “dar certo”, e, neste capítulo, quero lhe contar sobre quem somos, sim, eu e você, um só.

## A FORÇA VITAL QUE VEM DO ÚTERO

---

Assim como inúmeras pessoas, e não diferente delas, nasci e cresci em uma família simples, mas sempre teve algo especial nela que até pouco tempo eu não sabia dizer o que era e somente agora, após o falecimento inesperado de minha mãe, no dia 30 de março de 2023, quando a vi desfalecer em meus braços, finalmente entendi tudo.

Você já parou para pensar qual é o seu grande diferencial? Qual é a sua missão de vida? Qual é o seu propósito? Eu adoeci mentalmente por não ter essas respostas há 2 anos. Adoeci a ponto de não querer mais viver,

opa, estou enganada: queria viver sim, muito, tinha sede por vida, mas precisava morrer e morri. Afinal, para renascer, você precisa morrer, a ascensão acontece depois da queda. *O sofrimento humaniza as pessoas* - faz sentido essa frase para você?

Lembra-se que iniciei falando que venho de uma família simples?! Então, eu nasci no dia 06 de abril de 1991. Meus pais já tinham mais de 40 anos, e meu sobrinho e eu nascemos praticamente juntos, com 1 mês de diferença.

Só esse fato isolado da minha história já seria intrigante ou no mínimo inusitado, mas crescer com irmãos bem mais velhos, sendo tia de sobrinhos com quase a mesma idade que a minha, faziam com que eu fosse alguém que sentia ter nascido no tempo errado.

## CRENÇAS LIMITANTES QUE ME SUSTENTARAM

---

Meu pai vivia na estrada por ser caminhoneiro, e era minha mãe quem segurava as pontas em casa. Cresci vendo minha mãe desempenhar papéis que hoje compreendo que eram pesados demais para ela, psicologicamente falando. Por ter esse exemplo forte dela, internalizei que mulher não podia depender de homem para nada e que era errado pedir ou aceitar ajuda. A culpa não é dela e nem do meu pai... era a consciência que eu tinha na época.

Minha avó materna era o meu porto seguro, pois, de alguma forma, ela trazia leveza para a casa. Era zelosa, carinhosa, contadora de histórias, a melhor em fazer cosquinhas antes de dormir. Até hoje, 17 anos após sua morte física, posso senti-la protegendo e amparando a todos.

## A EXPANSÃO POR TRÁS DA MORTE FÍSICA

---

Com o falecimento do meu pai, ocorrido 16 anos atrás, senti que tinha perdido a força, porque um pai representa a força e a potência em nós e em nossa vida. Foram tempos difíceis; eu era uma menina de 16 anos de idade, não tinha compreensão desse marco da vida que é a morte física,

sentindo-me deslocada de alguma forma. Os processos terapêuticos foram fundamentais para a expansão da minha consciência.

Você deve estar se perguntando: por que a história dela seria um legado capaz de deixar marcas no mundo? Porque eu precisei curar uma criança ferida...

## **O RECONHECIMENTO DO PROPÓSITO: EMPREENDEDORA HOLÍSTICA, SIM!**

---

Sou uma pedagoga de formação que, ao pedir exoneração de 2 concursos públicos para seguir meus sonhos além da sala de aula, contrariei todo o sistema de escassez e as crenças limitantes que me sustentavam até então, tudo com o intuito de trilhar um caminho novo e desconhecido: EMPREENDER com essência e propósito.

Uma professora empreendendo? SIM. Não somos educados para sair da curva e fazer práticas que se desprendem da caixa. Sou também Psicopedagoga Clínica e Institucional e Terapeuta Holística, tornando estes o meu diferencial, além de colocar o meu servir à disposição da cidade onde vivo, Erechim-RS, através do Espaço Terapêutico que hoje leva a minha marca, que é o meu nome: “Espaço Janaina Dutra”.

Sou uma Psicopedagoga Holística que traz um atendimento diferenciado, saindo do óbvio e do clichê por buscas de diagnósticos e rótulos, passando a olhar a criança e o ser humano através de suas potencialidades e não por meio de suas limitações.

## **EDUCAÇÃO HOLÍSTICA E O ENCONTRO COM DEUS**

---

Todos somos agentes de TRANSFORMAÇÃO E EDUCAÇÃO e, quando entendemos isso, percebemos a magnitude do movimento holístico, trazendo a EDUCAÇÃO como pilar fundamental para uma sociedade mais feliz, inteligente emocionalmente e próspera.

Como cheguei nesse trilhar? Deixei uma das melhores partes para agora. Esse caminho foi DESAFIADOR. Assim que me exonerei dos 2 concursos públicos, fui “diagnosticada” com depressão, e foi uma depressão suicida.

No meu pior momento, tive um encontro com Deus, quando senti profundamente que ele me deu uma 2ª oportunidade de viver e cumprir com o meu propósito de vida. Desde então, dia após dia busquei forças dentro de mim para honrar a minha história e verdade.

## A TRANSFORMAÇÃO ESTÁ DENTRO

---

Agora vou lhe contar sobre a mamãe em mim, afinal, o sucesso tem a cara da mãe. A maternidade chegou com um susto e uma pitada de desespero. Você pode estar rindo agora, confesso que também estou, mas 11 anos atrás, com meus 21 anos e faltando 1 ano para me formar na Graduação de Pedagogia, foi um misto de choro de pavor e risos de nervosismo.

Ao descobrir a gravidez, já sabia que era menina e que o seu nome seria Alice. Como? Não sei dizer. Nem sequer pensava em ser mãe aos 21 anos e muito menos na escolha de nome, mas, por alguma razão maior, sabia que chegaria a Alice, e assim foi no dia 11 de agosto de 2012.

## ALICE, O MEU AMOR INCONDICIONAL. QUAL É O SEU?

---

Apreendi a ser mãe sendo uma, e confesso que a melhor aprendizagem da minha vida até hoje é ser mãe da Alice. Você deve estar se perguntando, e o que isso tem a ver com todo o resto contado até aqui? Absolutamente TUDO. Você já parou para pensar em como um acontecimento, uma escolha diferente, pode mudar toda a sua história e destino?

Não quero romantizar a maternidade e nem a minha história, porque não foi fácil e nem leve passar por tudo o que precisei e escolhi passar até aqui. O que realmente quero trazer de insight para você é que, para cada

fase desafiadora da vida, sempre existirá 2 opções: viver e enfrentar ou se encolher e se amedrontar.

Escolhi enfrentar o que eu nem sabia que viria pela frente - o desconhecido - e entendi que ser mãe não poderia ser um empecilho ou desculpa para não tentar. Ser mãe tornou-me resiliente para nunca parar, para enfrentar posteriormente uma separação, para ser a base sólida para criar uma filha e vencer todos os obstáculos e batalhas que a vida traz em seu percurso natural.

## **QUER TRANSFORMAÇÃO? VÁ PARA A AÇÃO!**

---

Se você está lendo esse capítulo e se sentindo sem rumo, sem norte, questionando o motivo da sua vida estar onde está, pare agora de se lamentar. O incômodo só existe para lhe levar até o próximo nível de consciência e realização, já pensou nisso? Então, **AGRADEÇA POR SE SENTIR INCOMODADO!**

Toda **AÇÃO** precisa da sua **incomodaÇÃO**, **libertaÇÃO**, **transformaÇÃO**, **peregrinaÇÃO**. A Bíblia nos mostra que: “O peregrino é aquele ser humano que conhece o seu ponto de partida e qual caminho precisa percorrer para chegar ao seu destino ou à meta traçada por ele”. Fica aqui a pergunta do meu coração para o seu: Você sabe para onde está caminhando e onde quer chegar?

## **O EQUILÍBRIO ESTÁ ENTRE O CAOS E A RIGIDEZ**

---

O equilíbrio é uma eterna busca, e acredito ser a maior das buscas do ser humano na Terra. Estamos sempre tentando sintonizar todas as áreas da nossa vida. Não estou dizendo que é errado você almejar isso, afinal, somos **BUSCADORES**, viemos aqui para isso. Imagine um rio com correnteza; você está dentro de um barco no meio desse rio e, do seu lado direito, tem o **CAOS**, enquanto do lado esquerdo está a **RIGIDEZ**. Você está ali, sozinho, tentando se equilibrar: o nome disso é saúde mental.

Não entendeu ainda? O caos é a sua vida em movimento, a rotina, os problemas, os boletos, as dívidas, as situações diárias, ao passo que a rigidez é a forma com que você lida com o seu caos, as suas crenças limitantes e fortalecedoras... o conjunto de tudo isso determinará a sua saúde mental, o equilíbrio ou desequilíbrio em sua vida.

Não se pressione ou se cobre imediatismo. Seja constante, e não veloz. A busca é o equilíbrio. A pergunta é o equilíbrio. A inquietação é o equilíbrio. A leitura diária é o equilíbrio. O investimento em seu autoconhecimento é o equilíbrio. Fazer o que ama e com quem ama é o equilíbrio. A expansão de consciência é o equilíbrio.

## TRANSFORME-SE REALIZANDO 4 ATITUDES DIÁRIAS

---

Uau, chegamos juntos até aqui e eu dividi com você várias experiências e pensamentos íntimos. O seu interesse talvez tenha ocorrido porque é possível que eu lhe represente ou então represente alguém muito próximo a você. Não indico fórmulas prontas “de sucesso”, mas acredito fielmente em atitudes que se tornam hábitos por terem constância e isso sim é REAL, pois gera resultados verdadeiros.

Então, procure um lugar que lhe traga paz nesse momento e vá até ele. Sente-se, deite-se, relaxe e sinta se está pronto para as seguintes ações:

*1ª Atitude diária para a sua transformação: PLANEJAMENTO* - planeje suas ações a curto prazo e a longo prazo. Comece escrevendo: “Tenho como objetivo... E estou aqui para...”. *2ª Atitude diária para a sua transformação: AGIR* - escreva os seus objetivos e coloque data para realizá-los. *3ª Atitude diária para a sua transformação: MEÇA SEUS RESULTADOS* - sempre parta da sua régua e nunca se compare aos outros. Qual foi seu ponto de partida? Em que ponto está hoje? *4ª Atitude diária para a sua transformação: SEJA AUTÊNTICO* - se você escutar quem está ao seu redor, nunca definirá sua marca e identidade. Não seja mais do mesmo. Não seja medíocre, não fique na média. Faça diferente, a diferença existe somente pelo simples fato de ser você.

Desejo ver você colocando em prática essas atitudes em sua vida, para que seja possível uma transformação sincera, partindo do seu sentir e chamado. Não é para todo mundo!

Como foi especial compartilhar a minha história, sinto a sua energia daqui e sei que, ao ler este capítulo, você sentirá a minha também. Receba, com todo o amor, o meu maior legado, que é a minha história, repleta de erros, tropeços, quedas, acertos e renascimentos. Leve a minha história para o maior número de pessoas que puder, assim como já lhe desafio a fazer o mesmo com a sua. Você também tem legados a deixar para o mundo. Afinal, eu sou você e você sou eu, somos um, uno. Lembra?

*Nós vencemos! Aho mamãe, papai, vovó, minha ancestralidade e descendentes... é para vocês. Conseguimos!*



# 16

## **RUMO AO TOPO: A LIDERANÇA ALIMENTADA PELO AMOR, FORTALECIDA PELA CORAGEM E DESTINADA AO MELHOR**

---

ROSÁRIA CASTELLO

Será possível que pensar e sentir de maneira distinta seja o segredo para uma liderança excepcional?

Descubra como a perspectiva sobre a liderança levou-me a edificar os pilares da minha gestão com base no amor, na coragem e na procura incessante da melhor versão de mim mesma.

## ROSÁRIA CASTELLO

---

Treino e formo equipes e Líderes há mais de 24 anos. A minha missão e o meu propósito é influenciar, impactar, capacitar e transformar Líderes, pessoas e equipes em profissionais extraordinários e com resultados muito acima do esperado. É também a minha missão e o meu propósito deixar aos meus filhos um legado de excelência e qualidade na arte de servir e transformar os outros e o mundo.

Licenciada em Línguas Aplicadas - Assessoria e Administração pela Universidade Aberta.

Certificação Internacional em Coaching de Alta Performance pela PRIMELINE COACHING.

Capacitação Internacional em Storytelling pela Msill Story Studio e B! Storytelling.

Instrutora Online Certificada pela NV TRAINING, LDA.

Criadora do Método e Programa Diferenciador - Líder Em Cena, o primeiro e único programa de liderança que funde a magia do teatro às habilidades de liderança, criando líderes carismáticos, envolventes e absolutamente inesquecíveis.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ +351 919410664

✉ info@rosariacastello.pt

📷 @rosariacastello.pt

🌐 www.rosariacastello.com



## NAVEGANDO NO INEXPLORADO — A JORNADA DA MÃE E LÍDER PELA PRIMEIRA VEZ

---

**E**mbrenhar-me em ser mãe e líder pela primeira vez aos 26 anos foi um divisor de águas, um percurso inesperado que me levou a áreas desconhecidas dentro de mim. De repente, tinha em mãos a enorme responsabilidade de guiar uma nova vida e uma equipe que, sem orientação, também não ansiava por qualquer tipo de liderança.

A maternidade, com as suas maravilhas e desafios, reestruturou a minha visão do mundo. O meu filho era um ser minúsculo, vulnerável, completamente dependente de mim. Ao mesmo tempo, este pequenino bebê, de olhos brilhantes, despertou em mim uma resiliência que não sabia que possuía, fazendo com que eu experimentasse uma nova força para enfrentar o desconhecido com coragem e determinação.

Em paralelo, liderar uma equipe à deriva revelou-se um desafio igualmente exigente. A ausência de liderança criara um clima de incerteza e caos. No entanto, a minha força maternal recentemente descoberta e a coragem para percorrer os caminhos desconhecidos orientaram-me neste labirinto. Sabia que tinha a responsabilidade de oferecer uma direção, criando um ambiente de apoio e motivação.

Essas experiências simultâneas foram uma revelação profunda para mim. A minha postura enquanto mãe influenciou a abordagem como líder. A paciência, a compaixão, o incentivo e a coragem necessários na maternidade eram os mesmos valores que me pareciam indispensáveis para liderar aquele grupo de pessoas.

Foi assim que a maternidade e a liderança, duas rotas inexploradas, se entrelaçaram na minha vida, moldando-me em uma líder resiliente e em uma mãe carinhosa, atenta e também cuidadosa.

## A BÚSSOLA DA LIDERANÇA: DESCOBRIR O QUE FAZER COM AS PESSOAS

---

“As pessoas não se importam com o quanto tu sabes até saberem o quanto te importas com elas.” - John C. Maxwell

A jornada profissional que vivi sempre foi marcada por um firme compromisso com os meus valores pessoais e profissionais. Cada experiência como Líder, em especial aquelas que me confrontaram com situações que contrariavam esses valores, servia para me fortalecer e reafirmar o meu “norte” na liderança.

No entanto, como poderia conduzir a minha equipe neste mesmo rumo, sem antes descobrir o melhor de cada um? Aí residia um desafio fundamental.

Comecei então a aprofundar o meu conhecimento sobre cada pessoa, procurando as suas motivações, forças e fraquezas. Este entendimento foi vital para desbloquear o potencial de cada membro, permitindo-me orientá-los de acordo com as suas capacidades individuais.

O melhor de cada um tornou-se, assim, o compasso para a minha liderança. Percebi que, para fazer jus ao seu potencial, precisava ser capaz de adaptar a minha abordagem de liderança para atender às necessidades individuais do outro, assegurando que todos se sentissem valorizados e encorajados a darem o seu melhor.

Foi fácil? Não.

Mas foi enriquecedor.

E também serviu-me para esclarecer que nem sempre e nem todos podemos ou devemos levar conosco.

Sentia-me uma exploradora, escavando até encontrar o ouro, a essência que tornava cada um único e valioso. A partir daí, pude perceber que, se alinhasse as qualidades individuais com a visão e missão que eu queria para a equipe, podia incentivá-los a aplicar o seu melhor em benefício do grupo. Esta foi a chave para perceber que tinha a solução para moldar equipes fortes, resilientes e focadas em objetivos comuns.

## **A CHAVE DO CORAÇÃO: ENCONTRAR AS RESPOSTAS NOS LUGARES MAIS PROFUNDOS**

---

Na verdade, eu continuava a sentir alguma insatisfação, o que me levava a querer ir além. A revolução digital estava a despontar, e o mundo começava a interligar-se de formas que nunca tínhamos imaginado. Com isso, as expectativas sobre a liderança também estavam evoluindo.

Sentia que havia mais para entregar, mais para fazer acontecer. Não podia simplesmente seguir o fluxo; queria estar na vanguarda da mudança, liderando com propósito e determinação.

Questionava-me constantemente: O que quero realmente? Como quero servir? Como posso inspirar a minha equipe a entregar e a servir da melhor maneira possível?

Nessa busca, aprendi que as respostas mais profundas e significativas residiam dentro de mim. Em vez de procurar orientação externa, voltei-me para o meu coração, explorando o que me impedia de continuar procurando novas formas de me conectar. Encontrei uma clareza surpreendente ali, uma compreensão renovada da minha missão e do impacto que queria ter.

## **O BERÇO DA CORAGEM: DESCOBRIR ONDE SE ESCONDE A AUDÁCIA**

---

Na selva de desafios que é a liderança, descobri que a coragem é uma companheira indispensável.

Os desafios são inúmeros: os problemas com a equipe, os obstáculos organizacionais, as dificuldades técnicas, as exigências e os compromissos que parecem nunca terminar. Cada um deles requer uma dose de audácia e a coragem de enfrentar as adversidades para continuar a avançar.

Descobri que o berço da coragem esconde-se em cada um de nós, esperando para ser ativado. Não é algo que se possa aprender em livros ou seminários, mas sim uma qualidade construída através da experiência e da disposição para encarar os nossos medos e incertezas.

Tive que encontrar coragem para assumir as fragilidades, os meus erros e os da minha equipe. Esta honestidade brutal nem sempre foi fácil, mas constituiu um passo necessário para criar um ambiente de transparência e confiança onde todos nos sentíamos livres para aprender e crescer.

Precisei ter audácia para enfrentar desafios externos, lutando pelos interesses da minha equipe mesmo quando os objetivos e prazos de outras áreas não estavam alinhados com os nossos. Em muitos momentos, parecia que estávamos nadando contra a corrente, mas persisti, fortalecida pela convicção de que estávamos no caminho certo.

A coragem também significou dizer a verdade, não importando quem estava do outro lado. Mesmo quando a minha posição ou a de outras pessoas do meu círculo de relações estava em risco, optei pela honestidade.

Assim, a coragem tornou-se o meu escudo e a minha espada na liderança. Mais do que isso, tornou-se um reflexo da minha determinação de fazer o melhor pela minha equipe, de lutar por eles e com eles, construindo assim uma cultura de coragem e de marca da equipe.

## **A ASSINATURA DO SERVIÇO: CRIAR A MARCA ATRAVÉS DA EXCELÊNCIA**

---

No complexo universo da liderança, passei a acreditar que a excelência é o eixo brilhante que une todos os elementos. Em cada decisão, estratégia e interação, habituei-me a fazer uma pergunta essencial:

Qual é o nível?

Esta questão não era apenas sobre a qualidade desejada, mas também o grau de compromisso e dedicação que deveríamos dispor para atingir tal patamar.

Se a expectativa era alta, o nosso empenho e esforço deveriam equivaler ao desafio. Este mantra passou a guiar a minha forma de trabalhar com as equipes, ajudando-nos a harmonizar as ações com as metas definidas.

Porém, com grandes expectativas surgem enormes desafios. Encontrei-me, por vezes, perante situações que exigiam decisões difíceis.

Enquanto líder, compreendi que era inevitável. Apesar desses momentos de desconforto, sabia que tais decisões eram cruciais para salvaguardar os melhores interesses da equipe e da empresa.

A excelência, percebi, não é um destino, mas um percurso contínuo. Cada passo, cada esforço que fazemos, constrói a nossa marca - uma marca de liderança, uma marca da equipe, uma marca do serviço que entregamos.

É de dentro para fora, do coração para a ação.

## A VIAGEM PELA ESCADA DO PROGRESSO

---

No imenso palco da liderança, a oportunidade de moldar e cultivar futuros líderes foi para mim uma das etapas mais gratificantes.

A ambição de elevar o bastão e impulsionar a qualidade foi o fio condutor da minha trajetória. Enfrentei desafios, experimentei novas abordagens e adquiri conhecimentos e competências que ajudaram a formar a líder que sou hoje.

Mais do que isso, contudo, tive o privilégio de partilhar tal conhecimento com aqueles que estavam começando a sua própria aventura de liderança.

No entanto, não foi um caminho livre de obstáculos. Existiram momentos em que as minhas aspirações não estavam em sintonia com as dos líderes emergentes. Esses foram momentos de reflexão intensa, de questionar se o ritmo estava muito acelerado ou se os objetivos que eu propunha eram altos demais.

Em contrapartida, tive a imensa satisfação de ver outros líderes erguerem-se, inspirarem as suas equipes e ganharem reconhecimento na organização. Estes momentos reafirmaram a minha fé na capacidade inerente que todos temos para crescer e alcançar a excelência.

Estes momentos são, para mim, as joias incrustadas na rampa de ascensão. São a prova de que, apesar das adversidades, a determinação,

a aprendizagem contínua e a paixão pela liderança podem transformar pessoas em líderes de exceção capazes de criar equipes coesas e de sucesso.

## O ECO DA LIDERANÇA: O QUE PERMANECERÁ QUANDO EU PARTIR

---

Quando as cortinas da liderança se fecharem e eu me ausentar do palco, o que restará não serão as memórias de sucessos imediatos ou de derrotas passageiras, mas a marca que deixei nas vidas que tive o privilégio de influenciar.

Este é o legado da liderança, uma semente plantada que, com cuidado e nutrição, continua a florescer muito tempo depois de o jardineiro ter se afastado.

Liderar, para mim, é embarcar em uma viagem contigo, sem que te apercebas completamente da profundidade da nossa ligação. É treinar contigo, suportar-te nas tuas lutas e celebrar as tuas vitórias. É ver-te ascender à tua própria liderança, assumindo um lugar no palco e ecoando a influência que tentei transmitir.

Espero que a melodia da minha liderança continue a ecoar por gerações, uma melodia de amor, coragem e busca pela excelência. Desejo que a minha jornada te sirva de inspiração para que encontres a própria voz, a tua melodia, que será também a melodia dos outros que te seguirão. Essa será a mais bonita das minhas vitórias: ver-te vencer.

## REFLEXÃO E AUTODESCOBERTA

---

Agora, convido-te a embarcar em uma jornada de autodescoberta, desvendando as profundezas da tua liderança e ponderando sobre o legado que desejas deixar. Nas próximas linhas, não só encontrarás perguntas, como também um espelho que reflete quem és e em quem podes te tornar.

1. Como moldas a tua definição de liderança e que espaço ocupam o amor e a coragem nessa visão? Como é que estes elementos se manifestam na tua prática de liderança?
2. Como é que a tua experiência pessoal, seja como pai/mãe ou em outros aspectos da vida, influenciou a tua abordagem da liderança?
3. Que ações práticas podes tomar para demonstrar compreensão e respeito pela tua equipe no dia a dia?
4. Como podes desenvolver uma maior autoconsciência e introspecção para melhorar a tua liderança?
5. De onde tiras a tua coragem quando enfrentas desafios na liderança? O que te dá força para continuar?
6. A jornada rumo ao topo é uma constante escalada. Como te manténs motivado para subir a escada do progresso?
7. A verdadeira medida de um líder é o legado que ele deixa para trás. Qual será o eco da tua liderança?
8. Como pretendes aplicar o que aprendeste neste capítulo para servir com excelência e elevar a marca da tua liderança?

Chego ao final deste capítulo com o coração cheio de gratidão e alegria. Através das palavras escritas, tive a oportunidade de partilhar um pedaço da minha história e deixar um legado inspirador para todos os que me acompanharam até aqui. Quero agradecer em especial a você, leitor, que disponibilizou o seu precioso tempo na leitura. Fico feliz se de algum modo pude despertar em você algo positivo e transformador. Se gostou e quiser continuar tendo mais desse conteúdo, gostaria de convidá-lo a seguir o meu perfil no Instagram [@rosariacastello.pt](https://www.instagram.com/rosariacastello.pt)



# 17

## A NOSSA HISTÓRIA ESTÁ SENDO ESCRITA TODOS OS DIAS. CAPRICHE NA CONSTRUÇÃO DA SUA!

MARIELI DE CAMPOS TANAMATI

*“Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o SENHOR, o seu Deus, estará com você por onde você andar”.*”.

Josué 1:9

Cada pessoa tem uma história que merece ser compartilhada. Vocês irão conhecer algumas fases da minha trajetória até aqui: momentos difíceis que foram superados, conquistas alcançadas com muito esforço e com a ajuda de todas as pessoas que passaram pela minha vida, sempre mantendo um coração grato por tudo, pelo ontem, pelo hoje e pelo caminho que Deus traçou para mim e que estou trilhando a cada dia.

## MARIELI DE CAMPOS TANAMATI

---

Cuiabana, 39 anos, Administradora, formada pela UFMT – Universidade Federal de Mato Grosso, com MBA em Gestão Empresarial pela FGV – Fundação Getúlio Vargas e MBA em Agronegócio pela Esalq – Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz.

Possui mais de 15 anos de experiência na área Administrativa, Gestão e Liderança. Trabalhou em diversos ramos, como escola de inglês, franquias de fast-food, roupas, calçados, cooperativa de crédito, fábrica no Japão e no agronegócio.

Mentora de Gestores iniciantes que buscam exercer a liderança sem medo e ter uma equipe de alta performance, assim como dos Gestores mais experientes, que querem ser promovidos.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ +55 69 98133-4905

📷 @marielitanamatievoce

✉ marielitanamatigestao@gmail.com



## A FORÇA SE FEZ NECESSÁRIA

---

**E**u sou a filha do meio, aquela que não despertou a expectativa dos pais antes do nascimento do primogênito e nem foi tão mimada quanto o caçula, mas que teve uma chegada bem tranquila, lidando com pais mais experientes, com a companhia de uma irmã mais velha e, depois, com o carinho de um irmão mais novo.

Meu pai trabalhava como Diretor de uma concessionária de veículos e minha mãe era do lar. Tínhamos uma vida tranquila financeiramente, mas meu pai sabia dosar bem o nosso conforto, sempre deixando claro que não iríamos ganhar todos os presentes que queríamos só porque ele tinha condições de comprar, mas que deveríamos escolher e esperar as datas especiais: Aniversário, Dia das Crianças e Natal. Na época não entendíamos, reclamávamos, chorávamos, mas hoje entendo que isso foi fundamental para passarmos pela fase que viria a seguir, a qual resultou na formação das pessoas que somos hoje.

Quando eu tinha 10 anos, meus pais passaram por um processo de separação. Apesar de muitas famílias passarem por tal situação, essa fase fica marcada para sempre na vida dos filhos, mesmo que a separação seja amigável. Temos em nossa mente a imagem da família ideal, como apareciam nos comerciais da televisão, sempre felizes e unidos, sem nenhum problema, e, quando ele ocorre, surge uma grande frustração.

No caso da nossa família, não foi um processo tão simples devido a vários fatores, e irei citar apenas um que deixou marcas muito profundas: quando os pais se separam, é comum os filhos ficarem com a mãe, mas nós três decidimos morar com o nosso pai. A mágoa daquele momento nos levou a essa decisão e ficamos um tempo sem contato com a nossa mãe, mas hoje temos uma boa relação.

E por que deixou marcas profundas? Primeiro porque as pessoas queriam saber o motivo de morarmos com o pai, sempre perguntavam sobre

a nossa mãe. Em segundo lugar, a nossa estabilidade financeira ficou abalada, e precisamos de ajuda para não deixarmos a escola em que estávamos acostumados a estudar. Às vezes, as mensalidades eram pagas com atraso e não recebíamos a apostila para estudar. Além disso, ficamos muito tempo sem receber presentes, mesmo nas datas especiais.

A força se fez necessária em nossas vidas para seguirmos em frente! Em especial na vida do meu pai, que não podia se deixar abater porque precisava cuidar dos três filhos, organizar a nossa rotina e ainda cuidar da casa. Cada um de nós precisou se fortalecer, ao seu tempo e da sua maneira, e, com a graça de Deus, nunca nos desviamos do caminho do bem. Seguimos em frente, sempre com essa força, crescendo, amadurecendo e nos blindando contra as adversidades.

## A ESCOLHA PROFISSIONAL VEIO ATRAVÉS DO EXEMPLO

---

Quando era pequena, lembro-me de ir ao trabalho do pai e ele sempre falar: cumprimente todo mundo, o porteiro, a copeira, os demais funcionários, todos são iguais aqui. E assim ele fazia, chegava e já ia cumprimentando todos, conversava e sorria. Tinha o respeito deles, e o retorno era recíproco.

Eu ficava curiosa para saber o que o pai estava fazendo, ficava olhando o movimento dos funcionários e adorava brincar com a calculadora dele, uma HP12C, que hoje se tornou minha companheira de trabalho também. O pai costumava trabalhar muito: saía cedo, passava em casa muito rápido para almoçar e logo voltava ao trabalho. Sempre foi muito comprometido, dedicado e responsável.

Quando precisei decidir para qual vaga iria concorrer, ao fazer a inscrição do vestibular, foi com base nesse exemplo que escolhi a área da Administração. Lembro-me bem do pai dizendo: Você tem certeza? Você não vai trabalhar com papéis, vai trabalhar com pessoas, e pessoas geram problemas. Vai ser uma administradora de conflitos durante boa parte do seu tempo.

Então fiz o vestibular, enquanto estudava muito durante o “terceirão”, porque sabia o quanto o pai se sacrificava para pagar meus estudos em umas das melhores escolas da cidade. Não podia nem pensar em fazer mais um ano de cursinho e prestar o vestibular novamente. A concorrência era de 14 candidatos para cada vaga, e consegui passar em quinto lugar. Foi um alívio e uma grande felicidade também.

Confesso que tinha um sonho de como seria dali em diante; imaginava que estudaria os 4 anos do curso, em seguida me formaria e, um dia, teria um emprego como o do meu pai, mas não fazia ideia de que, na minha trajetória, conseguiria experiência em ramos muito diferentes e que a minha profissão me possibilitaria conhecer inúmeras pessoas, aprender coisas novas, viajar, encher a minha bagagem profissional e hoje ter a oportunidade de estar contando um pouco da minha história para vocês.

Com a “mala cheia”, posso agora dizer com propriedade que, junto com grandes conquistas, vem também grandes responsabilidades, e que cada problema resolvido é uma experiência adquirida.

Quem é a pessoa que te inspirou profissionalmente? Saiba que você pode estar sendo a inspiração para alguém também.

## O COMEÇO É SEMPRE DIFÍCIL

---

Na época da faculdade, eu precisava de dinheiro para comprar os materiais do curso, para os lanches e para o caixinha da formatura, então consegui fazer uns bicos no Cerimonial da Faculdade, ajudando nas Colações de Grau, junto com uma amiga de sala de aula, Karine, que fazia estágio no Cerimonial e conseguia me encaixar para ajudar. Ela foi uma grande parceira, e hoje, mesmo morando distante, continua sendo uma ótima amiga.

Depois de trabalhar no Cerimonial, concorremos a um estágio na Infraero para trabalhar no balcão de informações do aeroporto. A vaga exigia inglês fluente; ela falava bem, mas eu ainda arranhava. Apesar disso, fui lá e participei da minha primeira entrevista profissional, mesmo sendo

um estágio, mesmo morrendo de medo da parte em que teria que falar em inglês, mas no final deu certo e conseguimos!

Os horários eram em escalas de 6 horas, e trabalhávamos à tarde ou à noite, porque conseguíamos trocar as escalas da madrugada. Saíamos mais cedo da aula para chegar ao aeroporto e começar a trabalhar às 12h. Almoçávamos um salgado e um suco, e seguíamos até às 18h. Ou entrávamos às 18h e saíamos à meia noite. Foram meses sofridos, corridos, mas me proporcionaram a primeira experiência profissional, que valeu muito a pena.

Aprendi a não ter medo de tentar! Aprendi a necessidade de negociar e argumentar, assim como aprendi a não ter vergonha de falar com o público ou a improvisar quando aparecia alguma pessoa falando em inglês pedindo informação. Aprendi que desafios existem para serem superados!

## **AOS POUCOS, A MINHA BAGAGEM FOI FICANDO MAIS CHEIA**

---

A experiência do estágio ajudou-me a conseguir o primeiro emprego de carteira assinada. Trabalhei como atendente em uma escola de inglês, e depois fui promovida a Assistente Administrativo responsável pelo financeiro. Comecei fazendo matrícula dos alunos e telemarketing, em seguida passei a montar os materiais das aulas e, no final, estava organizando as contas, o fluxo de caixa e o pagamento dos funcionários. Em pouco tempo aprendi muito! Conheci pessoas maravilhosas que até hoje guardo no coração.

Após este emprego, trabalhei em uma franquía de fast-food também como Assistente Administrativo. Eu fazia a conferência dos caixas, a conciliação bancária e os pagamentos. Precisei lidar com alguns problemas, porque a maioria dos colaboradores do operacional eram adolescentes no seu primeiro emprego, ainda com pouca maturidade. Coloquei na mala a empatia, saber se colocar no lugar do outro, procurar entender os problemas e resolvê-los.

Por ter descendência japonesa, sempre tive vontade e curiosidade de conhecer o Japão. Uma prima estava querendo ir para o Japão e decidi que iria junto. Comecei a guardar dinheiro para a passagem, dei entrada

no visto e, no meio do caminho, a minha prima desistiu. Então conversei com outra prima que morava lá, para falar do meu interesse e saber se ela poderia me dar um suporte caso desse certo a minha ida.

O visto demorou 4 meses para sair, e eu já estava quase desistindo. Naquela época, em 2007, não tínhamos a facilidade do mundo digital como temos hoje. Quando a agência me informou que estava tudo certo, desliguei-me da empresa e comecei a organizar a minha mudança, que precisava caber em apenas duas malas!

## DO OUTRO LADO DO MUNDO

---



De malas prontas, despedi-me da família e dos amigos, sabendo que demoraria alguns anos para que nos víssemos novamente. A vontade de ir era tão grande que eu só pensava na hora de chegar lá. No entanto, quando o avião levantou voo, a ficha realmente caiu, e fui chorando de Cuiabá até São Paulo. Chorava na sala de espera do aeroporto e no voo seguinte, e me perguntava: O que estou fazendo? Mas agora não tinha mais volta.

Fiz conexão em Paris e, ainda no aeroporto, conheci outras mulheres que também estavam indo para o Japão, cada uma com um objetivo. Conversando, demos força uma para outra e seguimos em frente!

Foram 12 horas de voo de São Paulo até Paris, e ainda faltavam mais 14 horas para chegar ao meu destino. Ao desembarcar no aeroporto de

Nagoya, fui recepcionada pela minha prima. Lembro-me de ela dizer enquanto íamos para a sua cidade: olha bem a cidade grande, porque na nossa não tem nada disso, nenhum desses prédios tão grandes. Moramos no interior! Enfim chegamos à cidade de Okaya-shi, no estado de Nagano-ken. Foi lá que passei 7 meses, os quais pareceram anos pela experiência que me proporcionaram.

Os primeiros dias foram difíceis: eu ficava sozinha em casa, porque ainda não tinha lugar para trabalhar, e estavam acontecendo deslizamentos nas montanhas e enchentes. Assistia ao noticiário e não entendia nada, bateu um desespero e uma vontade de voltar para casa. Liguei para o meu pai falando que queria voltar, e a minha prima foi dura comigo naquele momento, dizendo que eu não tinha ido até o Japão de brincadeira, que já era adulta e que ia conseguir ficar lá, sim!

“Muitas vezes precisamos de um puxão de orelha, de alguém para nos dar força e não desistirmos no meio do caminho”. (Marieli Tanamati)

Pouco tempo depois, conheci uma brasileira, amiga da minha prima, e fui morar com ela e com seu filho. Consegui emprego na mesma fábrica em que ela trabalhava. Íamos juntas para o trabalho; ela me ajudava a me comunicar com o pessoal da fábrica e explicava o serviço quando eu não entendia. Foi uma pessoa muito especial que Deus colocou no meu caminho, e que tornou a minha adaptação mais fácil.

No trabalho, devíamos fazer a limpeza da fábrica antes de começar o expediente. Divididas em duplas, seguíamos uma escala para limpar o pátio, o refeitório, as escadas, os banheiros, e, ao final do expediente, limpávamos nossa mesa, varriamos a sala e colocávamos o lixo para fora. Trabalhávamos de segunda a sábado, 10 horas por dia, com 40 minutos de almoço e 15 minutos de intervalo de manhã e à tarde.

Notou alguma diferença com o regime de trabalho no Brasil? Muita, não é mesmo? Aqui no Brasil, qualquer tarefa extra que o colaborador é solicitado a fazer é motivo de reclamação; ele diz que está sobrecarregado, que vai denunciar a empresa por desvio de função, que não é obrigado a fazer nada além do que está na sua descrição de cargo.

No Japão, as pessoas são ensinadas a serem independentes desde crianças. Quando começam a ir para escola sozinhas, possuem responsabilidades na escola, ajudando em algumas tarefas, e é quando aprendem que ninguém tem a obrigação de fazer as coisas por elas. No supermercado não existem empacotadores como no Brasil, as pessoas não têm funcionárias para ajudar nas tarefas de casa, a coleta de lixo é seletiva e você precisa separar tudo corretamente, com as embalagens limpas. O saco de lixo dos produtos não recicláveis tem um espaço para colocarmos o nosso nome e, caso o descarte não esteja adequado, o seu lixo não é recolhido. Imagine o constrangimento! Assim, as pessoas já fazem o certo para evitar que isso aconteça.

Os japoneses têm o costume de tirar os sapatos antes de entrar em casa. Isto pode parecer estranho para nós, ocidentais, mas tem o seu significado e faz todo o sentido: em primeiro lugar, pela questão da higiene, pois nossos sapatos carregam altos níveis de germes e bactérias trazidos da rua; em segundo, por acreditarem que, ao tirar os sapatos, impedem que as energias impuras vindas da rua quebrem a harmonia do lar, considerado um templo sagrado.

São culturas muito diferentes, com costumes que eu estranhava quando cheguei lá e que depois senti falta quando voltei para o Brasil. Alguns aprendizados que ficarão guardados para a vida toda e que valem para todos nós:

- 1) Respeito: os japoneses respeitam principalmente os mais velhos, porque não olham para a idade e sim para a bagagem de sabedoria e experiência que eles possuem.
- 2) Responsabilidade: você é responsável pelos seus atos e por tudo o que gera neste mundo, desde as coisas que tira do lugar e precisa devolver onde encontrou, passando pelo exemplo que deixa para os outros e até pelo lixo que produz e precisa dar o destino correto.
- 3) Honestidade: os japoneses sentem vergonha quando são desonestos, quando fazem algo errado e geram prejuízo para os outros. Objetos e dinheiro perdidos, ao serem encontrados, são entregues para um departamento da polícia e o dono tem 3 meses para

registrar a perda. Após esse período, os objetos são vendidos e o dinheiro vai para os cofres do governo.

- 4) Esforço e persistência: quantas histórias de terremotos e cidades destruídas você já ouviu e que foram reconstruídas em pouco tempo? Os japoneses não têm preguiça de trabalhar, de estudar, de correr atrás do seu crescimento e dos seus objetivos.
- 5) Disciplina: A disciplina é uma das primeiras habilidades aprendidas nas escolas do Japão. Os alunos aprendem a chegar no horário, não faltar às aulas, fazer as lições do dia e ajudar na limpeza. É preciso ter disciplina para estudar, para reter o conhecimento e para aplicá-lo em toda a sua vida.

E você, tem vontade e coragem de viver essa experiência de morar em um país totalmente diferente?

## FAÇA TUDO VALER A PENA

---

Após 7 meses no Japão, recebi uma proposta de emprego no Brasil e decidi voltar, mudando os planos de ficar de 2 a 3 anos lá. As mudanças estão acontecendo a todo momento em nossas vidas, e precisamos escolher quais serão importantes para o nosso crescimento.

Trabalhei nessa empresa, e em algumas outras, até chegar ao ramo do Agronegócio, no qual estou há 10 anos. A última empresa em que trabalhei foi comprada por japoneses (olham eles aí novamente na minha trajetória), e tive a oportunidade de voltar ao Japão 10 anos depois, desta vez para fazer um curso pela empresa, que foi ministrado em inglês e contou com a participação de pessoas de todo o mundo. Foi novamente uma experiência maravilhosa na minha vida.

Todas essas experiências me proporcionaram muito aprendizado e vários desafios:

- 1) Vencer o medo e a vergonha de falar em público.
- 2) Montar e treinar equipes, sempre me colocando no lugar deles, e não repetindo os erros de gestão dos antigos líderes que eu tive.
- 3) Fazer o meu trabalho da melhor maneira e realizar o que precisa ser feito, porque você quer ver o seu próprio resultado e crescimento, e não porque deseja mostrar para os outros.
- 4) Trabalhar em um ramo que era dominado muito mais pelos homens naquela época, precisando aprender a me posicionar com confiança.
- 5) Fazer a gestão de filiais em cidades diferentes, sabendo como se fazer presente mesmo estando distante.
- 6) E, mais do que tudo, aprendi que, se você deseja crescimento, precisa batalhar! Estudar, colocar em prática, treinar, errar, tentar de novo, e não desistir.

Sou grata todos os dias a Deus e a todas as pessoas que fizeram e fazem parte da minha vida. Não seria a pessoa que sou hoje sem vocês! Obrigada especialmente à minha família, ao meu companheiro (que me ajuda dia a dia a continuar crescendo), aos meus amigos por estarem presentes me dando força. Agradeço ainda ao Leandro Cristo por ter me proporcionado esta oportunidade de contar um pouco da minha história, do meu legado.

Para finalizar, gostaria de convidá-lo a responder algumas questões para fazer uma análise da sua trajetória e do legado que está construindo.

- 1) Algo que fiz e que exigiu coragem.
- 2) Algo que não fiz por falta de coragem.
- 3) Algo que fiz e que me orgulho.
- 4) Algo que aprendi com o fracasso.
- 5) Algo de que tenho medo.
- 6) Algo que fiz e que ajudou alguém.
- 7) Algo que eu realmente gostaria de aprender.

“Sempre se lembre da sua essência, de tudo o que passou para alcançar suas conquistas. Nós viemos a este mundo com a missão de evoluirmos, de usarmos cada dia da nossa vida para fazer o bem. Faça tudo valer a pena!” (Marieli Tanamati).

# 18

## ENSINANDO E APRENDENDO, PARA QUE HAJA DESENVOLVIMENTO

---

DAYANNE DE PAULA OLIVEIRA MELO

*“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”*

Carl Jung

Preparei um capítulo repleto de casos vivenciados e depoimentos que recebi, afinal também precisamos nos ver pela ótica de outras pessoas e aceitar os feedbacks que elas nos proporcionam.

Vou te mostrar as proporções que as situações podem tomar quando você escutar as pessoas. Preste atenção! Não é ouvir, e sim, escutar! Escutar e notar a importância que tem a perseverança em ensinar e aprender, por isso, vou compartilhar um pouco da minha vida pessoal e profissional com você.

## DAYANNE DE PAULA OLIVEIRA MELO

---

Formada em Direito, Pós-graduada em Ciências e Legislação do Trabalho, Pós-Graduada em Compliance, LGPD e Práticas Trabalhistas, MBA em Consultoria Interna de RH - Business Partner com Ênfase em Desenvolvimento Humano & Organizacional, formação em Coaching e Mentoring.

Atuo como Coordenadora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas. Já atuei como Gerente de Recursos Humanos, Consultora de Recursos Humanos, Mentora de Carreiras, Coordenadora de Departamento Pessoal, Supervisora Administrativa, entre outros.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ (62) 9.8262-5445

📷 @dayannepaulaoliveira

✉ dayannedepaula@gmail.com



## A CHEGADA, NA CAPITAL, DE UMA MENINA TÍMIDA, DO INTERIOR.

---

*Enfrentei grandes dificuldades de relacionamento quando criança.*

**N**asci em uma cidade que fica no interior do estado de Goiás. Passei a infância tímida e retraída, eu pensava muito, mas falava pouco. Sou neta de uma avó que superou um orfanato, passou várias dificuldades, conseguiu estudar e ser professora por longos anos até a sua aposentadoria e de um avô que, apenas com ensino fundamental incompleto, foi responsável por um posto de combustível, sempre trabalhou muito e nunca o vi reclamar de nada.

Sou filha de uma mulher forte e de um agricultor. Meus pais se casaram e se separaram oito anos depois. Minha mãe, sempre dedicada, não se deixou abalar com as dificuldades e não se acomodava. Devido à pouca idade da minha mãe na gestação, também fui criada, de forma conjunta, pelas irmãs dela: a do meio, que como minha madrinha não media esforços para tudo em que ela via necessidade de ajudar, e hoje a denomino como minha “mãedrinha” e a mais nova que, mesmo com pouca idade também, ajudava no que conseguia. Afirmo que não eram símbolo de acomodação.

Estudei a maior parte do ensino fundamental em um Colégio Católico, mudei para Goiânia, capital de Goiás, aos quatorze anos, devido à transferência do meu padrasto, um autodidata que me criou como filha e que, para mim, continua sendo uma referência. Eu cursava a 8ª série do ensino fundamental, quando mudamos. No início tive dificuldades de me relacionar com o novo e com novos colegas, porém, continuei.

## PRIMEIRO EMPREGO.

---

*Desenvolvimento da minha Carreira.*

Em junho de 2007, consegui meu primeiro emprego, em uma operadora de Telemarketing. No meu primeiro dia de trabalho as pessoas entravam nas ligações e eu ficava apavorada, ficava um período muda e esquecia tudo o que eu precisava falar. Melhorei com o tempo, com a prática.

Para ter excelência no meu atendimento, comecei a investir metade do meu salário em um curso de Técnico em Atendimento de Telemarketing. Após finalizar o curso, cheguei à conclusão que eu queria cursar Direito. Comecei a procurar outro emprego, voltado para a área administrativa. Consegui para assistente administrativo, incluindo atividades de departamento pessoal e, posteriormente, obtive meu primeiro cargo de liderança, pois passei a ser supervisora.

## JORNADA DE LIDERANÇA EFETIVA.

---

*Entender sobre Inteligência Emocional e me autoconhecer  
fez toda a diferença para Liderar.*

Fui chamada para uma entrevista e aprovada para a função de Analista de Departamento Pessoal em uma concessionária de veículos, com duas pessoas para liderar. Nesta época, também conheci meu marido, uma pessoa mais do que especial e extremamente companheira e logo nos casamos.

Na concessionária, eu estava seguindo a mesma linha de liderança da empresa anterior, pois temos tendência de nos acomodar não é mesmo? Após um desligamento que não deveria ter acontecido, eu entendi que não estava fazendo o meu papel de líder.

O ocorrido me impulsionou a ler o livro “Inteligência Emocional” do autor Daniel Goleman. A cada capítulo a minha mente se abria e eu entendia melhor como funcionava o cérebro.

Comecei a ensinar tudo o que eu sabia e o que eu estava aprendendo! Parece que, quando você não aplica, você não aprendeu. Faz sentido para você?

Comecei a estudar mais sobre comportamento humano, escutar e me atentar aos detalhes. Fiquei um ano e meio nesta empresa e vi a necessidade de ir além do que eu realizava. Tenho um depoimento de uma ex-colaboradora da época:

“Tive o privilégio de conhecer a Dayanne em minha jornada profissional há dez anos, ainda como jovem aprendiz... Sou muito grata por tê-la conhecido e pela oportunidade que ela me deu na Concessionária; na época eu era aprendiz e tive oportunidade de atuar no departamento de pessoal, passei a ser Auxiliar de Departamento Pessoal na empresa, conheci o DP e atuei na área através da Dayanne, me espelho muito nela”.

*Lara Avelar*

## **GOSTO PELO DESENVOLVIMENTO.**

---

*Minha jornada e desenvolvimento continuou dia após dia.*

No meu terceiro trabalho, eu era Coordenadora de Departamento Pessoal. Continuei o desenvolvimento comigo e com a minha equipe, entendendo o perfil de cada um, para que dentro de suas diferenças eu conseguisse tratar todos de forma igual, visto que era muita demanda para todos.

Você conhece o livro “As 5 Linguagens do Amor” de Gary Chapman? O conhecimento adquirido através da leitura deste livro me ajudou a conduzir as situações de acordo com a linguagem de cada um. Recebi um depoimento dessa época:

“Em um momento onde tudo foi novo para mim, a Dayanne me transmitiu autoconfiança e me mostrou a capacidade que eu tinha”.

*Lidya Morais*

Permaneci nesta empresa por dois anos e tive a oportunidade de trabalhar em uma cooperativa, por onde eu passava na porta, às vezes, e pensava: será que vou trabalhar aqui um dia?

Acontece isso com você? Passar por alguma empresa e se imaginar trabalhando lá?

Nesta época eu já havia me formado e começado a primeira pós-graduação em Ciências e Legislação do Trabalho. Fiquei grávida, saí de licença maternidade, retornei da licença e comecei a Pós-graduação em Compliance, LGPD e Práticas Trabalhistas.

Montei meu plano de carreira! Fique tranquilo(a) que, no final deste capítulo, vou mostrar como eu fiz, mas quero destacar que chegado o prazo que eu havia estabelecido, comecei a procurar oportunidades onde pudesse atuar, do início ao fim, na área de Recursos Humanos. Consegui! Meu ciclo na cooperativa teve fim e compartilho um dos depoimentos que recebi:

“Em 06/04/2020, em meio ao caos inicial da pandemia, cheguei assustada, como se fosse meu primeiro emprego. A Dayanne consegue ser HUMANA e profissional de excelência no que se propõe a fazer ou desenvolver. Ela com certeza, deixa sua marca por onde passa. A Dayanne é leve, gargalhada fácil.

Com ela aprendi a não desistir, a comemorar os acertos e aprender com os erros. Devemos agir sempre com calma, mantendo o equilíbrio entre o coerente e o justo. Não importa a situação, as diferenças principalmente de personalidade, devem ser respeitadas.

Aprendi, que objetivos não foram feitos só para serem traçados, eles podem ser realizados sim. Mas para isso, não podemos ficar de braços cruzados. A oportunidade está para todos. Como será aproveitada? Estudando, se dedicando, não ficando parado reclamando...

Discrição e lealdade são suas maiores qualidades. A Dayanne não tem medo de repassar o que sabe, pois ela prefere mais pessoas brilhando junto com ela. Como não se orgulhar e se inspirar nesse ser HUMANO?”

*Fernanda Andrade*

## DESAFIO LANÇADO!

---

*Assumi o meu protagonismo!*

Agora eu era uma profissional de recursos humanos completa!

Sabe aquele friozinho, de medo, na barriga? Eu tinha! Ainda assim, montei minha equipe e começamos vencendo desafios. A equipe fluiu e busquei mais conhecimento em um MBA em Consultoria Interna de RH - Business Partner com Ênfase em Desenvolvimento Humano & Organizacional.

Uma das colaboradoras selecionadas na época me passou o seguinte depoimento:

“Essa pessoa é inspiradora. Ela me entrevistando para montar uma equipe que ela coordenaria, onde vencemos vários desafios.

Foi uma parceira em todas as situações, me devolvendo a vontade de estar novamente em um cargo de gestão, e sem superioridade, apenas trabalhando junto. Uma profissional brilhante em que me inspiro para minha gestão.

É exemplo vivo de coragem, determinação e compaixão, com uma sede de conhecimento e vontade de fazer a diferença. Sua capacidade de compreender e conectar-se com os outros é verdadeiramente admirável. Ela tem a habilidade rara de fazer com que cada pessoa se sinta especial e valorizada.

Ela é uma fonte de inspiração para mim e para todos que têm o privilégio de conhecê-la.”

*Aurélia Marques*

Era hora de replicar o que aprendi! Abri CNPJ e comecei, como Pessoa Jurídica, firmando contrato com uma imobiliária. Estudei Coaching e Mentoring, a fim de auxiliar os colaboradores a alcançarem suas metas e objetivos. Na imobiliária trabalhei propósito, valores, motivação interna, consegui bons resultados e o depoimento a seguir:

“Conheci a Dayanne em meados de 2022, quando ela veio trabalhar na imobiliária. Durante as reuniões, nos fazia pensar em campos de melhoria como pessoas, para em consequência, melhorar nossa performance profissional.

Me impressiono com a capacitação profissional que ela tem, dedicação em sempre se atualizar dentro da sua área, para assim, ter essa maturidade profissional que ela desenvolveu.

Me lembro de uma vez em que estava desmotivada com algo que eu não havia detectado ainda. Ela identificou a causa e me ajudou a buscar a motivação que precisava para agir. Ela sempre me faz ter vontade de me desafiar, buscando novas conquistas em todos os campos da vida.

Este é o legado que esta “jovem senhora” - forma como nos chamamos - deixa na minha vida a cada conversa que temos, sempre buscando uma melhor versão de mim mesma!

*Roberta Pires*

Permaneci na imobiliária por seis meses e recebi uma nova proposta, para trabalhar em uma Organização Social que administra projetos do Estado e Município, voltando o esforço para o desenvolvimento de colaboradores na ampliação da qualidade no atendimento aos pacientes.

## **SUA HISTÓRIA, SEU LEGADO!**

---

*A surpresa em ser coautora de um livro sobre legado.*

Quando recebi o convite, por parte do Leandro Nascimento Cristo, para ser coautora do livro “SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA!”, pensei: com 34 anos, não tenho legado ainda! Só que eu ainda não havia entendido que já estou deixando legado ao construir o meu legado! Você entende que a construção dele é contínua?

Sabe o que te digo? Você precisa ter seu propósito e acreditar nele! Você acredita? O fato de acreditar precisa “correr na sua veia”, junto com

o sangue o tempo todo, porque isso te dará forças e será seu combustível nos obstáculos, te mostrando oportunidades e o caminho a seguir, te ajudando a recalcular a rota sem que você pare.

O protagonismo está em suas mãos! Entenda onde você está, porque você está, e o que você precisa para se elevar ao seu próximo nível! Se conheça, trabalhe seus pontos de melhoria, entenda que o trabalho faz parte do seu ser.

Encontre o que te faz acordar todos os dias com planos, melhorias, transformações, conhecimento e impacto positivo na sua vida e de outras pessoas.

E por fim, digo que sou movida a desafios, construções, processos e pessoas!

Agradeço a oportunidade de deixar registrada a minha história até aqui!

Agradeço ao meu esposo que entende a minha dedicação ao propósito: estudar, trabalhar e ensinar. Agradeço a minha filha pela força que me traz todos os dias. Agradeço também ao apoio que recebo da minha cunhada, concunhado, sogra e sobrinho. Ser mãe e poder me dedicar a carreira seria muito difícil (ou impossível) se eu não tivesse vocês.

Agora te convido a realizar um exercício voltado para sua carreira.

Eu disse anteriormente que aqui deixaria as instruções para um plano de carreira. Vamos começar?

Quais são seus objetivos profissionais nos próximos anos?

Refleta por alguns minutos e os escreva.

Agora, escreva quais são, profissionalmente, seus pontos fortes e, em seguida, quais as competências que precisa desenvolver (técnicas ou comportamentais).

Foque no que você tem de pontos fortes e, ao mesmo tempo, busque o “como” desenvolver essas competências e, à medida que forem se tornando novas habilidades, acrescente nos pontos fortes.

Ah! Você percebeu que para escrever sobre você, demanda autocohecimento? Tem vários testes de personalidade que podem te ajudar. Vá em busca!

Prosseguindo...

Essas competências que você precisa desenvolver serão o seu ponto de partida.

Defina, em pequenas metas, como você irá desenvolvê-las. Digo pequenas, porque você saberá se está em evolução ou se precisa mudar seus esforços de direção, com alguns cursos novos, por exemplo.

Esta etapa será como uma divisão de degraus, estipulando o prazo para cada meta como se fosse um degrau que você deve subir para, continuando, chegar no topo da escada.

Coloque estas metas em post its, painel, lugar visível e a cada meta alcançada você escreverá na frente: Parabéns para mim, subi mais um degrau!

Quando não conseguir no tempo programado, refaça os prazos, mas não os pare e nem os esqueça! São seus!

Nos vemos no topo da escada!

# 19

## A EXPOSIÇÃO DO QUADRO DA MINHA VIDA: UMA OBRA DE ARTE COM TEMA, FORMA E CONTEÚDO

---

ANDRÉIA LEITE

*“Do sofrimento emergiram os espíritos mais fortes, as  
personalidades mais sólidas estão marcadas com cicatrizes.”*

Khalil Gibran

Neste capítulo, você irá descortinar a habilidade de transformar  
situações desafiadoras em uma primorosa obra de arte!

Vem comigo!

## ANDRÉIA LEITE

---

Meu nome é Andréia Leite e sempre fui uma entusiasta da vida, inquieta por querer entender os relacionamentos humanos.

O entusiasmo e inquietude me conduziram por caminhos que me despertaram para o entendimento de que a vida é o resultado de um conjunto muito amplo de condicionamentos, saberes e vivências que recebemos durante nossa trajetória, através de nossos pais, relacionamentos, ambientes que somos inseridos e a disposição de como iremos utilizar esta bagagem que nos foi dada, nos formou como um todo e nos tornou únicos, nos conectando em amor.

Bacharel em Administração de Empresas; Pós-graduada em Mercado de Capitais.

Certificada pelo Método CIS - Inteligência Emocional (FEBRACIS); Mestre de Reiki (Nível I, II e III); Formação em Tarô Mitológico.

Sou bancária, facilitadora da vida e mãe de Mariana e Ana Luíza, duas lindas mulheres, às quais dedico este capítulo, visto que, são as duas pessoas mais importantes da minha vida. Elas são meus motivos para sempre decidir continuar a praticar, a ser uma pessoa melhor e acreditar que a vida é, sim, uma obra de arte onde paramos para contemplar cada detalhe de sua beleza.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

📷 @leiteandreaia @ser\_interior\_terapia

✉ anndreialleite@gmail.com

☎ +55 (18) 9.9187-8891



## UMA TELA EM BRANCO: O INÍCIO DA ARTE, A BASE.

---

**N**asci em São Paulo, capital e meu parto foi complicado. Segundo minha mãe, havia uma sentença de morte sobre nós, mas com a intervenção divina tudo correu bem e sobrevivemos.

Minha família sempre foi complicada, meus pais me educaram e me criaram com o que eles tinham de melhor, porém o ideal nem sempre é o real. Eram pessoas simples e muito trabalhadoras que tinham um casamento desafiador, e onde usavam a bebida alcoólica como fuga para os problemas da vida.

Desde muito cedo tinha responsabilidades como uma adulta. Minha mãe trabalhava, e era eu quem cuidava dos afazeres domésticos. Além de cozinhar, arrumar a casa, lavar e passar, ajudava a cuidar do meu irmão mais novo e assim cheguei à adolescência.

Aos 15 anos comecei a trabalhar fora, pois segundo meus pais, todos tinham que contribuir em casa. Estudava a noite, fazia datilografia aos sábados e continuava ajudando nos afazeres domésticos. Esta rotina me afastou de minha mãe, o que tornou nosso relacionamento distante.

Vivia uma realidade dolorida, onde as brigas e discussões entre meus pais eram cada vez piores e permeadas por ameaças de suicídio por parte de minha mãe. Meu pai era ausente, temores me invadiam e eu não fazia ideia de como lidar. Hoje sei que minha mãe tinha algum problema psicológico, entretanto na época eu não tinha conhecimento e/ou informação que tenho hoje.

O tempo e a maturidade me fizeram entender que ela também foi fruto do meio e da educação que recebeu, uma vida cheia de traumas. O mesmo se aplicava ao meu pai, que era um, dos onze filhos de um casal nordestino que veio tentar sobreviver na selva de pedras.

Sempre gostei de estudar e, por conta disso, era boa aluna, sonhava em me formar e constituir uma linda família.

## O FUNDO DA PAISAGEM.

---

Aos 19 anos, conheci aquele que seria o meu marido, um rapaz muito educado, atencioso, que frequentava a igreja. Logo que começamos a namorar, vi nele a promessa da tão sonhada família perfeita. Coisas de uma jovem adolescente.

Tudo foi muito rápido, dois jovens apaixonados, ambos com problemas familiares sérios e uma louca vontade de começar uma nova história. Com 1 ano e 6 meses de namoro, descobri que estava grávida! Um turbilhão de sentimentos me invadiu!

Imagine você, caro(a) leitor(a), uma moça cheia de fantasias, que não tinha a melhor relação com seus pais, que sonhava em estudar e constituir uma família nos moldes tradicionais, vê-se grávida! Desesperador! Contudo, o melhor dos sentimentos foi o amor que senti ao saber que seria mãe, e ali, mesmo sem saber qual o sexo da criança, fiz um pacto de vida com ela: prometi que jamais a abandonaria e que seríamos muito mais que mãe e filho(a).

Me casei em 1995 e, em novembro do mesmo ano, veio ao Mundo a Mariana! Aos 21 anos, descubro um amor incondicional brotando de dentro de mim, e ali começa uma linda história de duas meninas: eu e Mari. Jamais esquecerei nossa primeira troca de olhar! Naquele momento eu descobri um grande dom que habitava dentro de mim: SER MÃE.

Minha família estava começando e os problemas com meus familiares cada vez piores. Eu me via sozinha na educação da minha filha, pois tinha somente meu marido a quem eu tanto amava e confiava.

Depois de, aproximadamente, um ano de casada, o meu mundo desabou e ali começava o pior pesadelo de minha vida! Achava a vida na casa de meus pais tão difícil e mal sabia o que viria a enfrentar. Meu marido começou a ter atitudes estranhas e eu não fazia ideia do que estava acontecendo.

As memórias que compartilharei não são, de forma alguma, reclamação. Quero apenas relatar as situações que vivi porque sei que muitas pessoas vivem situações semelhantes, acreditam que não há solução para suas vidas, e eu sou um exemplo de que há sim, de que podemos tornar nossa história, uma história de superação e com ela deixar um legado para nossa família, quiçá para uma geração, ou seja, uma pintura em tela feito uma obra de arte.

Descobri que meu marido era usuário de cocaína! Eu não fazia ideia de que batalha estava prestes a passar, eu só tinha uma certeza, iria ajudá-lo a sair daquele vício.

Ocorre, querido(a) leitor(a), que o vício é um inimigo devasso e sujo. Se houver 1 milímetro, somente, de prazer em seu escravo, 1 milímetro de dúvida sobre a destruição que aquele vício provocava, é uma batalha, infelizmente, perdida. Gostaria muito de me contradizer sobre este assunto, contudo eu não vivi um ano desta história, foram quase vinte anos de uma luta perdida para a cocaína.

*Você também já passou ou está passando por algo semelhante, onde acreditou que determinada ocasião ou pessoa seria a solução de seus medos e a provável realização de seus sonhos e ficou frustrado(a)? Confie, é possível voltar a acreditar! Sempre haverá uma saída para aqueles que transpõem os obstáculos.*

## UMA PINTURA COM TONS DE CINZA.

---

Meu ex-marido saiu cedinho para trabalhar. Comecei os afazeres domésticos como de hábito, o dia passou, o jantar ficou pronto, mesa posta, eu e a Mariana de banho tomado, aguardávamos a chegada de meu ex-marido para jantarmos juntos. Como eu amava estes momentos!

Olhei no relógio... 19, 20, 21 horas...

Ele não chegou! Eu já estava bem preocupada, meu ex-marido nunca havia se atrasado tanto. *Me dei conta que não havia falado com ele durante todo o dia, será que algo de ruim havia acontecido?*

Ele não retornou naquela noite, e foi a primeira das piores noites que eu viveria muitas vezes depois!

Eu costumava dizer que a dor que me invadiu era a dor da morte, *o que poderia ter acontecido?*

Passsei a noite em claro, orando e clamando a DEUS para trazê-lo de volta e para que nenhum mal acontecesse a ele.

Amanheceu, envolta na angústia e no desespero fui atrás de notícias do meu ex-marido. Com uma bebê no colo, fui a hospitais e delegacias. Só me neguei a ir ao necrotério, para mim era inconcebível acreditar que o pior houvesse acontecido.

Foram entre 3 e 4 dias de um sentimento que não sei descrever, faltavam lágrimas para tanto choro, era uma dor na carne, eu era uma jovem que saiu da casa dos pais para constituir uma família perfeita, e este *script* não fazia parte do repertório dos sonhos.

Passados estes dias, ele fez contato, suplicando para que eu fosse buscá-lo em determinado lugar, pois estava envergonhado e não tinha coragem de retornar para casa.

Encontrei ele na pior situação possível! Sujo, roupas rasgadas, barba grande, malcheiroso e ali em minha frente feito um mendigo estava a pessoa a quem confiei o sonho de uma família feliz, o homem que eu amava, o pai da minha filha. *Quantas vezes você dedicou a sua vida e o seu amor a alguém e se sentiu traído(a) e sem chão?*

No momento que estamos passando pelo sofrimento, não compreendemos. O único sentimento que temos é o da dor da alma e foi exatamente esta dor que me deu forças para não desistir. Desejo que você não se entregue, e que se refaça com muito mais sabedoria.

Os anos se passaram e esta história se repetia constantemente e junto com ela vieram a vergonha, os medos, a insegurança e os traumas. Ainda assim, eu nunca cogitei a hipótese de me separar, tinha fé que meu ex-marido iria se libertar daquele vício, e que ainda iríamos ser uma família feliz.

Em 2002, nasce minha segunda filha, Ana Luíza, aquela que veio para trazer doçura às nossas vidas. Nela depusitei a esperança de que meu ex-marido sairia do vício, todavia foi apenas uma ilusão.

Ninguém, além de nós mesmos, tem o poder de mudar nossas vidas! Esta era uma verdade que eu ainda aprenderia, o tempo certo chegaria. Assim se passaram mais alguns anos, e por muitas e muitas vezes, agora na companhia da Mariana e da Ana Luíza, aguardávamos meu ex-marido retornar, mas ele não chegava para o jantar, retornava dias depois destruído e nos destruindo com seu vício.

Tentei de tudo para ajudá-lo. Tratamento médico, igreja, psicólogo, internação, houve amigos e familiares que também tentaram ajudar, entretanto, nada nem ninguém pode fazer alguém querer sair de uma situação de morte se este alguém não quiser.

Como consequência de tanto sofrimento, entrei em uma depressão profunda, tive síndrome do pânico, e um dia, em uma tentativa de suicídio, que desisti por amor às minhas filhas, raspei o meu cabelo por completo e fiquei careca. Que situação eu havia chegado, comecei a enxergar como eu estava me destruindo e foi aí que tudo começou a mudar.

## **QUANDO A PINTURA COMEÇA A TER FORMA E COR.**

---

Pense em um artista pintando um quadro, uma tela em branco com mil possibilidades, entretanto em sua mente já existe a ideia da pintura. Quem observa o artista não compreende como, daquele emaranhado de rabiscos e cores, sairá uma obra.

Do mesmo modo foi minha vida, em uma tela em branco com rabiscos e muitas tintas, por vezes cores escuras lançadas a esmo sobre a tela, eu tinha em mente, mesmo de forma inconsciente, que eu queria uma obra-prima! Intuitivamente, sempre tive a certeza de que eu seria a responsável pelos detalhes deste quadro.

*Você também tem estes “insights” de que dentro de você existe uma força propulsora que te levará a realização de seus projetos e sonhos? Se este desejo está dentro de você, saiba que você é capaz de realizá-lo.*

Em meio a toda bagunça que era a minha vida, prestei concurso público para um banco e fui aprovada. Em janeiro de 2011 fui convocada para começar a trabalhar em uma agência, próxima de casa.

Tintas coloridas estavam sendo lançadas na tela da história de minha vida, e quando eu achava que tudo estava dando certo, em abril do mesmo ano, meu querido pai faleceu. Perdi meu chão e senti a mais profunda dor, e assim, bastante dolorida, descobri que viver é, constantemente, não desistir de continuar a pintura iniciada lá atrás, no dia do nosso nascimento.

Em abril de 2012, em meio a mais um desaparecimento do meu ex-marido, minha filha Mariana, descobre que, além das drogas, ele estava me traindo e ali, ouvindo o pedido dela, que já não suportava mais me ver viver daquela forma, resolvi me separar!

Foi uma separação difícil, um divórcio litigioso que colocou fim a tanto sofrimento e permitiu que novas cores fossem, caprichosamente, pintadas para dar formato à paisagem de minha história, fazendo dela um legado.

Quando estamos inseridos em uma história, não conseguimos enxergar como sairemos dela.

A história de nossa vida é construída a cada dia, um de cada vez e tomamos atitudes baseadas nos ensinamentos que recebemos e no meio em que estamos inseridos, como a pintura de um quadro que está sobre um cavalete recebendo a arte do pintor, porém ainda não pode ser exposto.

## **O CONTEÚDO QUE COMPÕE A OBRA DE ARTE, O PODER DE DECIDIR.**

---

Eu decidi que minha vida seria diferente da vida que eu vi meus pais viverem, e mesmo com meu casamento falido, não imputei, a outras pessoas e circunstâncias, a conquista ou a derrota de meus sonhos.

Pense em tudo o que você viveu até então, analise sua vida neste exato momento, saiba que você é o único responsável por estar onde está agora, decida qual caminho você quer seguir e tome atitudes, consciente de que elas trarão consequências.

Eu decidi que iria ter uma família cheia de amor! Me dediquei ao meu casamento e não desisti. Não entendi o fim do meu casamento como o fim da minha família, entendi como o início de uma estrutura de família diferente da que eu pensei em ter e, hoje, tenho uma família amada e linda. Eduquei duas mulheres belas, responsáveis, estudiosas, as melhores filhas que alguém poderia desejar ter.

Eu decidi me tornar uma excelente profissional! Fui aprovada na certificação Anbima, com menos de um ano de trabalho no banco. Voltei a estudar, me graduei aos 42 anos e conquistei minha pós-graduação aos 45 anos.

Você pode estar dando mil desculpas para não fazer o que tem que ser feito! Esqueça todas elas! Só você pode decidir mudar sua vida!

Decidi ser mais saudável! Diminui o consumo de açúcar, de bebida alcoólica, passei a me alimentar melhor, praticar exercício físico, dormir no mínimo 8h, estar atenta aos meus pensamentos, me relacionar com pessoas com propósitos semelhantes aos meus, cuidar dos lugares que frequento.

Decidi que quero ajudar pessoas a mudarem de vida! Me tornei mestre em Reiki, tenho feito cursos de inteligência emocional, estudado as minhas atitudes em relação a minha vida e como posso melhorar! Não existe outro caminho! Primeiro mudo a mim para, depois, poder ajudar aos outros.

O menor passo que você der agora para a mudança, já irá fazer diferença. Somente decida!

Acordo todos os dias sem vontade de fazer tudo o que me comprometi, contudo faço, o poder da decisão está em minhas mãos.

Não teria sentido algum eu relatar tudo o que eu vivi se isto não te ajudar. Te convido então a, baseada na experiência de que podemos mudar

o rumo de nossas vidas, refletir e colocar em prática alguns passos que aprendi quando estava vivendo o que parecia ser uma história de derrotas.

Toda situação que vivemos, sempre existem dois lados. Você decide qual lado irá fortalecer, acreditar e colocar em prática para construir sua vida.

Quero que este quadro, que começou como uma tela em branco no dia do meu nascimento e, que aos poucos foi tomando forma com cores nem sempre coloridas e, por vezes com sombras assustadoras, traços, expressões e muitas emoções, um dia seja exposto como uma verdadeira obra de arte!

Muito mais do que isto, desejo estar em uma galeria onde eu possa encontrar a sua obra de arte exposta ao lado da minha. Para mim, este é o verdadeiro sentido da vida.

## PARA PRATICAR

---

Aqui quero deixar alguns exercícios para você começar a escrever sua história e torná-la um legado onde, mesmo que você não saiba, ressoe na vida de muitas pessoas além da sua família:

1. Sente-se em um lugar onde você possa estar sozinho(a). Feche seus olhos, traga à memória toda sua vida, desde seu nascimento até o dia de hoje, agora responda para você mesmo:  *você poderia ter feito algo diferente para mudar a situação que você está hoje?*
2. Pegue um papel e escreva o nome das pessoas que são responsáveis por você estar na situação em que vive hoje. Leia em voz alta, agora repita:  
“Eu sou a única pessoa responsável por minha vida. Eu peço perdão por imputar minhas derrotas e tristezas a vocês. Hoje decido tomar atitudes práticas que irão mudar, para melhor, o rumo da minha história.”
3. Agora, neste exato momento, você irá colocar em prática alguma atitude diferente, que será o início para uma nova história de

vida. Você pode, por exemplo, começar a organizar onde você está, pode ser suas gavetas, seu quarto, tirar o lixo do banheiro, uma tarefa simples e com atenção, tendo em mente que a vida é feita de pequenas atitudes que, somadas, nos entregam grandes resultados.

4. Você encontrará resistência para a mudança. Padrões de pensamentos, irão dizer que a sua vida e tristezas são diferentes de todo o mundo. Acredite em mim, não são! Todos os dias, a partir de hoje, comprometa-se a ser adulto e assumir as responsabilidades do que é preciso ser feito.
5. Permita-se sentir dor, chorar, entristecer-se... todavia, tenha prazo para isto. *Sofreu?* Agora continue a fazer o que se comprometeu. Pequenos passos, um de cada vez, mesmo sem vontade, arrume sua cama, alimente-se melhor, seja mais gentil, seja um ser humano melhor. Acredite no seu potencial, quando olhar para trás ficará surpreso do quanto conquistou e terá um belo quadro com uma bela pintura para admirar. Só depende de você!

Meus agradecimentos e votos de sucesso!



# 20

## “VOCÊ VIVE DE PROPÓSITO?”

---

RENATA LORDELO GOMES

*“Só vive o propósito quem suporta o processo”*

(Marcos Cruz Santos)

Este capítulo trata da conexão com a sua essência, para que assim você possa viver seus propósitos de forma alinhada com quem você está consciente de Ser. Mostra que o processo deve ser observado e vivido com presença plena e que, na vida, vamos ter momentos de desafios, os quais devem ser ressignificados e vistos como uma mola propulsora que dará o impulso para você subir de nível de consciência, além de trazer aprendizado e exercitar a Fé, o foco, a disciplina, a alegria e a dedicação.

## RENATA LORDELO GOMES

---

Sou movida por conexões e por comunicação com as pessoas. Gosto de gente, de ouvir, de acolher e de aconselhar. Muitas vezes, pessoas que nem conhecia direito confiavam em mim o suficiente para contar suas vidas. Simplesmente acontecia; quando via, já estava ali refletindo e dando sugestões de direcionamentos. Além disso, gosto do abraço, do olho no olho e de compartilhar boas energias.

Como diz Caetano, na canção "Gente": "Gente, espelho da vida, doce mistério".

Advogada, Palestrante, Mentora, Terapeuta vibracional, empreendedora

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

📷 @terapeutarenatalordelo

▶ Renata Lordelo canal do youtube

✉ renatalordelo@yahoo.com.br



## O DESAFIO: A OPORTUNIDADE DISFARÇADA

---

**E**m 2019, tive uma crise existencial. Perguntava para Deus: por que nasci? Meu maior sonho, diferente das minhas amigas, era casar e ter filhos, e isso eu já tinha realizado. No entanto, existia um grande vazio dentro de mim. Queria fazer algo a mais para contribuir de alguma forma. Sou advogada, mas não me sentia feliz na profissão. Tudo era muito pesado, precisava de muito esforço para dar certo, acordava cansada e angustiada. Parecia que estava nadando contra a maré.

Passsei pela noite escura da alma, como dizem por aí. Gosto mais de dizer que passei pelo meu deserto, pois isso me lembra Jesus e que, assim como Ele, todos vivenciamos desertos em nossa vida. Toda essa dor, todo esse vazio, era porque eu queria saber qual era o meu propósito.

Você vive de propósito?

Mas, afinal, o que é Propósito?

Consultando o dicionário Aurélio online, foram encontrados os seguintes significados:

*“Propósito: o que quer fazer, realizar, plano, intuito.*

*Grande vontade de realizar alguma coisa; ser feliz.”*

Então, é possível entender que Propósito é a intenção de realizar algo que se ama, o que faz com que a pessoa se sinta feliz e realizada. Envolve um chamado, uma vontade de atuar em algo que faça diferença e, dessa forma, contribuir para um mundo melhor. Algo que dá sentido de viver, permitindo que todos os dias você se levante motivado, com garra, constância e principalmente alegria, dedicação. É algo que você não faz com esforço, simplesmente flui; trabalha-se muito, mas com prazer.

Hoje em dia, todo mundo está buscando o seu propósito. Contudo, ele não é algo místico que vai surgir em um passe de mágica ou em um sinal

do céu. As pessoas acham que vai acontecer algo sobrenatural, que algo grande está prestes a acontecer...

## O CHAMADO

---

Eu sentia um chamado; não sabia o que era, apenas vinha na minha mente o desejo de ajudar as pessoas. Começou quando pensei que, passando no Exame da Ordem (da advocacia), tudo estaria resolvido. No entanto, quando esse objetivo foi alcançado, busquei a felicidade que imaginei que sentiria e ela não estava aqui. Sentia euforia, orgulho de mim, da capacidade de me organizar e conquistar meu objetivo com foco, força, fé, resiliência, renúncias... tinha pago o preço e conseguira.

Contudo, agora que estava com a carteira de advogada, veio a frustração; tudo parecia amarrado, e eu buscava andar, trabalhar, mas me sentia travada. Um medo paralisante tomava conta de mim. Sentia-me impostora. Aquele não era o meu lugar, não me sentia à vontade. Por mais que estudasse e me dedicasse, não era o suficiente. Veio um vazio muito grande, e uma dor profunda se apossou de mim. Sentia uma dor na alma que não passava, e não tinha remédio que pudesse sanar isso.

Então, depois dessa dor na alma, vieram as dores físicas. Dores de cabeça, no estômago, alergias, e cheguei a ter herpes zoster. Só queria me esconder. Esperava a casa ficar vazia, daí me trancava no quarto e chorava sem parar.

## A LUZ DA CONSCIÊNCIA

---

Pedi a Deus uma luz, e Ele me levou para o caminho do *autoconhecimento*. Sabe quando você implora por respostas e elas chegam? Foi assim que decidi entrar em um curso sobre autoconhecimento. Ali não me senti mais sozinha, pois conheci pessoas como eu, que queriam entender qual era o seu sentido de vida. Foi quando começou a minha revolução. Precisei me desconstruir para depois, aos poucos, ir me reconstruindo, e isso foi a melhor coisa que poderia ter acontecido na minha vida

Por tudo o que passei, pela minha experiência, pelo meu processo e por tudo o que tenho estudado, hoje sei que o propósito tem a ver com valores, princípios, virtudes, dons, talentos, habilidades, com o que se gosta e até mesmo com as vulnerabilidades, pois muitas vezes elas vêm nos mostrar que existe força exatamente no que consideramos ser a nossa maior fraqueza.

Além disso, ele é algo natural da nossa vida, pois, nas diversas fases que vivemos, cumprimos propósitos. Observem que, na vida, temos vários papéis sociais. Somos filhos de alguém, temos vários tipos de relacionamentos, tanto amorosos quanto de amizades; somos pais ou mães, exercemos uma profissão, somos cidadãos, e em cada um desses papéis temos propósitos.

Não nascemos na nossa família por acaso; nela está justamente o que precisamos para desenvolver habilidades como perdão, paciência, cooperação, compaixão, amor...

Os relacionamentos são verdadeiros laboratórios para evoluirmos. Geralmente, estamos inseridos em ambientes nos quais é necessário ressignificar as relações, aprendendo uns com os outros, assim como aprendemos a ler o outro e sua forma de amar e se relacionar. O outro é o nosso mestre. Ele tem o *propósito* de ensinar algo que você tem dificuldade ou que ainda não aprendeu e, por isso, as coisas se repetem, fazendo com que você continue vivenciando determinada situação cuja dificuldade não foi superada. Costumo dizer que relacionamento é uma gincana e, para vencer, é preciso trabalhar em favor da equipe.

Diante desses fatos, vê-se como o propósito é natural da vida. Ele vai se cumprindo quando tudo está alinhado e harmonizado. Nesse estágio, a vida flui, e tudo o que se necessita vai chegando. A vida entende essa vibração, e as sincronicidades começam a acontecer. Quando a pessoa decide mudar e se alinhar com a sua essência, ela tem entendimento, clareza e direcionamento, fazendo com que suas ações entrem em ressonância para cumprir os propósitos. Tudo entra em ordem e, assim, o progresso acontece.

## CONSCIÊNCIA É VIDA

---

Antes desse estágio, o que existe é desarmonia; estão desalinhadas a casa interna dos pensamentos, os sentimentos e as atitudes, e o que existe é dor, que se reflete no externo nos relacionamentos, no trabalho e consigo mesmo. Esse processo envolve mudança, sair da zona de conforto, que, na verdade, não é nada confortável, não é mesmo?

Tudo parece caos, desordem. Algo está fora do lugar, aliás, você está fora do seu lugar e por isso as coisas não se encaixam. Os pensamentos estão nebulosos, os sentimentos confusos, existe insatisfação e algo arde no coração, mas você não sabe exatamente o quê. A única certeza que tem é que não dá mais para continuar como está.

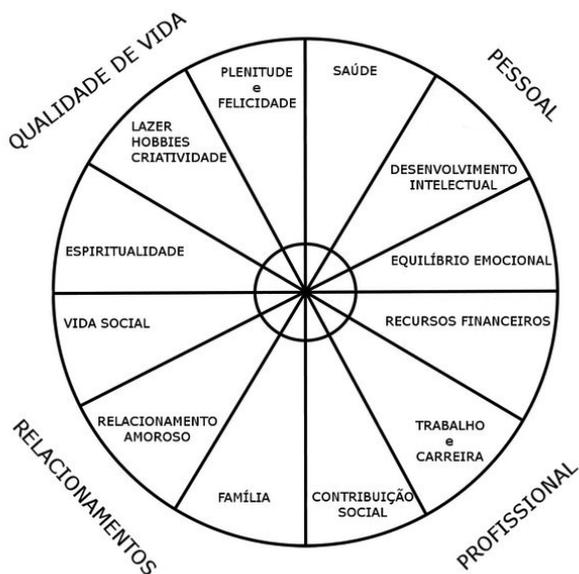
E é aí que entram os questionamentos sobre si mesmo, sobre as relações, sobre as profissões... começa a se buscar o Propósito, aquilo que dá sentido à vida.

A consciência é fundamental para se obter essa percepção, pois, uma vez que você busca se desenvolver, a consciência vai expandindo e abrindo possibilidades de enxergar a vida, dando mais clareza e fazendo você entender que, se quer um relacionamento melhor, a iniciativa é sua, não espere que o outro mude, não crie expectativas e nem jogue a responsabilidade para ser feliz no outro. Se quer amar, ser respeitada, valorizada... seja amor, respeite, valorize.

Mahatma Gandhi já nos ensinou: *“Seja a mudança que você quer ver no mundo”*.

Falando em consciência, quero trazer uma ferramenta muito utilizada no processo de autoconhecimento, *A Roda Da Vida*. Ela foi desenvolvida pelo autor e palestrante na área de motivação, Paul J. Meyer. Essa ferramenta mostra o nosso estado atual, funcionando como um GPS: mostra o lugar e o modo como estamos, para que tomemos consciência e façamos uma reflexão para onde queremos ir, ou melhor, em quem desejamos nos tornar, um estado ideal de ser. Você se encontra no ponto A (estado atual de ser) e quer migrar para o ponto B (estado ideal de ser). Assim, pode-se ver se você está cumprindo seus propósitos nas várias áreas de sua vida.

Antes de continuar, pare agora e olhe para A RODA DA VIDA. Perceba como você tem agido nessas áreas. Será que tem feito o que precisa ser feito, com dedicação, constância, qualidade de tempo e presença?



Como você tem agido nos seus relacionamentos? Tem dado atenção ao seu marido, filhos, pais? Tem tirado um tempo para estar com seus filhos ou age com eles sem paciência, aos gritos, despejando nesses inocentes as suas angústias e insatisfações?

Aprendemos que tudo está separado, nós e as áreas da nossa vida. Na verdade, somos seres sistêmicos, integrais; se não estamos bem em determinada área da vida, isso irá respingar nas outras. Olhando para a Roda da Vida, imagine-se no centro, você é o observador da sua vida nas mais diversas áreas, você cria a sua realidade. Tudo o que vê como efeito, o resultado foi você quem deu causa; então, a responsabilidade pelo fato da sua vida estar como está é toda sua. Somos a causa dos nossos problemas em virtude dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos e, a partir disso, geramos efeitos, resultados, consequências.

Se nutrimos pensamentos derrotistas, geramos sentimentos com o mesmo teor e, por consequência, teremos comportamentos alinhados com os sentimentos, o que gerará um resultado também congruente. O contrário é igualmente verdadeiro. Pensamentos otimistas geram bons sentimentos, levando a um comportamento também positivo, que causa efeitos positivos. Perceba que essa equação é muito importante para você equalizar a sua vida. A inteligência emocional comanda as nossas vidas!

Na área da espiritualidade, por exemplo, como anda a sua conexão com Deus e com sua própria essência? Quando cultivamos nosso relacionamento com Deus, automaticamente melhoramos o relacionamento conosco mesmo, pois a partir dessa relação aprendemos a silenciar a mente e a ouvir nosso coração.

Esse exercício consciencial mostra que você tem responsabilidade de como a sua vida se encontra, que você cria sua realidade. A boa notícia é que, se não está satisfeito com o que está vendo, você tem como fazer diferente e obter resultados diferentes.

## **A AUTORRESPONSABILIDADE**

---

Quando entendemos que tudo é sobre nós e não sobre o outro, temos o poder de mudar a nós mesmos e também entender que as coisas estão como estão por causa das nossas escolhas. Colhemos o que plantamos: essa é a lei da causa e do efeito, só que, geralmente, olhamos para o efeito, para a realidade que está se apresentando, e esquecemos das ações e omissões que fizemos lá atrás. Enfim, a vida apresenta os efeitos conforme são as ações feitas pelos pensamentos e sentimentos cultivados.

Neste momento, o autoconhecimento faz toda a diferença. É um investimento que vale à pena, seja através de terapias, mentorias ou cursos, pois vai ajudando a criar uma nova consciência e a gerar reflexões, possibilitando que você olhe para sua vida e perceba onde pode criar novos hábitos saudáveis, uma nova versão de vida.

## A ESSÊNCIA

---

Quando você se reconecta com sua essência, surge um superpoder, o de se autoconhecer tanto as próprias vulnerabilidades como aquilo em que se é forte. Estando inteiro, consciente de SER, você cria musculatura para sustentar a si mesmo, pois o SER é a base, as raízes. Pense em uma árvore, sustentada pelas raízes; quando você se conecta com sua essência, ela sustenta o que você FAZ de forma alinhada com sua essência, dando-lhe propósito e sentido de vida. Por conseguinte, você alcançará tudo aquilo que almejar, eis que o TER será a consequência.

A sociedade vincula a profissão e as coisas materiais com o SER. Você não é a sua profissão e nem o que possui. Você é os seus valores, virtudes, dons, talentos, princípios, vulnerabilidades, potencialidades, sonhos...

A pessoa pode realizar um trabalho de sucesso e ter coisas materiais, como casa, dinheiro, carro, mas, se ela estiver desconectada da sua essência, não se sente plena. Existe um grande vazio, uma ausência de propósito, pois falta sentido para que ela possa usufruir das suas próprias conquistas com alegria e paz de espírito.

Se, por exemplo, uma pessoa trabalha com algo que é contrário aos seus valores, ela até pode desempenhar a função com sucesso, mas algo vai deixar um buraco na sua alma. A pessoa não se sentirá completa, afinal, está ferindo a sua essência.

Se uma pessoa não tem paz de espírito, ela pode estar em Paris, mas não vai estar em paz consigo mesma. Afinal de contas, está desconectada de quem ela é, da sua verdade e autenticidade. Tudo que é construído em bases que não são verdadeiras não se sustenta.

O autoconhecimento é essencial para que você fortaleça o seu SER. Você é consciente de Ser? Então, a base é o SER que sustenta o FAZER com propósito, ao passo que a colheita chegará com o TER.

Deixo abaixo um link para um vídeo no meu canal do YouTube. Este vídeo apresenta uma meditação que desenvolvi especificamente para você estabelecer uma conexão com a sua essência.

Link: [https://youtu.be/\\_gYgkzad7zE](https://youtu.be/_gYgkzad7zE)

Fico muito feliz de ter a chance de auxiliar na sua jornada. Fico por aqui e, se você quiser continuar tendo mais desse conteúdo, siga o meu perfil @terapeutarenatalordelo.

Até breve!!!

# 21

## O MEU LEGADO – UMA HISTÓRIA DE AMBIÇÃO E FÉ

---

NAYARA FLORESTA ANDRADE

*“Cada um de nós compõe a sua história e, cada ser em si, carrega o dom de ser capaz de ser feliz!”*

Renato Teixeira e Almir Sater

Nas próximas páginas, conto uma breve história do meu caminhar pela vida até aqui. Partilho meus insights e viradas de chaves, na esperança de poder inspirar a quem, porventura, encontrar este relato, a desenvolver um olhar mais gentil sobre as suas frustrações e um pouco mais de fé e esperança em si e na grande energia que move o universo.

## NAYARA FLORESTA ANDRADE

---

É mestre em Engenharia de Materiais pela UFCG, graduada em Química Industrial pela UFBA, especialista em Psicoterapia Transpessoal Sistêmica pelo NTIJC, graduada em Psicologia pela UNINASSAU e Iridologia pelo Projeto Plátano/UNIQUANTI.

Possui mais de 20 anos de experiência em ambientes corporativos de empresas nacionais e multinacionais, lidando com pessoas de diferentes nacionalidades e culturas, em diversas frentes de projetos técnicos e comerciais.

Durante a pandemia de covid, começou a atuar como terapeuta sistêmica e constelação familiar, onde já atendeu mais de uma centena de pessoas, de 6 a 64 anos, criou a mentoria “Prosperidade em Quatro Passos” e a “Vivência do Fogo Interno”, alguns dos treinamentos oferecidos pela Floresta Holística®, marca que criei e registrei no período.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ +55 (71) 9.9407-9209

📷 @nayarafloresta

✉ nayarafloresta33@gmail.com



## O NASCIMENTO

---

**E**u sou Nayara. Meu nome foi escolhido unilateralmente por meu pai e este detalhe revela um conflito, não digerido, entre mainha e painho – na infância, me referia a eles assim – que de alguma forma repercutiria em minha vida para além dos primeiros meses, mesmo que eu não tivesse consciência disso. Você talvez esteja se perguntando *o que isso tem a ver com legado?* Respondo: Tudo!

O legado tem a ver com a nossa origem, quem somos ou quem achamos que somos, o que nos move, nossos desejos, dúvidas, nossas frustrações e o que decidimos fazer com elas, nossa capacidade de superação, nossa relação com as outras pessoas, com a natureza, com o sagrado dentro e fora de nós, nossa relação com o mundo e com a vida em si.

Enfim, o que vamos construir – a partir de nossas experiências e, sobretudo, do sentido que damos a elas, seja de forma intencional, elaborada ou de forma inconsciente, por vezes até em direção oposta ao nosso desejo genuíno – está conectado às nossas referências de amor, respeito, valor, humildade, aceitação do que não foi como gostaríamos e, especialmente, do que foi possível receber de nossa família biológica ou do coração.

Ao contrário do que muitos afirmam, nós não nascemos uma página em branco. A ciência vem produzindo estudos que demonstram, através da Epigenética, que herdamos não apenas características físicas da nossa ancestralidade, também herdamos comportamentos, crenças. Nossos genes trazem marcas bioquímicas ligadas a padrões comportamentais que se forem estimulados pelo meio ambiente onde nos desenvolvemos, vão progredir e se manifestar. Felizmente, isso não significa destino traçado, mas sim uma marca ancestral, da qual poderemos escapar se quebrarmos os ciclos de repetição que foram úteis aos nossos pais e avós, porém, já não servem mais para nós.

Não precisamos repetir seus preconceitos, suas crenças negativas e paradigmas, podemos nos autorizar e ousar a vivermos os nossos sonhos, admitindo que podemos cometer erros, afinal, não somos perfeitos, e se não tentarmos, não vamos saber como será quando acertarmos.

Isso não significa desrespeitá-los, e sim, assumir um compromisso com você mesmo de crescer e viver suas experiências, fazendo escolhas às vezes diferentes das deles, mas que façam sentido para você!

## DESCOBRINDO MINHA IDENTIDADE, LIMITES E POTENCIAIS

---

Desde muito cedo, a vida nos dá pistas sobre nossos propósitos, aquilo que poderemos construir e, depois, alguém vai dizer que é o nosso legado.

No meu caso, eu tinha (e ainda tenho) uma curiosidade enorme para aprender sobre, absolutamente, tudo ao meu redor e sentia uma necessidade de compartilhar o que eu aprendia, seja uma brincadeira nova, uma habilidade ou alguma outra coisa que me interessasse.

Nasci na área rural de uma cidade pequena (cerca de 5.000 habitantes), no interior da Bahia, onde, quando criança, eu gostava de brincar de escola. Eu era a professora, meus amigos eram os alunos e passávamos horas brincando. Depois, na adolescência, em outra cidade, lembro de quando comecei meus primeiros passos na ginástica olímpica. Queria ensinar todo mundo a fazer pontes, estrelas e outras piruetas. O prazer que sentia quando a pessoa gostava do que eu estava compartilhando e fazia o que eu estava fazendo, era incrível!

Voltando um pouco, aos 7 anos, minha vida mudou drasticamente por conta da separação dos meus pais. Eu não compreendia os motivos deles, só sentia a tristeza e o impacto das mudanças que ocorreram após esse fato: mudei de cidade, morei quase um ano com minha avó e tias, fiquei um bom tempo sem ver meus pais e irmão, tive que me adaptar à nova escola, aos novos colegas, professores e a miopia que começou a se manifestar a partir dali.

O tempo passou, variações aconteceram, voltei a morar com minha mãe e irmãos, diferentes cidades e outras adaptações. De tudo isso, aprendi que valia mais a pena me integrar a nova realidade e extrair as boas oportunidades que vinham junto, no “pacote”, do que ficar presa a dor, das perdas do passado, que deixaram um vazio, dentro de mim. Pensar nelas era reviver a desagradável sensação da tristeza e, definitivamente, não me parecia uma escolha inteligente.

Uma das melhores oportunidades foi estudar no CISO, uma instituição filantrópica, laica, porém com viés da filosofia adventista, pregada pelo professor Josué Brandão, fundador da escola. Lá eu aprendi bem mais do que matemática, português, física e química. Lá eu aprendi o que é cidadania, trabalhar em equipe, ter senso crítico, político e, sobretudo, a valorizar a vida, a dignidade dos seres humanos, os amigos e os mestres que eram (e são) movidos por um ideal e entregavam mais do que se esperava deles, por amor a uma causa. A deles: mudar a vida de crianças e adolescentes pobres, através da educação.

Aos 17 anos, eu e meus colegas, embalados pela trilha sonora dos anos 90 (com destaque para a “Legião Urbana” e o “Guns N’ Roses”), vivemos o dilema de escolher o que seria nossa profissão. Nossas escolhas deveriam ser norteadas por algumas premissas, a primeira delas: cursos oferecidos por uma faculdade pública e que disponibilizasse moradia universitária, se fosse em outra cidade. Era a realidade social, delimitando fronteiras para os nossos sonhos.

Respeitadas as premissas, tinha dúvidas entre Direito, História, Filosofia e Química, minhas paixões, além da Psicologia (descartei por não atender à premissa). Fiz dois vestibulares: UESC: Direito/Filosofia e UFBA: Química Industrial/História. Passei em Filosofia e Química e meu dilema agora era: *continuar estudando em minha cidade ou tentar uma vaga na residência universitária em Salvador?* Optei por deixar a zona de conforto e enfrentar os desafios do mar desconhecido, entretanto com novas e inúmeras possibilidades. Essa escolha não foi fácil, contudo, algo me guiava: a ambição de expandir meus horizontes e a fé de que essa decisão traria bons frutos para mim e minha família.

## O SONHO DE CONQUISTAR O MEU LUGAR NO MUNDO

---

Eu sempre vi muitas pessoas falarem da angústia de não se sentirem no lugar certo, de não saberem o que queriam fazer, no que seriam boas e se seriam bem-sucedidas nas suas escolhas.

Também tive medo de que meus sonhos pudessem não dar certo. Aí eu pensei: *o que pode acontecer de pior?* No meu caso, aos 18 anos, eu poderia voltar para casa e tentar, novamente, outro vestibular. Ao longo da vida, me deparei com essa pergunta várias outras vezes, em diversos contextos e, respondê-la, sempre me acalma por ter, ao menos, uma possibilidade em mente para o que poderia vir a ser um plano B.

O sonho parece andar junto com o medo de falhar, mas ao mesmo tempo, é como uma voz interna que te orienta, secretamente, para onde você deve ir, ainda que sua realidade seja muito adversa e distante, ele permanece como se fosse uma luz acesa apontando a direção da felicidade.

Aqui cabe outra reflexão: *o que significa dar certo, ter sucesso?* Em cada fase da vida, percebia que a bola da vez para o que eu definia como condição para ser bem-sucedida, na verdade, não era um ponto final, era uma ponte para o próximo desafio que iria estimular a pessoa que eu estava me tornando, a continuar perseguindo um alvo na próxima fase.

Hoje, penso que sucesso tem menos a ver com “a conquista” do objetivo (casa, família, liberdade etc.) e mais a ver com “o como” vivemos nossa jornada, o que aprendemos com nossas experiências e se nos transformamos em pessoas melhores a partir delas.

Em resumo, ter sucesso para mim é me sentir leve e de bem com a vida, do jeito que dou conta de ser em cada dia da minha caminhada, enquanto me movo em busca dos meus sonhos ou desfrutando deles.

Sucesso está ligado ao quanto amadurecemos em nossas capacidades de amar e receber amor, de sentir compaixão, de ser indulgentes e generosos com os outros, conosco, e ter a sensação de gratidão e felicidade por sermos quem somos e termos o que temos, ainda que desejemos outras coisas ou situações.

A vida vai dar um jeito de provocar a ação!

Nunca estaremos satisfeitos por completo porque é da natureza humana o inconformismo, a necessidade de se renovar, contraditoriamente à nossa necessidade de que tudo permaneça igual para nos sentirmos seguros, diante das possíveis perdas e dores que, o risco da mudança, podem nos trazer.

Os contrastes fazem parte da natureza. Sempre lidamos com eles: dia e noite, inverno e verão, nascer e morrer. As mudanças acontecem o tempo todo e nós tentamos resistir, mas quanto mais flexíveis e adaptáveis nos colocarmos frente aos desafios, mais rápido será nossa adaptação ao meio em que estivermos e maiores as chances de harmonia e bem-estar.

Aos 40, já havia realizado a maioria dos meus sonhos, também vivido muitas coisas que não gostaria: separação, falência, várias frustrações e perdas... Muitas vezes, me questioneei se eu era boa o suficiente, se merecia meus fracassos, sentia medo de não ser aceita, de ser criticada e ter que enfrentar, novamente, o peso da sensação de abandono e rejeição lá da infância.

Até que decidi mergulhar profundamente em mim e buscar as respostas para o meu desamparo. Foi então que aprendi a meditar, mudei minha alimentação, incorporei a atividade física na rotina, deixei de viver apenas em função do trabalho e da minha filha, permiti que outras pessoas se aproximassem e fizessem parte da minha vida, enquanto for da vontade (delas e minha), pois somos livres para ficar ou partir, não pertencemos a ninguém e vice-versa.

A terapia me ajudou a conhecer mais sobre as lacunas abertas no meu passado. Tais lacunas foram bloqueadas para que eu estancasse dores (como a sensação de ser filha órfã de pai vivo) e pudesse seguir em frente.

Ao resignificar minhas memórias, trazendo lógica para conclusões infantis sobre fatos que eu não dava conta, pude dar um lugar melhor para a relação com meu pai, parar de julgá-lo pelo pai que não pode ser e aceitar o pai que ele foi, com todas as suas qualidades (hoje vejo que são muitas) e imperfeições. Foi libertador, após quase 2 anos, abraçá-lo e dizer que o amava.

Investir em autoconhecimento é talvez o melhor que você pode fazer para entender seu lugar no mundo.

A ignorância sobre nossas emoções e sobre o porquê de sentirmos o que sentimos, nos aprisiona em uma espiral de repetições de situações que não queremos mais viver, porém, não sabemos como interromper ou quebrar o ciclo. Ter, pelo menos, uma crise de identidade na vida é muito bem-vinda para nos dar a chance de nos perguntarmos:

- *Quem somos sem nossos títulos, cargos, funções sociais?*
- *Qual é a nossa essência lá dentro de nossa alma nua?*
- *O que queremos fazer de verdade sem nos preocuparmos com os que nos assistem (vaiando, aplaudindo ou ignorando)?*

Conhecer o que nutre minha alma de amor e alegria me ajudou a entender que meu lugar no mundo estava ligado ao prazer de colocar meu conhecimento a serviço do outro, como o que eu sentia lá na minha infância e isso me levou a atender ao chamado da formação em Terapia Sistêmica e, posteriormente, a Psicologia e assumir que, SIM, isso era algo importante para mim, ainda que algumas pessoas não entendessem e até me criticassem por isso. Assim, eu continuo aqui, agora, fazendo o que sempre fiz com prazer, nutrindo o desejo de compartilhar o que aprendi, que me serve e que também pode servir a outros.

## **INSIGHTS QUE VIRAM A CHAVE E MUDAM O RESULTADO DO JOGO!**

---

Gosto de aprender e partilhar o que aprendi. Gosto, mais ainda, de saber que minha partilha inspira pessoas a mudarem de vida e que algumas delas também se tornam inspiração para outras pessoas. Deixo aqui, alguns “insights” que aprendi, pratico e não me canso de propagar, torcendo para que você também faça isso. São estes:

**1) *Se coloque em 1º lugar!*** – Amor próprio, também conhecido como autoestima, não é egoísmo, é ser sua própria bússola. Amar-se fará você encontrar o seu Norte e não sucumbir nos dias difíceis. Quanto antes

você descobrir o poder de se amar, mais cedo, desenvolverá a fé inabalável em si e a segurança para dizer não a situações e pessoas que ultrapassam seus limites.

Podemos não admirar tudo que uma pessoa faz e, ainda assim, amá-la, mas para isso acontecer é necessário haver respeito. Então, vamos respeitar mais e, com isso, aperfeiçoar o nosso olhar amoroso aos iguais e aos diferentes. Se não encontramos amor dentro de nós, não poderemos reconhecer o amor do lado de fora e ninguém poderá oferecê-lo a nós, satisfatoriamente, porque não seremos capazes de reconhecer algo que nos é desconhecido.

Sustente sua autenticidade porque haverá pessoas que vão te detestar por você ser quem é e como é, e haverá tantas outras que vão te amar e te admirar pelos mesmos motivos. Você não é, não precisa ser, e tomara que nunca seja igual a ninguém. Como canta Raul Seixas:

“ basta ser sincero e desejar profundo, você será capaz de sacudir o mundo, tente outra vez! ( ) Beba, pois, a água viva ainda está na fonte”

**2) Viva no presente, não negligencie seus pensamentos** – Busque insistentemente conectar seu coração com pensamentos que te mantenham no presente e em paz. Você vai precisar disso para fazer o que precisa ser feito e transformar seus sonhos em realidade.

Ninguém nasce pronto! Nós nos tornamos aquilo que treinamos a mente para sermos.

Mesmo seus talentos, precisam ser lapidados e quanto mais você se comprometer, mais disciplinado(a) será para melhorar naquilo que deseja. A procrastinação, a preguiça ou a falta de energia, muitas vezes estão ligadas a crenças inconscientes de que algo ruim pode acontecer, caso você tenha êxito.

Próximo aos 40, vivi uma das piores fases de estresse que consigo lembrar. Não tinha tempo para fazer atividade física ou preparar um lanche saudável, até descobrir que o problema era dedicar muito tempo ao que não precisava, e, não priorizar minha saúde física e mental. *Por quê?* Por

mais de 30 anos, treinei minha mente para *tirar 10* e ninguém poder falar nada de mim. Me libertei desta crença ao aceitar que existiam áreas da minha vida onde 6 era suficiente e, outras, eu nem precisava *passar*.

**3) Honre seu pai e sua mãe para que se prolongue seus dias na terra** (Êxodo 20:12) – Honrar não é amar. É mais fácil se apegar ao rancor e lamento e acusar os pais pelo que não fizeram ou deram a você, do que assumir sua responsabilidade pelo seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Há casos extremos onde, a relação amorosa com a mãe e/ou o pai, não foi possível e, ainda assim, honrar a vida que chegou a você, através deles, se faz necessário, posto que, se você não reconhece seu lugar de filho(a), se julga superior aos pais, dificilmente se sentirá em paz devido a essa desarmonia em seu sistema energético. Reconhecer a dignidade dos seus ancestrais é essencial para desbloquear o seu fluxo natural da vida.

**4) Identifique seus pontos fortes e fracos e não se acomode** – Um dos princípios da Programação Neurolinguística (PNL) é a flexibilidade. A espécie humana saiu das cavernas, superando animais pré-históricos ferozes e gigantes, não por ser mais forte fisicamente, mas por conseguir usar suas habilidades a seu favor, graças a capacidade de observar o comportamento dos animais, identificar suas limitações e desenvolver uma estratégia de caça mais eficiente, trabalhando em grupo, esperando o melhor momento para atacar e se preparando, com os recursos necessários, para compensar suas limitações.

Pensar e agir de forma estratégica continua diferenciando “quem conquista” o resultado desejado de “quem fica” se lamentando, preso na inveja e rancor.

Nunca estaremos totalmente prontos para o enfrentamento, contudo, é no campo de batalha que aprendemos com os erros e nos aprimoramos no que fazemos de melhor. Algumas vezes teremos que desistir de caminhos que já não nos ensinam mais ou pessoas que estão do nosso lado e jogam contra nós.

E aí, o fantasma da solidão costuma aparecer para nos intimidar, convencer que talvez a pessoa mude ou as coisas possam melhorar. No

fundo, não acreditamos que isso vá acontecer e pode até piorar, se não tomarmos uma atitude! Sabemos que não podemos mudar o outro, mas se nos dermos uma chance, podemos aprender coisas boas sobre nós, ao enfrentarmos nossos medos de perder (pessoas, coisas, status, saúde ) e ficarmos sós.

Dentro de nós, há um *rio de amor e provisões infinitas!*

Fé, para mim, é primeiro crer no que ainda não se pode ver, para criar as condições de manifestar o que se deseja. É ela, junto com a lógica, que nos dará coragem para mudar e dar sentido à vida.

**5) Tenha referências e mentores, invista em você!** – Valorize o que você tem de bom e desenvolva as competências que você não tem e precisa para conquistar seu sonho. Sejam quais forem as suas necessidades, técnicas (como falar inglês) ou comportamentais (dizer sim para não magoar alguém, e se submeter ao que não quer), existem pessoas que podem te ajudar, com rapidez, a desenvolver qualquer competência que você precisar. Então não perca tempo, não espere ser demitido(a) ou estragar seu relacionamento por não conseguir fazer o que você gostaria. Invista tempo e/ou dinheiro em você!

Trate-se como gostaria de ser tratado(a). *Afinal se você não se der valor, quem vai te valorizar? Filhos(as), namorado(a), esposo(a), empregador(a), clientes?* Se você acha caro comprar um curso on-line que te ensinará a fazer algo importante, escolhe no cardápio o prato mais em conta ao invés do que quer comer e fica economizando até onde não precisa, você está se acostumando a se dar o mais barato e ensinando as pessoas a te tratarem assim.

Acompanhe pessoas (virtualmente ou pessoalmente) que te inspiram ou que já conquistaram o que você anseia. Valorize e aprenda com o que elas têm a oferecer, não desperdice tempo com “o que” ou “quem” te deprime ou diminui.

Somos seres influenciáveis! Isso não quer dizer que temos que andar apenas com pessoas que gostamos ou são parecidas conosco, mas que devemos estar atentos(as) aos comportamentos que queremos (ou não)

espelhar, sem cair na armadilha da idolatria. Uma das pessoas que mais me inspirou na vida (e ainda inspira, de forma diferente) é a minha mãe.

**6) O poder da gratidão** – Buscar motivos para agradecer, assim como praticar yoga e meditação, ajudam a promover sensação de bem-estar, equilíbrio e conexão com o presente, diminuindo a ansiedade. Há alguns anos, esses recursos têm me ajudado a manter minha paz interior e aceitar que não tenho o controle de tudo ou de quase nada, graças a DEUS (risos)!

Se você chegou aqui, desejo que pratique o que te tocou e te faça um convite: olhe para o céu mais vezes e sinta-se grato(a) por fazer parte deste grande e maravilhoso mistério que é viver.

NAMASTÊ 

# 22

## UMA VIDA TRANSFORMADA PELO AUTOCONHECIMENTO

---

GIRLEIDE SILVA

*“Acredite em seu coração que você está destinado a viver uma vida cheia de paixão, propósito, magia e milagres”.*

Roy T. Bennett

Cresci com a certeza de que nascemos para realizar um propósito nessa vida e, para mim, a vida só faz sentido por isso. Comecei muito cedo essa busca e percorri caminhos tortuosos, carregando na bagagem muitas crenças e dúvidas. Nunca desisti, até que, aos quarenta e um anos, fui parar no fundo do poço. Estando lá, tive consciência de que toda a minha jornada de desafios estava me preparando para viver esse propósito com sabedoria. Prepare-se para conhecer um pouco dessa jornada de autocohecimento, esperança, fé e coragem.

## GIRLEIDE SILVA

---

Psicoterapeuta Energética, Mentora de Mulheres, Escritora, Palestrante e Empreendedora.

Idealizadora das consultorias “Despertar com Consciência” e “Reiki Mentoring”.

Formação – Técnica em Enfermagem / Técnica em Estética / Reiki Tradicional Usui Tibetano.

Minha jornada é dedicada ao estudo do autoconhecimento, da reprogramação mental e da lei da atração.

Aprofundi-me no Método Louise Hay, especializando-me em ansiedade, medo, tristeza, angústia e desafios de relacionamento.

Por experiência própria, realmente acredito que: “O autoconhecimento cura”.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ +055 11 96887 5412

📷 @girleidesilva\_

✉ atendimento@girleidesilva.com.br



## SOMOS O REFLEXO DA NOSSA INFÂNCIA

---

**N**asci em 23 de setembro de 1976, em Salgueiro, sertão de Pernambuco. Quando os meus pais se separaram, eu tinha apenas três anos. Logo após a separação, minha mãe foi para São Paulo, levando consigo eu e o meu irmão, que estava com um ano e meio de idade. Perdi totalmente o contato com o meu pai, só voltando a reencontrá-lo aos vinte e três anos.

Após alguns anos, a minha mãe quis refazer a vida dela; eu ganhei mais três irmãos e, conseqüentemente, um padrasto. A promessa da minha mãe era de que agora teríamos uma família. Para mim e para meu irmão, contudo, estavam iniciando alguns anos de sofrimento, dor, medo, choro e tristeza. Apanhávamos sempre desse padrasto, que usava qualquer coisa que estivesse na mão dele: chinelo, cinto e até mesmo fio. Não sei o que me doía mais, se era a surra, ver o meu irmão apanhar ou constatar que minha mãe sabia, mas não tomava nenhuma providência. Claro que ele batia quando ela não estava presente, e tanto eu como o meu irmão não falávamos nada para não causar mais brigas dentro de casa. Além disso, não queríamos dar mais “trabalho”, já que ela trabalhava em dois empregos, era muito estressada e mal tinha tempo para dar atenção ao que falávamos. Por esses e outros motivos, cresci sem ter conexão com a minha mãe.

Fui a filha boazinha que não reclamava, era obediente e fazia de tudo para agradar. Por causa disso e da ausência do meu pai, cresci com o sentimento de abandono, de nunca ser vista, reconhecida e muito menos amada. As conseqüências do que internalizei na infância vieram na fase adulta. Foram anos mergulhada no autoconhecimento para começar a compreender esses sentimentos e, então, curar a minha criança interior.

## OS LIVROS FORAM A MINHA COMPANHIA NA ADOLESCÊNCIA

---

Tornei-me uma adolescente que tinha dificuldade em demonstrar raiva e fraqueza, negando-me a chorar. Experimentava sentimentos que não compreendia; sentia-me triste sem razão aparente, tudo eu internalizava, sofrendo calada, e foi assim que me senti por muitos anos. Você já fez esse processo de lembrar como eram os seus sentimentos na adolescência?

Eu tinha poucos amigos, e a leitura acabou se tornando minha mais fiel companhia. Esse maravilhoso hábito trouxe-me algumas respostas e diversos questionamentos sobre o que é viver ou qual era o meu propósito nessa vida. Passei a perceber que existiam outras realidades além daquela que eu conhecia.

Comecei a pegar gosto pela leitura com os gibis e logo passei a devorar revistas, jornais e tudo o que via pela frente. Encantava-me com as histórias das pessoas, com a moda, a decoração, as artes e em poder saber sobre outros países. Foi nessa fase que peguei gosto pelos livros de autoconhecimento.

## VIVENDO PELO IMPULSO DO SUBCONCIENTE

---

O ponto principal da minha criação era saber como uma mulher deveria se comportar, ou seja, ser prendada, casar-se e formar uma família. A mulher precisava se casar pura (virgem), senão nenhum homem bom iria querer desposá-la. Com essa mentalidade, fui noiva aos dezesseis anos. Senti-me culpada por ter perdido a virgindade e resolvi contar para a minha mãe, e o meu namorado na época aproveitou a situação para me pedir em casamento, com aliança e tudo. Aceitei, já que nenhum outro homem iria querer se casar comigo. Ele me sufocava com os ciúmes, e não demorou muito para que eu devolvesse a aliança e terminasse o noivado. Claro que minha mãe ficou muito brava e preocupada com a minha reputação.

Aos dezoito anos, conheci meu segundo namorado; ele era três anos mais velho que eu, estava na faculdade e trabalhava. Sempre carinhoso,

atencioso e prestativo, vivia me fazendo declarações. Porém, eu não conseguia me sentir segura com ele e estava sempre colocando o seu amor à prova. Terminei o namoro da pior forma possível. Após o autoconhecimento, compreendi que sabotei esse namoro porque acreditava que “não merecia” um homem bom.

Aos vinte anos, conheci um amigo da família que era quinze anos mais velho e logo começamos a namorar. Meses depois, ele me chamou para morar junto. Vi nisso a oportunidade de finalmente sair de casa e aceitei. A princípio parecia ser a minha “liberdade”, mas logo se tornou uma prisão de segurança máxima. Esse homem mostrou-se ciumento, possessivo, fazendo-me acreditar que não me comportava como uma mulher casada. Eu tentava a todo custo provar que era digna. Nada era suficiente, até que resolvemos ter um filho.

Acreditava que ia ser bom para a nossa relação, mas foi ilusão da minha parte. O nível de violência verbal começou a ficar insuportável e, por incrível que pareça, eu realmente acreditava que relacionamentos eram assim mesmo. Ver o meu filho no meio daquelas brigas me cortava o coração, mas o certo é criar as crianças junto com o pai (era o que ouvia das pessoas). Até que, certa noite, durante uma grande discussão, com o meu filho segurando desesperadamente as minhas pernas, no calor da raiva, o pai dele levantou a mão para me bater. Joguei-me para trás e a porta da sacada abriu, e ele imediatamente baixou a mão. Na hora peguei meu filho no colo, comecei a chorar e, internamente, falei que aquilo precisava terminar. No dia seguinte, aluguei um quarto de pensão e fui morar lá com o meu filho, que, na época, estava com onze meses. De certa forma, foi ele quem me deu força para sair dessa relação, pois não iria criar meu filho em meio à violência.

No entanto, ainda não tinha aprendido a lição e, decorridos seis anos, conheci um rapaz, agora dez anos mais novo do que eu. Novamente a história se repetiu; sem consciência e com o desejo que desse certo, ignorei todos os sinais evidentes e fiquei grávida pela segunda vez. Ele se aproveitou da minha condição para aprontar ainda mais. Por causa disso,

no decorrer da gestação tive depressão, pressão alta, começo de trombose e pré-eclâmpsia. Tentei ao máximo fazer com que desse certo, mas estava apenas me maltratando e, não aguentando mais, resolvi me separar. Ele não aceitou, começou a me ameaçar e a quebrar as coisas dentro de casa. Foi quando fiz um B.O, e a delegada me esclareceu que eu estava vivendo um relacionamento abusivo, sofrendo violência psicológica. Curiosa, comecei a estudar sobre o assunto, e passei a ter consciência e coragem para sair de casa com os meus dois filhos.

Com o autoconhecimento, ficou claro de que eu repetia o padrão familiar, existindo em mim carência afetiva, baixa autoestima, falta de amor próprio e a crença do não merecimento. Ter clareza de tudo isso foi fundamental para a minha cura.

“Quando uma mulher decide curar-se, ela se transforma em uma obra de amor e compaixão, já que não se torna saudável somente a si própria, mas também a toda sua linhagem.”

Bert Hellinger

## A BUSCA POR UMA PROFISSÃO COM PROPÓSITO

---

Quando me vi sozinha com o meu primeiro filho, aos vinte e três anos, foi que despertei para ter uma profissão. No entanto, desejava que essa profissão tivesse o propósito de ajudar as pessoas, além de me sustentar. Eu já estava nessa busca, e não me sentia feliz em nada que tinha trabalhado até então. Resolvi cursar o Técnico em Enfermagem e, já no estágio, percebi que não era esse o meu caminho. Mesmo assim, me formei e inclusive trabalhei em algumas casas de repouso e em home care.

Em 2016, um amigo aconselhou-me a fazer um curso de Reiki. Ele disse que ia me ajudar muito. Nunca tinha ouvido falar em Reiki, mas pesquisei, fiquei curiosa e fui fazer o curso. Na época, ainda não conseguia compreender a força do Reiki. O Reiki é uma terapia energética oriental que não está ligada a nenhuma religião.

Ainda em 2016, uma amiga sugeriu-me cursar Estética, alegando que era um ramo em crescimento no Brasil. Fiz o curso técnico em Estética, mas confesso que também não via meu propósito naquilo tudo. Mesmo assim, terminei o curso e resolvemos alugar uma sala para atendermos. Meses depois, essa amiga me comunicou que iria morar em outro estado por conta do trabalho do marido. Não tive ânimo para continuar com a sala sozinha, então resolvi vender tudo e fechar. Fiquei apenas atendendo meus pacientes particulares.

Não conseguindo encontrar propósito em nada, conformei-me e passei a trabalhar apenas para pagar contas. O que me alegrava era poder aconselhar, ouvir e motivar pessoas, e isso eu sempre fazia.

## NO FUNDO DO POÇO FUI ABENÇOADA

---

Em 2017, aos quarenta e um anos, resolvi aproveitar que os meus filhos estavam maiores para dar uma virada na minha vida e “começar” a cuidar de mim, realizar meu sonho de conhecer outros países e viver. Precisava ter uma profissão de verdade, algo que me desse estabilidade e retorno financeiro, e então me matriculei no curso de Gestão em RH.

Nesse período, eu tinha acabado de terminar uma “amizade colorida” que mantinha há dois anos. Após quase dois meses do término, no final do primeiro semestre da Faculdade, descobri que estava grávida.

Quase morri quando descobri e, pela primeira vez, senti-me impotente diante da vida. Não tinha planejado, um filho estava totalmente fora dos meus “novos” planos. Teria que começar tudo de novo. Tranquei a faculdade, entrei em desespero e só chorava desesperada. Não compreendia como aquilo acontecera, já que supostamente o pai do bebê tinha feito vasectomia. Quando contei, ele simplesmente disse que não era dele, que era para eu procurar o pai da criança. Negou-se a me ajudar, e eu estava tão deprimida que não consegui reagir. Pensava o tempo todo em como iria conseguir trabalho estando grávida. Com certeza iria morar debaixo da ponte e morrer de fome com meus filhos. Naquele momento, sentia que estava no fundo do poço.

Na mesma semana em que soube da gravidez, uma colega ofereceu-me para ser acompanhante de uma paciente à noite. Essa senhora tinha me aceitado grávida, e foi com ela que permaneci durante toda a minha gestação. Serei eternamente grata a ela.

Não podia mais pagar o aluguel do apartamento em que morava, então fui morar em um quarto e cozinha. Minha mãe viu que eu não estava bem e me convidou para morar na sua casa. Na época, ainda era muito orgulhosa para receber ajuda e, a princípio, disse para ela que não precisava. No entanto, alguma coisa dentro de mim dizia para que eu aceitasse. Quem sabe não era o momento de deixá-la ser realmente a minha mãe, pensei. Engoli o orgulho e aceitei, e mal sabia que ali estava começando um processo de cura. Foi a melhor decisão; minha mãe tornou-se o meu alicerce durante toda a gestação, inclusive deixando de trabalhar algumas vezes para me acompanhar ao pronto socorro.

Meu filho estava iniciando a sua jornada e já era um portal de bênçãos na minha vida. Isso ficou claro no sexto mês de gestação, quando, durante um cochilo, sonhei que ele engatinhava, vindo na minha direção. Ao chegar bem pertinho, levantou-se próximo ao meu rosto e falou “mamãe”; senti uma emoção muito forte e fiquei internalizando aquele momento. Achei que já tinha acordado quando ouvi a voz de um homem dizer: “Não se preocupe, eu vim para mudar a sua vida”. Despertei emocionada, com a certeza de que não tinha sido um simples sonho e sim uma revelação. Agradei a Deus pelo privilégio daquele momento e tive a certeza de que tudo o que estava passando era uma prova para encontrar o meu verdadeiro caminho. No final, essa prova foi um dos maiores presentes que ganhei na vida.

A partir de então, passei a conversar com Deus / Universo (para mim, Deus é o universo). Como filha, coloquei-me no colo do pai, dizendo que estava disposta a aprender a lição e queria que ele me mostrasse qual caminho seguir. Com as conversas diárias, minha intuição ficou a florada a ponto de ouvir claramente as respostas e direcionamentos. Foi assim que, no fundo do poço, encontrei a mola impulsionadora e saltei de lá para uma nova vida. Tive “o meu despertar”, recuperando a fé, a coragem e a esperança que havia perdido.

## DESPERTAR COM CONSCIÊNCIA

---

Tinha certeza de que a minha vida iria mudar completamente. Passei a viver mais consciente e atenta aos sinais, e foi assim que, de forma mágica, o universo enviou-me uma terapeuta de Thetahealing.

Já tinha lido que essa terapia “reprograma” ou “ressignifica” crenças que estão no nosso DNA. Passei a receber semanalmente sessões dessa terapia, que foi um dos portais para a minha nova realidade. Durante os atendimentos, descobri diversas crenças limitantes que estavam programadas no meu subconsciente. Compreendi que carregamos eternamente a força, a energia e os costumes dos nossos ancestrais. Aprendi que isso é acessado quando entramos em contato com o divino através da nossa essência. Cada sessão era recheada de emoção, eu chorava muito e saía de lá com a mente cheia de informações. Comecei a estudar sobre tudo o que acessava.

Seguindo a minha intuição, criei um altar de ponto energético e comecei a praticar um ritual de meditação e orações todas as manhãs. Aos poucos, incluí nesse ritual aquilo que a minha intuição indicava: cristais, velas, incensos. Com o tempo, fui acrescentando caderno de reprogramação de crenças, caderno da gratidão, uso do japamala para praticar ho’oponopono e alguns mantras.

Comecei a perceber que esse ritual diário, além de aflorar ainda mais a minha intuição, também ajudava a reprogramar minhas crenças, expandia minha consciência e elevava o meu padrão energético. Com uma nova consciência, as coisas começaram a mudar na minha vida; eu claramente estava criando uma realidade diferente, próspera e agora com propósito. O Thetahealing também me trouxe a importância da conexão com a força ancestral, no meu caso, os índios, os negros e os europeus. Agora conseguia compreender a sintonia especial que sempre tive com a minha bisavó materna, mesmo convivendo pouco tempo com ela. Minha bisavó foi benzedeira, e isso explica o porquê do Reiki ter entrado na minha vida.

Falando sobre ancestralidade, tenho uma pergunta; você conhece os seus ancestrais? Sabe quem foram eles? Quais desafios, conquistas, dores

e sentimentos carregavam? Trazemos muito deles na nossa essência, no nosso DNA e na nossa energia.

Buscar esse conhecimento fez muita diferença no meu processo de autoconhecimento. Passei a compreender melhor a minha jornada, potencializando de forma positiva meus dons, força, fé, coragem, intuição e empatia. Ajudou-me também a ter um atendimento intuitivo, acessando a energia e sabedoria em conjunto com todas as ferramentas de autoconhecimento que eu já desenvolvia.

## VIVENDO O MEU PROPÓSITO CONSCIENTE

---

Certo dia, enquanto olhava para o meu filho tão pequenininho, comecei a conversar com Deus sobre como iria criá-lo, e foi nesse momento que me vi atendendo com uma maca no quarto. Fiquei animada e, em oração, pedi para que Deus me desse um sinal, o que acabou acontecendo em menos de uma semana.

Ganhei uma maca de uma amiga que não via há alguns anos. Esse era o sinal que tinha pedido. Comecei a atender no meu quarto, mas não foi fácil. Precisei trabalhar algumas crenças limitantes sobre dinheiro e merecimento. Durante uma meditação, ouvi minha intuição pedir para eu fazer parceria com uma amiga que também era cliente. Ela é educadora física e, na época, dava dicas de saúde no Instagram. Fiz a proposta, a qual ela aceitou na hora. Já no primeiro dia de divulgação, tive um retorno maravilhoso e logo a minha agenda ficou lotada.

O contato diário com as clientes fez-me compreender qual era o meu propósito. Quando eu conseguia mostrar uma luz de esperança e fé na vida delas, o meu coração sorria de alegria. Passei a viver o meu propósito com muito amor, alegria e gratidão. Em uma vivência como a de Thetahealing, tive certeza de que o meu propósito realmente era ajudar as mulheres e que eu estava no caminho certo.

Passei a sonhar com um local maior, no qual poderia dar orientação, conhecimento e acolhimento para mais mulheres. O local dos sonhos

apareceu em plena pandemia, uma casa enorme que nem estava para alugar. Entrei com a cara e a coragem, tendo convicção de que era a oportunidade que estava esperando. Então, no começo de 2021, nasceu o Espaço Núcleo Femme. Dessa forma, passei a acreditar que podemos reprogramar o nosso subconsciente com crenças positivas e, assim, atrair para a nossa vida tudo o que desejamos.

Aproveito para agradecer ao Leandro Nascimento Cristo pelo convite para participar deste livro, um sonho antigo que agora se torna realidade.

## DE ETERNA APRENDIZ A MENTORA

---

Por incrível que pareça, hoje sou muito grata a tudo e a todos que passaram pela minha vida, trazendo desafios que me forçaram a adquirir conhecimentos e, assim, amadurecer. Tenho a consciência de que tive os pais que precisei ter, os quais me deram o que podiam, especialmente o que tenho de mais valioso, a minha vida. Não seria a mulher e mentora que sou hoje se não tivesse passado por tudo o que passei. Essa jornada de autoconhecimento, desafios e aprendizados se tornaram a base do meu trabalho atual, agora com propósito.

Falaram-me uma vez que eu tenho “Amor Fati”, uma expressão latina que significa “amor ao destino” de acordo com a filosofia de Friedrich Nietzsche. Acredito que esse amor me define.

## COMO MENTORA DEIXO UM CONSELHO E UMA DICA PARA VOCÊ

---

**CONSELHO:** Se você sente vontade de TRANSFORMAR positivamente a sua vida, saiba que é possível! Mas, para que isso aconteça, é fundamental que você saiba aquilo que define a sua essência, e essa descoberta é feita através do autoconhecimento.

O autoconhecimento irá ajudá-lo a compreender quais são suas qualidades e como melhorar suas fraquezas. Além disso, o autoconhecimento traz

um controle maior sobre as emoções, reações negativas e acontecimentos inesperados. Dessa forma, você passará a assumir o controle da sua vida, tendo consciência de que a TRANSFORMAÇÃO só depende de você.

DICA: Para iniciar essa jornada, busque ajuda terapêutica. Indico a criação de um ritual diário pela manhã, um cantinho para meditação e orações. Deixe esse local em um ponto energético, como, por exemplo, uma mesinha ou aparador. Disponha alguns elementos, como velas, incensos, cristais, plantinhas ou flores, além de um copo com água. Agindo assim, esse local estará sempre com uma frequência energética capaz de lhe auxiliar na conexão com a sua essência e com o divino. Criar esse hábito diário aumentará o seu poder intuitivo. A intuição é uma ferramenta muito poderosa; vêm das profundezas do inconsciente, o lugar onde reside a sabedoria, e é por ela que você será guiado.

Aqui me despeço com imensa gratidão pela inestimável oportunidade que esse livro me proporcionou, permitindo que eu contasse um pouco da minha história e deixasse esse legado. Quero agradecer em especial a você, leitor, que disponibilizou o seu precioso tempo na leitura. Fico feliz se de algum modo pude despertar em você algo positivo e transformador. Se gostou e quiser continuar tendo mais desse conteúdo, gostaria de convidá-lo a seguir o meu perfil no Instagram [@girleidesilva\\_](#)

# 23

## DO LUTO ETERNO PARA O ETERNO RECOMEÇAR

---

JESSICA CARDOSO GRAPIES

*“No dia em que você descobrir sua força e utilizá-la a seu favor, vencerá todos os desafios e acreditará no próprio poder.” (Zíbia Gasparetto)*

*“Quando alguém decide curar-se, ele se transforma em uma obra de amor e compaixão, já que não se torna saudável somente a si próprio, mas também a toda a sua linhagem.” (Bert Hellinger)*

Aqui começa um capítulo da minha história e vivência com a dor e superação do luto. Te convido a mergulhar nessa leitura e, com isso, te trazer um pouco mais de esperança, visto que, tudo pode mudar, só depende de você. Com muito carinho, desejo uma leitura emocionante para você.

## JESSICA CARDOSO GRAPIES

---

Terapeuta Método Procure Cicatrizes.

Técnica de massoterapia.

Empreendedora em constante evolução, pois de auxiliar de cozinha passei a viver uma linda missão que a autocura me proporcionou.

Eu sou a Jessica, natural de Florianópolis - SC, tenho 29 anos, sou mãe do Cauã, casada com o Guilherme, a filha da Sandra e do Marcelo, e a irmã do Gabriel e do Douglas.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

✉ [jessicacgrapes@gmail.com](mailto:jessicacgrapes@gmail.com)

📷 [@jessicacardosograpies](https://www.instagram.com/jessicacardosograpies)

📘 Jessica Cardoso Grapes

☎ (48) 9.8435-8674



## O TEMPO

---

**E**m algum dia da sua vida, você já deve ter escutado que “o tempo cura tudo”.

*Não é?*

Contudo, eu estou aqui para te mostrar que o tempo nem sempre cura tudo, principalmente a morte de um ente querido. *Sabe por quê?*

Porque ninguém está preparado para perder, mesmo que seja a lei da vida!

Repita comigo: ninguém foi preparado para lidar com essa dor.

Eu gosto de fazer uma analogia!

Uma mulher não está preparada para ser mãe, até se tornar uma. Quando geramos uma vida, fazemos muitos planos e, às vezes, esses planos nem sempre são realizados ao “pé da letra” e é assim que, quando perdemos alguém e a morte se torna realidade, até mesmo antes de acontecer, nos paralisamos só em pensar na possibilidade da perda.

Na maternidade não existe uma receita pronta e, muito menos, de como lidar com a ausência.

Aqui fala uma pessoa que passou por duas mortes trágicas!

Em 10/09/2016, o meu irmão Douglas foi assassinado por disparo de arma de fogo e em 02/07/2017, a minha vó Arlete faleceu por presenciar uma briga familiar.

Estes acontecimentos foram grandes impactos emocionais!

Naquela época, eu tinha 22 anos, era uma mulher que tinha sonhos, mesmo com uma infância conturbada, era uma pessoa que sonhava com uma vida melhor.

Depois da morte, em um intervalo de apenas 10 meses, de dois entes queridos, questionei a vida, briguei com DEUS!

Naquele momento o chão se abriu e eu me fechei.

Foram 6 anos de sofrimento, pois os anos passaram e eu estava presa, nos pensamentos, em 2016 e 2017, tentando entender tudo o que aconteceu.

## EXISTEM DOIS TIPOS DE LUTO

---

Sim, existem dois tipos de luto: o simbólico e o real.

O luto simbólico se refere a tudo que simboliza, representa algo e tenha um significado importante para você.

O luto real diz respeito a tudo que não temos controle.

Como exemplo posso citar:

- Luto simbólico: separação dos Pais, troca de escola, mudança de cidade, demissão do trabalho, fim de relacionamentos...

- Luto real: perda de ente querido, perdas de animais domésticos, perda de algum membro do corpo...

## PERDEMOS ALGUÉM E GANHAMOS UM TRAUMA

---

Eu tenho certeza que, em determinado momento da sua vida, você já ouviu de alguém:

- “A vida continua”;
- “Tens que viver a tua vida”;
- “É o destino da pessoa”;
- “Ele escolheu esse caminho” / “Ela escolheu esse caminho”.

Pois bem, tudo que citei acima, todo mundo já está calejado de saber, principalmente, que “a vida continua”!

Entretanto, as pessoas ao seu redor não entendem que, apesar da vida continuar, você perdeu, você está questionando sua existência no mundo, você tem que lidar com vários sentimentos.

*Quais sentimentos?* Culpa, raiva, tristeza, angústia, medo...

Todas essas emoções te destroem por dentro e machucam a alma.

E você, provavelmente, se viu sozinho(a) nesse lugar, porque isso é comum e pessoas feridas ferem outras pessoas.

E foi por esses motivos que me fechei e sofri calada, porém, como diz o ditado, “quando a boca cala, o corpo fala” e isto é tão real.

A morte é um trauma para quem fica e, muitas vezes, era a gota d'água que faltava para transbordar o seu copo.

A vida é completamente feita de ciclos. Dependendo da sua idade e da sua jornada de vida, é provável que você, assim como eu, já tenha passado por vários conflitos de separação ou morte, e esses conflitos ficam registrados no nosso cérebro e no nosso corpo.

E quando esses episódios ocorrem com frequência, todas as emoções que são geradas durante esses conflitos, se transformam em dores emocionais e físicas.

## O ETERNO RECOMEÇAR

---

Aqui nasceu a TERAPEUTA DO LUTO, pois somente quando passei pelo processo de autocura que transformei a minha vida.

Uns dizem que a saudade dói!

Eu falo que a saudade te mata aos poucos, mata seus sonhos, mata sua autoestima, tira seu brilho no olhar e faz você enxergar a vida turva e sem sentido algum.

*Sabe aquela pessoa que brigava, internamente, todos os dias e por fora colocava um sorriso no rosto para mais um dia de guerra?* Essa era EU!

Mas em julho de 2022, após a imersão e aplicação do que aprendi no Método “Procure Cicatrizes”, criado por Dalila Machado, o jogo virou!

Eu conheci a Dalila Machado através do Instagram. Sendo bem sincera, eu buscava, nas redes sociais, algo sobre o emocional para ajudar os(as) meus(minhas) pacientes, porque iniciei um trabalho como massoterapeuta e eu sentia que as dores deles(as) iam além das dores físicas. Fui buscar conhecimento, e como diz o ditado: “nada é por acaso”.

Vi a “propaganda” no Instagram, gostei e investi no Método “Procure Cicatrizes”, onde a Dalila falou: “primeiro você e depois seus pacientes”. Eu só obedeci e assim foi!

O Método inicia com uma imersão de 3 dias! E digo sim, que estes 3 dias mudaram a minha vida, pois a imersão foi um mergulho, profundo, no processo de autocura.

Eu imaginava que eram os outros fatores da minha vida que estavam me deixando sobrecarregada. Não passava pela minha cabeça que era um luto que eu não vivi, ou seja, eu apenas sobrevivi àquele momento, e nessa imersão eu tive a oportunidade de visualizar que eu tinha que trabalhar e elaborar a dor do luto.

Assim fiz e ressignifiquei algumas cenas. O meu corpo reagiu, fiquei me observando durante 3 meses e desta forma, consegui entender que é possível ressignificar o luto, que não precisamos sofrer a vida inteira, pois é possível resgatar o brilho no olhar e excluir aquela frase: “a minha vida não faz mais sentido”.

Depois de 3 dias de imersão profunda, trabalhando minha criança ferida e olhando para todo o meu passado, várias chaves viraram e, uma delas, eu vou te falar agora.

*Você está preparado(a)?*

Temos dois caminhos: um para a vida e outra para morte. Eu, lentamente, estava caminhando para o da morte. *E você, para qual caminho está indo, o da vida ou o da morte?*

Refleta sobre isso.

Mais uma chave virou quando eu escutei a seguinte frase:

- “Você não foi a vítima, a vítima morreu!”

Nesse momento refleti muito e constatei: é verdade!

Fiz vários processos de ressignificação, exercícios de despedidas, carta terapia...

Faça isso!

Há dois anos eu achava que era impossível tirar essa dor, todavia, hoje vejo que é totalmente possível quando você está aberto(a) a mudança.

Hoje, aqui e agora, estou escrevendo para você que está nesse lugar e acha que não tem saída, que não enxerga a luz no fim do túnel. Eu sou a prova viva que tem sim, saídas para novos sonhos, novas metas, para viver o propósito e deixar seu legado aqui na Terra.

*Você observou que, em nenhum momento, eu falei para você esquecer o seu ente querido?* Eu nunca vou falar isso!

*Sabe por quê?*

Porque eu acredito em energia e estamos sempre conectados(as)!

Assim que tem que ser!

*A partir de hoje vamos “VIVER” e não “sobreviver”, combinado?*

## **PALAVRAS, DATAS, OBJETOS DESENVOLVEM GATILHOS EMOCIONAIS**

---

Meu irmão foi baleado dentro de um carro Kia Cerato, teve morte cerebral e foi doador de órgãos.

Minha vó faleceu de embolia pulmonar.

As datas envolvidas foram: 06/09, 10/09, 13/09 e 02/07. Durante seis anos eu ignorei estas datas e, se eu pudesse, eu teria arrancado do calendário.

Estes são alguns exemplos que, ao escutar, ao ver, sejam palavras, objetos, locais, assim como, ao passar pelas datas, o seu corpo reage de uma forma que você não controla. As crises de ansiedade são exemplos destas reações, pois são um sinal de alerta e te fazem lembrar esses momentos.

O nosso cérebro não entende que tudo já passou e você começa a reviver essas cenas. Pelo fato de você ter visto ou ouvido ou vivido, não precisa passar por tudo novamente e, infelizmente, isso acontece pelo trauma que ficou registrado no corpo e na mente.

Todas as vezes que você ver e ouvir algo relacionado a perda do ente querido, e com isso, despertar alguma emoção, recomendo que utilize uma técnica que eu uso e vou compartilhar com você.

Vamos lá!

Respire bem fundo umas 3 vezes e, enquanto inspira e expira, fale para você mesmo(a):

- Tudo já passou. Eu não preciso mais sentir essas emoções. Tudo já passou.

Faça isso!

No começo é um pouco difícil, porém com o passar do tempo, você vai criar um hábito, e aos poucos, essas emoções vão diminuindo.

Precisamos ressignificar todos os dias.

E eu quero compartilhar mais uma coisa com você.

Eu sou movida por música e quero partilhar algumas delas com você, pois elas te farão refletir bastante e reforçar que, tudo o que vivemos e passamos, lá na frente, vai valer a pena.

Aqui estão os links das músicas. Elas foram preparadas com muito amor e carinho para você:

<https://smb.lnk.to/TeVerSuperar>

<https://youtu.be/H0oPgKdN7Zk>

<https://youtu.be/qjM3VBJF-DY>

<https://youtu.be/AFbbhSiPsDg>

<https://youtu.be/GRAoOBkDOjI>

## OS DEZ MANDAMENTOS DO LUTO

---

Através da minha vivência, eu desenvolvi os “Dez Mandamentos do Luto” e assim, pude acabar com algumas crenças que existem quando o tema é luto.

São os seguintes, faça bom uso:

- 01) O nome do ente querido tem que ser falado normalmente. Compartilhe sua dor.
- 02) A culpa não é sua! Tire esse fardo pesado das costas.
- 03) Luto eterno é uma crença. Vamos substituir por um eterno recomeçar.
- 04) *Presença física?* Perdemos o contato, mas a energia continua. Se permita e se conecte com ele(a), através desta energia.
- 05) Alimente essa energia todos os dias.
- 06) Faça cartas de despedidas. Depois molhe, enterre e plante uma árvore ou uma flor no local.
- 07) Cuide da sua dor emocional e física.
- 08) Nossas emoções podem tanto nos derrubar, como podem nos salvar. Pensamentos positivos sempre.
- 09) Corpo, mente e espírito são os 3 pilares mais importantes para manter sua estrutura.
- 10) Você tem o poder da autocura. Tudo o que precisa, já está dentro de você!

*“A VIDA NÃO TE DÁ O QUE VOCÊ QUER, MAS O QUE VOCÊ PRECISA PARA EVOLUIR...”*

*... A VIDA TE MACHUCA E TE ATORMENTA ATÉ QUE VOCÊ SOLTE SEUS CAPRICHOS E BIRRAS E APRECIE A RESPIRAÇÃO.”*

(Bert Hellinger)

## AGRADECIMENTOS

---

Quero agradecer primeiro a DEUS, por guiar meu caminho sempre.

Quero também me parabenizar (sim, parabéns para mim) por nunca desistir, ir sempre em busca das respostas, inclusive, por entender um pouco como funcionamos nesse mundo.

Quero agradecer ao meu marido e ao meu filho por aguentarem os meus “chiliques”.

Agradeço às mulheres que foram fundamentais no momento desafiador que vivi, aos 15 anos, quando descobri minha gravidez. Eu consegui passar por esse processo através da ajuda, do apoio delas e a primeira pessoa da minha família a saber que eu estava grávida foi a minha tia Daiana que, hoje, é a madrinha do meu amado filho.

Agradeço a minha mãe por, mesmo tendo limitações, ter feito (e continuar fazendo) o possível por mim.

Agradeço a minha sogra por estar sempre presente. Vou ser eternamente grata pela sua permanência ao nosso lado.

Não poderia deixar de agradecer a vó do meu marido, que no início da minha gestação me acolheu em sua casa. Uma mulher a quem admiro muito e sou grata pelos 5 anos que passei ao lado dela. Ela faleceu dia 31/10/2013. Para mim foi uma grande perda também, e é esta a forma que tenho para agradecer a ela.

Agradecer aos meus amigos e familiares que fazem parte da minha história.

Agradecer, em especial, a minha vó Arlete e ao meu irmão Douglas. Eu perdi vocês. Eu me perdi. Agora eu me encontrei e a nossa história continua e continuará sendo contada por mim, meus guias.

E sou muito grata ao Leandro Nascimento Cristo, pelo convite que ele me fez para escrever este capítulo.

Gratidão!





# 24

## **ESTABELEÇA UM PLANO DE VIDA SURPREENDENTE. ISSO É LEGADO!**

---

DANIEL SILVA DA CONCEIÇÃO JÚNIOR

*“Entendo que na vida eu nunca perco, ou eu ganho ou eu aprendo”.*

(Nelson Mandela)

## DANIEL SILVA DA CONCEIÇÃO JÚNIOR

---

Daniel Júnior é Especialista em Educação Financeira, Empreendedor e Investidor Profissional da Bolsa de Valores.

Seu trabalho busca ajudar pessoas a se organizarem financeiramente de forma concisa, através de teoria e prática conduzindo pessoas a controlarem o emocional, gerando resultado de sucesso. A finalidade é impulsionar pessoas a prosperarem com acompanhamento corretivo gerando transformações em suas vidas de forma contínua e evolutiva. Tal metodologia está sendo corroborada pela experiência múltipla vivida por anos de prática e análise de vendas.

- Investidor, Empreendedor e Mentor financeiro educacional.
- Possui produtos digitais (infoprodutos) para Investidores e Microempreendedores.
- Engenheiro Eletricista e Projetista.
- Licenciado em Letras em Inglês com especializações nos Estados Unidos (Voxy Proficiency Assessment®) e Irlanda (iStudy International-Dublin).

**Para entrar em contato diretamente com o autor deste capítulo, use os seguintes meios:**

📷 @topplusinvest|@sgtjrdan

🌐 <https://anchor.fm/jr-dan>

📞 71992761988



## QUEM SOMOS?

---

Você está vivendo ou apenas existindo? Já pensou sobre isso? Quem você é realmente e qual seu papel nesse mundo? Pois bem, alguns de nós acreditamos que estamos nessa vida seja por milagre, ou seja pela convicção que algo maior tenha nos criado e não percebemos essa trilha que deixamos na diluição do tempo. Quando falamos sobre nossa história, queremos dizer que temos uma lembrança geral da vida marcada de forma otimista e chamamos de legado!

Vindo de família humilde, filho de Carteiro e uma Administradora sempre os tive como exemplo de vida a ser seguido. Nunca tive dúvidas que estaria no caminho certo, trabalhando desde pequeno, empreendendo mesmo sem saber o que seria empreender. Fecho os olhos e vejo aquele garoto cabeludo, faltando um dente, “canelas” magras, às vezes cinzentas, sempre sorrindo, esse era o meu perfil quando garoto na pequena barraca que fora projetada e construída pelo Carteiro! Ah, falar muito dessa figura demandaria outro livro. Meus pais me induziram ao caminho, mesclando entre o estudo e trabalho, fui adquirindo responsabilidades, tornei-me homem, forjado para a vida, tecendo *Networks* diários mesmo sem saber. Sabe aquela expressão? “Desde que me conheço por gente”? Acredito que esse foi o ponto inicial de tudo que tenho a partilhar.

E entendendo que todo conhecimento adquirido deve ser compartilhado, trago **QUATRO PASSOS** para você que deseja construir um legado ou se inspirar nesse meu extrato de história. Olhando para seu futuro, verificando os padrões de atitudes, realizando coisas diferentes, mantendo o foco e praticando o autoconhecimento diário.

## 1º PASSO - APRENDIZADO

---

Você seria capaz de analisar sua vida daqui a alguns anos, 10, 15 ou 30 anos? O que você realmente gostaria de ser, qual seu propósito? Quais pessoas você almejaria que estivessem ao seu lado? Esse início da vida tem feito sentido a você? Se após essa análise você perceber que algo está errado, ótimo, ainda tempos tempo de mudar, ser feliz é uma opção. Faça uma correção diária de tudo que foi observado e que está diferente dos seus propósitos, faça isso hoje, não deixe nada para o final da vida, mudar tem um preço e você vai definir hoje o quanto está disposto a pagar.

Existe algo chamado experiência, essa não pode ser sentida, não pode ser imaginada nem vendida, ela tem que ser vivida, então seria muito bom se mesmo jovens nós já soubéssemos o que fazer, como lidar e como se portar diante das coisas, doce ilusão. Mas veja bem, deixa eu te contar algo muito importante sobre a vida, tudo está acontecendo no momento certo e da forma que deveria acontecer. Vou pincelar um pouco dessa experiência com você porque foi algo muito marcante e graças a todas as adversidades eu sinto que sou quem sou hoje.

Garoto jovem, filho de mãe separada, talvez fosse um ponto de inflexão, ah o garoto tem tudo para dar errado, é muito difícil para uma mãe criar um filho sozinho, engano seu, a separação a tornou mais forte e eu não observava esse detalhe como uma crença limitante, mesmo sem nem ter ideia do que significado desse termo. Naquela barraca moldada e executada por alguém muito inteligente, conheci muitas pessoas em diversos níveis intelectuais e sociais, era algo bem excitante às vezes, sempre escuto que quem sai de casa vence.

Existia um senhor, Professor “Roque Presença”, era assim que o mesmo era chamado, ah grande mestre, meio curvado, cabelo grisalho, sempre com um cigarro na boca, adorava uma cachacinha. Em diversas tardes pelas quais passamos juntos me seduzia pelo seu nível intelectual, conhecedor de áreas diversas e temido pelos velhos alunos, não para mim, eu o achava o máximo, uma biblioteca ambulante, perdida, vagando. Muito me incentivou para o estudo e hoje que descansa em paz, eterna gratidão! Amadureci nesse ambiente, fazia tudo novamente, sem tirar nem pôr.

## 2º PASSO - EDUCAÇÃO É O CAMINHO

---

Decidir a semente que deseja plantar para vida adulta não é tarefa fácil, na verdade durante todo o crescimento existirão dúvidas, mas não perca o foco, estudo contínuo é o caminho. Aqui vai uma dica de ouro, faça uma lista com 20 objetivos reais e concretos para sua vida, numerando do mais importante para o menos. Feito isso, circule os cinco primeiros e apague para os outros quinze, não invista um minuto do seu tempo neles até que você realize os 5 primeiros, tudo isso é sobre foco e foco é agrupamento de energia, apenas confie no engenheiro que vos fala! Você abandonará os valores impostos pela sociedade e se tornará invencível, saindo desse infeliz ciclo vicioso.

Lutei para ser assim quando mais novo. Não pense que eu era um exemplo de aluno, já perdi até de ano. Dizem que tudo que acontece de ruim na nossa vida é para melhorar, autor desconhecido, eu adoraria abraçar esse humano e dizer o quanto está certo. Não fique com raiva de mim caro leitor, foi nesse momento que a minha vida deu uma guinada sensacional, cada um tem uma caminhada singular.

Depois de muita dor e muita frustração eu DECIDI que faria tudo diferente, me comprometi a estudar todos os dias honrando o esforço de meus pais e assim foi feito, durante minhas reflexões eu pensava, meu Deus por que demorei tanto para me apaixonar pelo estudo? Vejam que cito o Ensino Médio, mas ainda trabalhando na barraca, agora numa outra posição, um pouco mais velho, com muito mais responsabilidades, passei a gerir por completo aquele empreendimento que nunca percebi que fosse, acho que por conta da nossa cultura local, ser um empresário estava além dos nossos limites, ter um CNPJ era coisa de outro mundo. Quanta crença limitante!

É nesse momento que a vida separou o homem do menino. Agradeço ao universo por ter me martelado durante toda minha infância e me moldado, mesmo que ainda adolescente com seus poucos anos.

### 3º PASSO - AMADURECIMENTO

---

É nesse exato momento que eu trago a dica que vai alavancar sua vida de vez. Porém veja bem, exigirão mudanças e observações. Faça agora uma reflexão e traga aos seus pensamentos aquele áudio dos provérbios bíblicos dizendo “Diga-me com quem tu andas e eu te direi quem tu és” ou o ditado popular “Quem anda com porcos farelo come”, pois bem, as duas frases trazem uma reflexão geral da vida e contextualizando eu traduziria para “Busque os melhores Networks”. Escolha estar próximo de boas pessoas, afaste-se de tudo que não te acrescenta nada, isso vai lhe custar um preço alto, mas seja leal a si mesmo e ande sempre com a verdade, por favor, leia esse parágrafo novamente!

Olhe só o que o destino preparou para mim, foi durante essa jornada pulsante vivida no período na pequena barraca que fui aprovado no concurso da Marinha do Brasil, pronto, agora sim começaram os jogos! Eu não fazia a mínima ideia do rumo que a vida tomaria, minha colega de sala, Caroline Amaro, escreveu-me junto a outros colegas e assim foi, estudei, fiz a prova e fui aprovado. Eu não tinha a mínima ideia de como seria e se eu iria me adaptar, de qualquer forma, por causa da atitude dela ajustei minha bússola para o Norte e andei.

Hoje eu planejo meus anseios e os moldo, a vida trata do restante. Voltando a Marinha, como eu não sou de desistir claro, jamais deixaria de ir, tinha que viver aquilo e mesmo com o coração apertado organizei minhas poucas roupas e fui sem olhar para traz, lembro como se fosse hoje, meus pais com olhos lacrimejando, sem querer “abandonar” o único filho, os entendo!

Fui morar na grande Recife, meu segundo lar, fiz conexões eternas, tenho o maior carinho e apreço por tudo que me proporcionou. Oportunidade para poucos, inclusive minha primeira viagem ao exterior que foi a Argentina, foi “patrocinada” pela Marinha do Brasil, que fique registrado meus agradecimentos! Acho que nesse momento eu já tinha vivido um pouquinho, acredito já ter tido algo a partilhar, mas como citei no início do livro, nós não nos damos conta desse todo, eu apenas sabia que estava no caminho e que sementes estavam sendo plantadas, mas eu ainda não saberia definir.

## 4º PASSO - SOLIDIFICAÇÃO

---

Já pensou em mudar totalmente sua vida partindo do zero e sem nenhuma certeza de nada? Parece meio doido né? Observe que todas as pessoas que fizeram progresso e deixaram seu legado no mundo tiveram idéias e atitudes divergentes do bando. Aqui está o quarto passo, se você começou algo no qual apostaria todas as fichas e em algum momento perceber que não é isso que aquece seu coração, MUDE! Ser infeliz não é uma opção. A rotina nos transforma em robôs, faça uma reflexão sobre sua vida e quebre esse ciclo, construa novos hábitos, posicione-se. Exclua a palavra limite do seu vocabulário, você pode tudo.

Ainda na Marinha e com a maior parte do país já conhecida, havia algo ainda me dizendo que eu poderia mais, e durante o retorno de uma de minhas viagens, dessa vez estava retraindo do Uruguai quando os colegas de trabalho haviam falado sobre um concurso para Sargento do Exército, a famosa ESA, e certo dia estava eu fazendo a tal prova, pouco tempo depois aprovado! Tudo mudou novamente. Seria mais um degrau da minha escada, sentia a maturidade tomando conta de meu corpo e refletindo para meus entes. Era a vida delegando-me outras sensações e mais responsabilidades.

Foi realmente uma quebra de crenças limitantes em minha vida. E mesmo com esses exemplos citados meu coração ainda sentia a falta de algo. Continuei na busca incessante de algo a preencher esse vazio e de tanto refletir e questionar-me encontrei a resposta; Empreender novamente! Eu tinha que voltar ao mundo das vendas, dos contatos, das conexões, era isso que me alimentava. Voltei a vender, eram coisas diversas, as pessoas diziam que eu era vendedor de “Muamba”, uma denotação em detrimento ao meu trabalho, aquilo me desmotivava, mas eu segui, tentando, errando e com certeza aprendendo.

Para empreender é necessário muito mais que querer, é preciso muita força de vontade! Aprimorei o inglês, fui ao exterior, tive contato com outras culturas e outras formas de trabalhar. Nunca pensei em desistir. Desistir é coisa de fraco! E fraqueza é crença limitante, apague isso de sua memória.

Vamos aprofundar o assunto? Gostaria de nesse momento convidá-lo a fazer uma atividade muito interessante para que você possa analisar se está alinhado com seus objetivos, **faça um resumo de sua história em 10 linhas**. É preciso ter coragem pra posicionar-se, tirar a máscara e trazer todo seu pensamento interior para o papel por mais difícil que seja.

## VOCÊ É CAPAZ

---

Nunca imaginei em que ponto poderia chegar, seria muita prepotência arriscar a dizer isso, mas fazendo uma análise da linha do tempo vejo que foi determinante não deixar que outras pessoas ou o medo limitassem o que eu poderia ser. O legado transcende o tempo, é algo sobre nós mesmo, é nossa essência, é sobre o nível de respeito e carinho que seremos lembrados, a vida é algo tão belo e milagroso que não podemos simplesmente passar por aqui sem nenhum propósito.

É isso que me alimenta, esse anseio em poder fazer muito mais, me vejo como um exemplo de alguém que veio do nada e está chegando ao objetivo, sem culpar ninguém, apenas responsabilizando-me. O legado é um compromisso com meio social, um compromisso com a vida mesmo que não se tenha um retorno, faça o bem, busque-o! Já imaginou o que seria do Mundo sem os cálculos complexos desenvolvidos por *Albert Einstein*? Tenho certeza que o seu pensamento estava muito além do seu tempo, ele tinha um propósito, muito maior que seu próprio ego, ele dentre outras pessoas que ditaram o destino do mundo criando um legado.

Quando não mais aqui estiver, gostaria de ser lembrado como alguém que nunca desiste, que não pensa em outra coisa além de ser exemplo positivo em âmbito universal. Vindo de família pobre, uma infância amadurecida, decisões difíceis na adolescência, diversas escolhas, estudei, especializei, mudei tudo do nada e resolvi traçar um novo caminho. Você é capaz, não tenha medo, construa um mundo melhor, ouse sempre, faça o bem, mude quantas vezes for necessário, construa o seu legado!

# 25

## **MINHA VIDA, MEU LEGADO — NASCI PARA RESSIGNIFICAR**

---

LUCIENE LINO FERREIRA

Permita-se! Saia da posição de vítima.  
Seja protagonista de sua história.

## LUCIENE LINO FERREIRA

---

Sou Luciene Lino Ferreira, palestrante, “empreteca”, graduada e pós-graduada em Gestão Empresarial e Financeira, Pessoas e Desenvolvimento.

Mentora, Coaching Empresarial pelo Instituto *Line*, sendo certificada como a única Empreliid.

Encontrei meu propósito de vida como Gestora de Pessoas e palestrante. Dediquei meus conhecimentos, que são contínuos, para agregar e receber tanto valor quanto autoconhecimento, tendo o meu propósito. Através da minha identidade, aprendi a desenvolver a inteligência emocional.

Tive a oportunidade de deixar uma parte do meu legado escrita para as gerações vindouras, contando um pouco sobre a minha jornada e quais as decisões que tomei nos momentos em que enfrentei ou quando enfrento novos desafios.

Hoje, trabalho com Gestão de Pessoas e Desenvolvimento Humano (Plenitude – Gestão e Pessoas). Quero destacar a oportunidade de participar como coautora do livro SEU LEGADO, SUA HISTÓRIA, convite feito pelo coordenador desta obra, Leandro Nascimento Cristo, sentindo-me lisonjeada e privilegiada por fazer parte desse mover.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ +55 69 9 9300-6767

📷 @lucienelinoconsultoria

✉ lucienelino.plenitude@gmail.com



## QUEM SOU EU?

---

Meu nome é Luciene Lino Ferreira e hoje, por onde passo, deixo uma frase: PERMITA-SE! Pare de procrastinar, saia da posição de vítima, mude o cenário e seja protagonista da sua vida.

### **No entanto, a minha vida não foi sempre assim...**

Nasci no Rio de Janeiro no dia 30 de dezembro de 1976, filha de pais que se separaram quando eu estava com 14 anos. Na época, experimentei uma grande dor por causa da ausência do meu pai. No decorrer dessa trajetória, eu e minha irmã Luciana Lino Ferreira, juntamente com a minha mãe, fomos para Vilhena, em Rondônia, em busca de uma nova história. Porém, com a esperança de retomar a relação com o meu pai, a mãe retornou ao Rio conosco.

Passamos por diversos processos dolorosos e, por motivos pessoais, em junho de 91, eu e minha irmã retornamos para Vilhena, onde fomos acolhidas pelo nosso tio, Pr. Adilson da Costa Araújo (in memoriam), e pela nossa tia, Missionária Solange Vieira de Moura Araújo. Vale aqui registrar que fui acolhida também pelos meus tios, Pr. Celso Koji Yamao e Missionária Sonia Maria Vieira de Moura Yamao, em sua casa por um período. Em outra obra, prometo dar mais detalhes de toda essa trajetória.

## PRIMEIROS PASSOS...

---

**Amadureci muito cedo devido às circunstâncias de uma vida cheia de perdas, idas e vindas. Acredito que todas as experiências vividas na adolescência criaram em mim uma grande crise de identidade. Só consegui entender melhor a dor da separação dos meus pais anos depois, com a ajuda de um curso de Cura Interior que fiz ao participar do Encontro com Deus na 1ª Igreja Batista Nacional em Vilhena. Com essa**

**experiência, pude entender que precisava liberar perdão à vida do meu pai. Compreendi que nós dois precisávamos ser libertos no mundo físico e espiritual. Daí em diante, pude olhar para o meu pai com os olhos de amor que sempre tive, entendendo que, embora eu o enxergasse como um super-herói, ele era um homem comum como todos os outros e, por isso mesmo, propício a erros.**

Aqui começa a minha trajetória de resignificação. Sei que, assim como eu, inúmeras mulheres foram marcadas pelo seu primeiro amor: a relação com o pai. Talvez você tenha também se decepcionado com os seus pais e isso tenha lhe causado inúmeras marcas, mas saiba que é possível mudar sua trajetória e resignificar seus sentimentos. Isso só é possível por meio do agir de Deus e de sua consciência sobre os verdadeiros sentimentos que lhe afligem.

Aos 22 anos, em 99, com minha rescisão do Grupo Canopus, adquiri a casa própria. Mobiliei-a, pois tinha uma vida financeira saudável e definida desde os 14 anos de idade. Na fase adulta, fiz diversos cursos e até hoje assim continuo. Comecei minha primeira faculdade no curso de Administração da AVEC, alterando para Ciências Contábeis.

Em 2005, conheci o meu esposo, que foi um porto seguro e companheiro durante esse meu quadro ainda depressivo. Nesse meio tempo, ele também passou por momentos muito difíceis, quando pude também ser seu porto seguro. Em 2006, fui morar em Cuiabá/MT com meu esposo em busca de uma vida nova. Lá tivemos um longo aprendizado, cheio de muitas perdas.

**Qual casamento pode resistir a tantas lutas? Talvez você já tenha vivido momentos em seu relacionamento em que fez a mesma pergunta. Consigo entender, hoje, que só é possível com Deus.**

## UMA NOVA TRAJETÓRIA

---

**Nessa trajetória, tivemos períodos felizes e outros com muitas dificuldades, mas Deus nos sustentou em todos os momentos, até mesmo nos detalhes.**

Em 2012, regularizamos a nossa situação diante de Deus, na Igreja Batista Monte Sião. Nosso casamento foi organizado pela querida e amada Aline Nascimento (in memoriam), juntamente com alguns irmãos da igreja. A cerimônia foi realizada pelo Pr. Claudionor Lucas Cardoso. Tudo aconteceu da forma que sempre sonhei quando menina.

Com o tempo, contudo, meu relacionamento começou a se tornar tóxico e, por isso, adquiri uma depressão grave, seguida de ansiedade e insônia. Meu esposo teve dois infartos seguidos em um único dia, assim que começou a pandemia. Desse período em diante, fomos acometidos por diversos problemas em nossa vida financeira, os quais colaboraram para que o nosso relacionamento fosse perdendo o ponto.

## NO FUNDO DO POÇO...

---

**Em 2021, percebi que estava no fundo do poço. Precisaria da ajuda de profissionais da área mental, como psicóloga e psiquiatra, e, em primeiro lugar, de Deus sempre, pois foi Ele quem me manteve em pé. Então, comecei a orar, perguntando a Deus o que me mantinha naquela prisão. Hoje, eu falaria o que me paralisava.**

Em junho de 2022, liguei para a minha Rainha (mãe) e pedi que me ajudasse. Disse-lhe que precisava ir embora, pois não aguentava mais aquela situação. Comuniquei ao meu esposo, sogra e cunhada que iria voltar para Vilhena/RO e não pretendia deixá-lo para trás, pois precisávamos estar com nossa família e cuidarmos do nosso emocional. Nessa volta, tinha sido tão humilhada que falei com Deus que nunca mais queria

voltar para Cuiabá. A mudança veio pelo caminho; nós dois no carro com a nossa Pitbull Penélope e alguns pertences, enquanto os outros ficaram para trás. Confesso que, quando viemos de carro juntos, eu chorava muito. O sentimento era de perda, impotência e fracasso.

**Não é nada fácil zerar a conta. Pense se, em algum momento da sua vida, você já se sentiu assim. Demora a entendermos que é necessário confiarmos nos planos de Deus. Por isso, é necessário o AUTOCOMUNICAMENTO. Entender as próprias emoções. A pergunta que lhe faço nesse momento é: você é capaz de hoje entender o que sente?**

Já estou em Vilhena há 1 ano e aqui iniciei o meu tratamento. Atualmente, levo uma vida normal e saudável, e tenho propriedade para agregar valor à sociedade. Fiz o encontro com Deus e descobri que, na verdade, precisava era me perdoar pelas perdas, juntar os cacos e recomeçar tudo de novo.

## **UMA NOVA HISTÓRIA DEUS TEM PARA MIM...**

---

Hoje, consigo ver a vida com propósito, assim como entendo a minha missão de vida. Voltei a sonhar, ajudo e agrego valor para outras vidas. Deus tem colocado pessoas e experiências extraordinárias no meu caminho, tanto que coloquei em prática um projeto que ainda está sendo gerado: Mulheres Extraordinárias - Somos ME. Juntas somos mais fortes e podemos tudo em Deus. Mulheres unidas com propósito!

Nunca me imaginei fazendo parte de um livro como coautora. Para mim, esta obra é de suma importância, pois me identifiquei com a imagem do Leão na capa, assim como o tema “Seu Legado, Sua História”. Essa identificação ocorreu porque tem tudo a ver com minha trajetória, desde a fase de infância até hoje. Eu era uma menina que tinha tudo para ser revoltada, não ser nada, não ter perspectiva de vida, ou seja, eram grandes as chances de dar errado. Contudo, Deus, em sua infinita

misericórdia, me guardou e me livrou. A cada momento, vejo o cuidado d’Ele até nos detalhes.

Em Vilhena, fiz pesquisa de mercado e percebi que o segmento é promissor. Decidi abrir um escritório e trabalhar no ramo de Consultoria e Assessoria Condominial e Contábil, Gestão Empresarial e Financeira, Gestão de Pessoas e Desenvolvimento Humano. Como fiquei 15 anos fora do mercado de trabalho na cidade, percebi que deveria fazer trabalho de formiguinha e começar do zero.

Tudo passou a ser um recomeço, e fiz tudo o que dependia de mim. Comecei a fazer lives e me encontrei, entregando um pouco de quem sou, agregando valor com os seguidores e não seguidores, pessoas que realmente fazem parte desta nova história que Deus está escrevendo para mim.

Não poderia começar com outro tema senão “Propósito e missão de vida”. Por onde passo, falo que o meu maior desafio é empreender vidas e negócios, a começar por mim. Então, gostaria de lhe perguntar:

### **Você conhece o seu propósito? Sua missão de vida?**

Onde Deus me coloca, seja em palestras, cursos, treinamentos ou mentorias, tem sido extraordinária a experiência, impactando minha vida e das pessoas. Dessas experiências, surgiu a oportunidade de fazer o EMPRETEC pelo SEBRAE, onde fui acolhida pela Cris, Ângela e Bruna desde o primeiro encontro, em 2022, no Sebrae Deltas, ministrado pela Ana Carolina, coordenadora em Porto Velho. A Cris apresentou-me para a Ana, que me deu a palavra após a palestra para apresentar quem sou e o meu trabalho.

Foi uma semana de seminário, e depois outra semana de muita reflexão. Na terceira semana, fui para a execução. Deus começou a abrir portas, e ainda continua. Acredito que muitas vitórias virão. Sei que as promessas de Deus se cumprirão. Em 2023, recebemos a certificação da categoria Gestão Empresarial e Financeira como o melhor de 2022, em Vilhena/RO, pelo Instituto CMP. Em 16 de maio de 2023, a empresa Pre-vilege Pesquisas entrou em contato comigo a respeito de um Destaque

Empresarial 2023, informando que, após uma pesquisa de opinião pública realizada em Vilhena/RO, Luciene Lino Gestão Empresarial tinha sido selecionada como a melhor na qualidade no atendimento e na excelência nos serviços prestados.

Outra experiência que vale a pena destacar é a minha certificação como Coaching Empresarial pelo Line Instituto. Na época, eu era a única Empreledid da turma. Embora estivesse em um momento difícil em termos financeiros, o meu mentor me possibilitou participar. Uma vez lá, descobri que tinha habilidades e competências para empreender. Fui desafiada o tempo todo na entrega das tarefas e conhecimento, mantendo-me na primeira posição de liderança até o final. Pela capacidade de decifrar enigmas, fui considerada a Agatha Christie da turma. Senti-me extremamente feliz, pois jamais imaginei conquistar esse desafio, desvendando o enigma do fundador do Instituto Line de Florianópolis.

A partir de tais experiências, descobri que todas as vivências me forjaram e me tornaram a pessoa que sou agora. Aprendi a ver valor em mim, entendendo o propósito que me foi dado por Deus. Precisei reconhecer minhas imperfeições, admitindo que me tornei uma pessoa compulsiva e acumuladora, agarrada ao passado e às coisas. Reconheci que, quando estava no fundo do poço, pedi ajuda e aceitei viver o processo.

Devemos entender que a nossa vida vai muito além, pois, ao conhecermos nosso propósito de vida, conseguimos vivê-lo, passando a ter a autorresponsabilidade como princípio de vida. Deixamos de terceirizar a responsabilidade para as pessoas, coisas, sentimentos. Começamos a entender que, aquilo que nos compete, devemos fazer hoje.

Quando entendemos o nosso propósito, aprendemos que temos a capacidade de acessar a pessoa que verdadeiramente estávamos destinadas a ser, possibilitando a construção uma nova história, porque Deus nos dá sempre a oportunidade de um novo recomeço.

**Há quanto tempo você não acessa a sua pessoa interior? Quem de fato você é? Entendendo-se a partir do autoconhecimento.**

Ao investir nesse livro, você lerá o texto de vários coautores. Cada um possui a sua história e legado e, se está lendo o meu texto, é porque existe alguma promessa nele que despertou o seu interesse. Espero que você vá muito além de apenas viver o seu processo, submetendo-se a buscar a sua evolução em Deus e se tornar uma pessoa melhor a cada dia, assim como eu tenho feito. Não é fácil, mas o primeiro passo deve ser tomado: reconhecer que necessitamos da renovação da mente.

Espero que reconheça que nossa mente precisa do estímulo certo, da intensidade correta para gerar a química responsável pela tomada de decisão, a fim de ter atitude, entusiasmo, coragem e ousadia para fazer o que for necessário para conquistarmos os nossos objetivos.

Na maioria das pessoas, esse processo é naturalmente vivido e aprendido desde a infância. Passamos a maior parte da vida aprendendo a rejeitar a nós mesmos e a olhar minuciosamente cada defeito que temos. Com essa mistura de sentimentos, não transformamos, mas apenas multiplicamos os problemas. Quando há aceitação da nossa identidade, podemos encarar a realidade e, depois de tê-la encarado, começamos a lidar com ela. O pensamento chave é: você não é todo mundo, você nasceu para ser VOCÊ! Aceite que é imagem e semelhança de Deus, e viva o melhor de Deus.

Para você descobrir a sua real identidade, voltamos aqui ao tema do propósito. Entenda que sua vida vai muito além disso; em algum momento, você se perdeu e, caso se sinta rejeitado, o que considero uma das maiores dores, tenha em mente que Deus o ama muito além de qualquer rejeição que possa sentir. Liberte-se, libere perdão, reflita no que lhe paralisa diante desta situação, identifique as consequências desta escravidão e vença-as enquanto há tempo. Deus será a sua fé primordial para esse processo, e muitas vezes nós, seres humanos, fracassamos por orgulho e por não aceitar que somos totalmente dependentes de Deus. Sem Ele, não somos ninguém, e essa situação passa a ser a culpa e o lugar de prisão e autossabotagem que nos paralisa.

**Ainda sobre propósito, vou dar 6 dicas importantes:**

1. Busque o autoconhecimento;
2. Comece a enxergar as opiniões alheias com mais ceticismo;
3. Avalie a sua trajetória e identifique o que gostaria de manter;
4. Procure se afastar daquilo (ou de quem) não se alinha mais com o que faz sentido para você;
5. Abra espaço para experiências de vida diferentes;
6. Estabeleça novos objetivos e busque métodos de organização e estilo de vida que lhe motivem a conquistar sua vida com propósito.

Estou aqui para lhe ajudar a descobrir tudo isto. Sozinho (a), você não será capaz de descobrir o significado de sua vida olhando para dentro de si mesmo. Deus não é apenas um ponto de partida em nossa vida, mas é a fonte dela. Você descobre sua identidade e propósito por meio de um relacionamento com Ele. Deus já pensava a seu respeito muito antes de você pensar a respeito dele. O propósito determinado para a sua vida é anterior à sua concepção. Ele planejou isso antes que você existisse, e sem a sua contribuição! Você pode escolher sua carreira, seu cônjuge, seus passatempos e muitas outras partes de sua vida, mas não pode escolher o seu propósito.

Nós fazemos planos, mas os planos de Deus são bem maiores do que os nossos, pode ter certeza de que Ele sempre tem o melhor para todos nós aqui na Terra. Já somos uma promessa de Deus ao sermos fecundados no ventre de nossa mãe, pois existiam milhões de espermatozoides naquele momento e somente um fecundou, gerando nós dois aqui neste ciclo terreno. O propósito já estava consumado. Ele planejou isso antes que você existisse, e sem a sua contribuição! Você pode escolher a carreira, o cônjuge, os passatempos e muitas outras partes de sua vida, mas não pode escolher o seu propósito. Você deve ter se sentido confuso (a) a respeito de seu propósito na vida.

**O pensamento chave é: você não é todo mundo, você nasceu para ser VOCÊ! Aceite que é imagem e semelhança de Deus, e viva o melhor de Deus. Parabéns! Agora você está prestes a caminhar para a resposta. Vamos refletir com algumas perguntas.**

Você já parou para pensar, ou se sentiu confuso (a), sobre o propósito de sua vida?

- De que forma tentou descobrir o propósito de sua vida, mas não obteve sucesso?
- Por que acha que as pessoas tentam descobrir o propósito da vida sem se voltar a Deus, seu Criador?
- Você encontrou propósito no que faz? Faz com excelência? Como a sua profissão pode agregar valor para a Sociedade?

Ao terminar a leitura do livro, em especial deste capítulo que escrevi com base em uma parte da minha história e legado, pare alguns minutos para refletir sobre a sua vida. Releia e repense quantas vezes julgar necessário, pois o nosso cérebro armazena as nossas experiências, tornando esses sentimentos sempre em seu favor.

Aqui me despeço com imensa gratidão pela inestimável oportunidade que esse livro me proporcionou, permitindo que eu contasse um pouco da minha história e deixasse esse legado. Quero agradecer em especial a você, leitor, que disponibilizou o seu precioso tempo na leitura. Fico feliz se de algum modo pude despertar em você algo positivo e transformador. Se gostou e quiser continuar tendo mais desse conteúdo, gostaria de convidá-lo a seguir o meu perfil no Instagram @lucienelinoconsultoria.



# 26

## ROSA PURA

---

ROSIMERE JACOBSEN

“Para todas as **Flores** do Jardim, cujo **Jardineiro** é CRISTO!”

Josineide de Santana

Para entregar a mensagem, precisamos SER, imagem e semelhança DELE. Somos uma semente, plantada por DEUS aqui na terra. Não é fácil chegar na fase de florescer, mas é possível. No processo de crescimento o ESPÍRITO SANTO nos conduz e o momento de frutificar chega.

Você foi chamada para deixar um legado grandioso, com bons frutos.

Que esta leitura te leve ao caminho que você precisa para florescer.

## ROSIMERE JACOBSEN

---

Autora do livro *"Quem é Você?"*, cristã, filha amada de DEUS, amiga de JESUS e Menina dos Olhos do PAI.

*Rosimere* foi o nome escolhido pelos meus queridos pais e o sobrenome *Jacobsen*, o qual sou honrada em levar comigo na jornada da vida, o acolhi quando fui encontrada pelo grande homem de DEUS e meu amado, Fabiano Jacobsen, com quem sou casada.

Durante quase 20 anos, estou como empreendedora em um salão de beleza. Moro em Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Além disso, sou formada em música sacra e utilizo meus dons e talentos para servir em minha comunidade ministerial.

E este é um dos capítulos do meu livro *"Quem é Você?"*

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ (67) 9.9275-4349

📷 @meire.jacobsen

✉ meirejacobsen@gmail.com



## QUEM SOU EU?

---

Em algum momento da sua vida, você já parou e perguntou para si mesma: “*Quem sou eu?*”

*Assim DEUS criou o ser humano semelhante à sua imagem;  
à imagem de DEUS o criou;  
homem e mulher os criou.  
Gênesis 1:27*

## IMAGEM E SEMELHANÇA.

---

Semelhança é a essência DELE em nós, e imagem é o reflexo da essência na sua aparência.

Muito prazer, meu nome é Rosimere Jacobsen. Sou resultado, fruto do amor entre duas pessoas que se encontraram, se amaram e disseram sim para mim. Sou filha de Matias e Maria.

Para entender quem sou, como filha amada do PAI, precisei reconhecer minha genealogia. Meus pais biológicos são a representação de DEUS aqui na terra. Então, como reconhecer e receber minha identidade em DEUS, que nem consigo ver, se rejeito a minha identidade vinda dos meus pais, que os posso ver?

**Antes de sermos filha dos nossos pais, somos filha de DEUS PAI. E** como eles são a representação de DEUS, nossa relação com eles aqui na terra, influencia, reflete em nosso relacionamento com DEUS.

Por estar perdida de si, não saber o seu lugar, talvez até hoje você, frequentemente, tenha se comparado com pessoas, e às vezes até com coisas, mas desde já, declare uma nova visão e clareza sobre quem você é NELE, e enxergue o seu valor como DEUS a vê.

**Você é muito preciosa, para se comparar com coisas, e única, para se comparar com outras pessoas!**

Quando você se coloca nessa dinâmica de comparação, está "anulando" a identidade que o próprio DEUS colocou em você.

## **DEUS NOS FEZ ÚNICOS(AS)!**

---

**DEUS me fez um ser único e original! DEUS te fez um ser único e original!**

Quando tentamos copiar alguém, nos tornamos fracos(as) diante da vida, pois não estamos sendo de verdade.

Você estar aqui nesta vida, não é uma obra do acaso. Você é uma obra prima, formada pelas Mãos do CRIADOR.

ELE te deu uma identidade e não importa as circunstâncias, sua imagem é o reflexo DELE.

Jamais perca a sua essência.

Quando acreditamos no contrário de quem somos de fato, nos perdemos no caminho do propósito.

Quando você não atua na sua identidade, encontra caminhos perigosos, abrindo brechas para ser ferido(a) em sua alma.

A sua história faz parte de quem você é, mas não define a sua identidade.

Ao formar o ser humano, ELE nos deu uma identidade que nos faz sermos únicos(as).

Em todo o planeta Terra, ninguém tem as suas digitais, a sua história, família, experiências, linguagem do amor, o seu jeitinho... ninguém tem o conjunto, de características, que há em você.

DEUS te formou para uma missão e só será possível realizar quando você for, no caso, **ser** quem ELE já disse que você **é**: imagem e semelhança DELE.

## O QUE FAZER NA VIDA?

---

“Qual é o meu propósito?” Esta é uma das perguntas mais feitas pelo ser humano.

Viver é o nosso maior propósito, então, “o que fazer na vida?” é outra pergunta indispensável, portanto vou te ajudar a descobrir a(s) resposta(s).

Quando não temos clareza de quem somos, muitos questionamentos surgem, e a busca se torna constante, até obtermos respostas “palpáveis”.

Temos vários propósitos na vida e, como mulher, temos o de ser filha, esposa, mãe temos possibilidades de fazer a vida ser mais leve, doce, alegre e com sabedoria edificamos, inclusive, o nosso lar!

## CONCEITO E SIGNIFICADO.

---

Por muitos anos, de forma inconsciente, rejeitei o meu nome de registro!

Entretanto, através da busca pela minha identidade, entendi que ele faz parte de quem eu sou, e se eu o rejeito, também rejeito a mim mesma, principalmente a mulher que sou. Logo mais, você vai entender melhor.

Curiosamente, busquei o significado do meu nome.

Foi uma surpresa e tanto, não esperava tais respostas.

Parte de quem sou estava ali, tão óbvio, e eu não enxergava, na verdade, eu rejeitava.

“Por falta de conhecimento o meu povo perece”. Em Oséias 4:6 DEUS nos alerta sobre buscarmos por conhecimento, não é verdade?!

O significado, de fato, trouxe algo precioso com ele. Trouxe clareza da mensagem que há em mim, assim como, a importância em entregá-la. Eu pude entender tantas coisas. Como pode, algo tão “simples”, trazer tantas respostas?

Mas qual é o significado do seu nome Rosimere? **ROSA PURA!**

Desde então, pude compreender a mensagem que levo comigo, no meu nome, que é parte de mim, onde tem características da minha identidade, especialmente, como mulher.

Eu sou uma flor!

Sou a rosa do jardim, cujo jardineiro é CRISTO.

Eu sou uma rosa, feminina, corajosa, delicada que ousa dizer: "com meu coração limpo, puro, o ESPÍRITO SANTO pode habitar e fazer morada no seu trono".

## VIVENDO O PROPÓSITO.

---

Um dos meus propósitos em viver, é **ser mulher**. DEUS me fez mulher!

Entendendo um pouco mais sobre quem sou, pude amar a mim mesma e exalar amor ao próximo.

Ah! Que privilégio é ser mulher!

Existem muitas possibilidades em nossas mãos, propósitos lindíssimos para realizarmos.

O SENHOR me fez uma rosa para estar entre outras, sobretudo, para amar. Não para ferir com espinhos (pois tais espinhos não são necessários quando somos protegidas), porque entendi que posso ser cuidada e, recebendo amor, sendo amada, posso amar também.

O homem (pai) pode falhar em seu propósito de proteger, entretanto, DEUS não! ELE faz, só precisamos receber!

Você está sendo alcançada pelo Amor através da minha vida. Eu sou o resultado do cuidado de DEUS por você.

ELE quer te amar também.

Fomos formadas para sermos amadas, cuidadas e protegidas por CRISTO, principalmente.

**Por essência, somos uma flor que exala o bom perfume.**

Porém, em quantas mentiras acreditamos por anos, deixando de crer na verdade que ELE persiste em nos dizer?!

Você foi escolhida e é muito amada!

Acredite e permita que ELE cuide, que ELE ame você, do jeitinho que você é, pois é confiando NELE que você vai receber o cuidado, a provisão, a proteção e o AMOR.

*Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o coração, porque dele procedem as fontes da vida. Provérbios 4:23*

Você já passou pelo momento de **crise na identidade**? Isso acontece quando os seus valores estão distorcidos!

Muitos de nós permanecemos vivendo uma crise de identidade.

A maioria está em busca de se encontrar em meio ao caos, pois desde a queda, lá no Jardim do Éden, o homem se tornou destituído da sua identidade, ou seja, de quem realmente é, e do propósito da sua existência.

Acreditando no que DEUS já afirmou ao meu respeito, fui limpando o meu coração, de dores e feridas que carreguei. Fui me curando e, conseqüentemente, cheguei até aqui para gerar cura na sua alma.

Não sei quais dores você vivenciou, nem as que permanecem, todavia, a partir de agora, farei algumas perguntas e quero que você anote as respostas, pois assim, você terá ainda mais consciência do que ocorreu e perceberá as conseqüências. Você pode registrar aqui mesmo ou em uma folha, à parte.

Vamos às perguntas:

- Qual foi a sua maior dor?

---

---

- Quando começou, qual é a primeira lembrança (aquela da infância mesmo) que vem em sua mente sobre ter vivido essa dor?

---

---

- Você passou quanto tempo sendo ferida?

---

---

- Por quanto tempo você tem decidido permanecer nela, se ferindo ainda mais?

---

---

## SER X TER

---

**Ser é diferente de ter!** Ter é estado, momento, fase. *Ser é permanente, é eterno.*

Existem pessoas que sofreram abusos na infância, e se abusam por anos, porque decidem acreditar na mentira que são vítimas, que são aquilo que aconteceu, e continuam presas na jaula da dor do abuso.

Essas pessoas que sofreram a dor do abandono, permanecem conectadas ao ocorrido, pois persistem, por anos, se ferindo.

Quem está te ferindo mais: a pessoa que te causou dor ou você mesma(o)?

Não é fácil, eu sei! Todavia, se liberte desse lugar de dor e libere as pessoas que te causaram dores, que machucaram algumas de suas pétalas. Essas pessoas também foram machucadas e, pessoas feridas, ferem.

Desista de permanecer na dor.

Olhe com amor para a sua história, se permita ser cuidada e, assim, levar a mensagem que é só sua e que apenas você pode entregar.

Escolha exalar o bom perfume e gere ambiência agradável, começando pelo seu lar.

Eu te convido a decidir fazer algo bom com o que te aconteceu.

DEUS acredita em você, ELE sabe que você consegue.

ELE tem bons planos para você, e Seus pensamentos são, sempre, agradáveis a seu respeito.

Mesmo que você não O veja, ELE está presente, onde quer que você esteja.

**Você é um presente!**

Talvez tenha sido abandonada ou rejeitada pelos seus pais biológicos, mas foi através deles, que as pessoas que cuidaram e educaram você, tiveram o privilégio de tê-la por perto... talvez tenha sido traída, humilhada... independente do que aconteceu, você é preciosa e existe uma mensagem poderosa em seu coração.

Você não é o que te aconteceu! **Você é um presente!**

Você consegue limpar e guardar o seu coração. Eu acredito em você!

Você foi chamado(a) para ir além!

### ***PLANTIO E LEGADO.***

(Rosimere Jacobsen)

Deixamos frutos no caminho,  
Que germinam como sementes,  
E se tornam legado eterno,  
Para as gerações seguintes.

São as marcas que deixamos,  
Com amor e dedicação,

Que ecoam na eternidade,  
E de DEUS alegre o coração.

Que os nossos frutos sejam doces,  
E nossas sementes férteis,  
Que germinem em terra boa,  
E cresçam como belas flores.

Que o nosso legado seja,  
Um testemunho de amor,  
Que inspire e motive as vidas,  
De quem vier depois de uma grandiosa flor.

Finalizando o capítulo, deixo uma TAREFA:

1. Se até aqui você não sabe o significado do seu nome, convido-a(o) para fazer uma breve pesquisa e escrever no espaço abaixo.
2. Através do significado do seu nome, que mensagem veio ao seu coração? Escreva, grave um áudio ou fale para alguém, assim você poderá desenvolver e trazer clareza sobre a mensagem que você carrega.
3. Declare para DEUS: *“PAI, eu abro mão do controle, eu abro mão de procurar em lugares e em pessoas o que só encontro com perfeição em Ti”. “Eu aceito receber o Seu cuidado e proteção. Eu aceito receber Sua provisão e o Seu amor”*.
4. Declare: *“O meu coração é teu JESUS!”*
5. No capítulo *Semelhança e Imagem* do meu livro *“Quem é Você?”*, tem algumas afirmações, porém, diante do que você já compreendeu, declare sobre quem você é: Imagem e Semelhança de DEUS.

# 27

## HISTÓRIA DE VIDA COM PROPÓSITO!

---

OSVALDINA MESQUITA

*“Para tudo há um tempo determinado, e há tempo  
para todo Propósito debaixo do Céu.”*

Eclesiastes 3:1

## OSVALDINA MESQUITA

---

Bacharela em Direito;

Pós-graduada em Gestão de Pessoas;

Formação em Coaching;

Aposentada do BNB;

Empresária;

Filha, irmã, esposa, mãe e avó, tenho, como missão de vida, ajudar às pessoas sendo agente de transformação, assim como, servir na terra aos menos favorecidos.

Minha alegria é ver o outro feliz.

**Para entrar em contato diretamente com a autora deste capítulo, use os seguintes meios:**

☎ (88) 999210240

✉ osvaldinaamr@gmail.com

📷 @dinamesquitar



“Ó meu Jesus, sei que a grandeza do homem é comprovada pela ação e não pela palavra ou pelo sentimento. São as obras que de nós procedem que falarão de nós...” Mensagem de Santa Faustina – Diário 663.

**N**osso aprendizado ao longo de nossa vida, começa com o nascer e termina com nossa morte, e nesse ínterim, nos interrogamos: *O que realmente temos feito para impactar na vida, de gerações e gerações, provindas de benefícios de nossas ações?*

Importante para começar a contar minha história, é primeiro explicar a diferença entre herança, legado e propósito de vida, para que esse último possa impactar profundamente nas realizações dos nossos desejos.

Conforme o dicionário, herança é todo bem móvel ou imóvel que recebemos de alguém, quer seja por testamento ou por direito no ato de sua morte. Em miúdos, herança nos fala de coisas materiais, são bens que nós deixamos para nossos filhos, parentes depois que morremos. É algo que um dia acaba, se não soubermos cuidar.

Legado, nos fala de algo mais valoroso, nos fala de princípios, de exemplo de vida, de referencial, de algo que recebemos e que fica conosco pelo resto da vida.

E é nesse contexto histórico da minha vida, que quero lhe falar de algo que vai muito além de posses, que dá o verdadeiro sentido de viver, que se baseia nas **bem-aventuranças**, nas verdades eternas, cujos benefícios de “fazer o bem” se estendem para aqueles que o praticam.

Inspirada na importância das verdades bíblicas, na missão de servir na terra, e que DEUS faz boas obras através de nós, decidi lhe contar uma simples história, em que sou protagonista: a minha história!

Sou Osvaldina Araújo de Mesquita Rodrigues, cearense, nascida em 1965, filha de Osvaldo (in memória) e Antônia, mulher guerreira que aos

29 anos de idade ficou viúva com 06 filhos e uma criança ainda no ventre (um mês de gestação).

Essa criança, sou “Eu” e aqui começo a contar minha história. Que ao longo dela, eu consiga trazer fórmulas para que você possa trilhar o seu caminho e viver uma vida com propósito. Trago aqui, passos importantes, vividos nos inúmeros itinerários percorridos e inseridos neste capítulo, para lhe ajudar nas suas escolhas e para que você reflita sobre cada uma delas. Na minha trajetória de vida trago exemplos de persistência, superação, dedicação, paixão e sonhos, nos quais você pode se inspirar, encontrar o verdadeiro sentido da vida e ter clareza do seu propósito ao longo de sua caminhada.

Em 2015, algo extraordinário aconteceu na minha vida através de um sonho! Encontrava-me com a imagem de um Santo. Ele se apresentava com uma roupa branca, uma das mãos erguida para a bênção, a outra tocava-Lhe a túnica sobre o peito, do qual saíam dois raios, sendo um vermelho e o outro branco pálido. No dia seguinte vi a imagem idêntica à do meu sonho em uma molduraria. Aquele quadro me chamou atenção e o compreí!

Pouco tempo depois fui convidada, por minha cunhada Iana, para participar de um retiro em Arcoverde-PE. Chegando lá na casa de retiros, me deparei com outro quadro com imagem idêntica à do meu sonho. Algo extraordinário estava iminente!

**1º. Passo:** Para descobrir seu propósito de vida, coloque em ação, aja de acordo com o que faz sentido em tua vida, pois propósito surge com a prática.

Pesquisei sobre o Santo do sonho, e aprendi lendo no Diário de Santa Faustina, que a pintura do quadro representava (e representa) a “Divina Misericórdia”. Li que Jesus Cristo apareceu a Santa Faustina em Plock, na Polônia, no ano de 1931, lhe pedindo para pintar uma imagem de acordo com o modelo que ela estava vendo e com a inscrição: “Jesus eu confio em Vós”.

Voltando a falar sobre o retiro, mais surpreendente que o orientador espiritual, era o próprio fundador da Fundação Terra, o Padre Airton Freire, que com grande devoção propaga a Misericórdia Divina. Seu carisma me fez brilhar os olhos, devido a sua espiritualidade e o serviço aos mais necessitados.

**2º. Passo:** É fundamental descobrir o que é importante e o que te empolga - Viver uma vida com propósito é viver focado no que te interessa.

Em 2016, como voluntária da instituição Fundação Terra, abracei a causa dedicando-me aos trabalhos da obra. Com muita devoção e afazeres, conseguimos a doação de um terreno localizado na comunidade do Horto, com o objetivo de criar uma unidade da Fundação Terra no Cariri. O projeto contemplará um Centro de Formação Continuada para, inicialmente, 200 crianças e adolescentes, da comunidade, que vivem em situação de vulnerabilidade social.

Em 2017, criamos também dois projetos “ex officio” (extraoficiais), com as crianças e as mulheres da terra na comunidade do Horto. Os encontros acontecem em locais cedidos por terceiros, não obstante, a obra da unidade da Fundação Terra Cariri, não ter sido executada até então. Enquanto isso, os trabalhos voluntários avançavam, e juntos conduzíamos as crianças e as mulheres dessa comunidade, à esperança, à autoestima, autorresponsabilidade e novas perspectivas a fim de terem suas vidas transformadas.

Meu compromisso nesse projeto, ocorre três vezes no mês (1º, 3º e 4º domingos), com encontros, reuniões, reza do terço da misericórdia, orações, oficinas, palestras, recreação, cursos de violão, violinos, flautas e outros eventos pontuais como: Dia da Misericórdia, Dia das Mães, Dia das Crianças e Natal solidários. Tudo isso é feito com muita dedicação, é o que dá significado à minha vida que, com coração e paixão, se faz infinitamente melhor!

E assim conseguia conciliar tudo com os afazeres da casa, do trabalho e da família, visto que, três coisas não podem faltar para quem é da terra: Espiritualidade, Formação e um Plano de Ação que gere (e gera mesmo) significado no modo de viver.

Voltando a minha infância, poucas lembranças tenho a descrever, pois graças a DEUS, com a determinação da minha mãe, Eu nasci saudável e forte.

**3º. Passo:** Se doar - Ajude outras pessoas com seus talentos.

O tempo foi passando e como sempre fui firme nos meus propósitos, praticar o bem fazia parte da minha essência. Com 12 anos de idade dava aula, gratuitamente, de reforço escolar às crianças da minha rua. As boas obras me faziam brilhar os olhos, mesmo vindo de uma família pobre, sem recursos financeiros, a caridade era um hábito vivo nas minhas atitudes. Sabia que o estudo era primordial para ser uma pessoa melhor em vários aspectos da vida e dediquei-me traçando objetivos na vida.

Sempre estudei em escolas públicas, fiz o primeiro grau completo na escola Antônio Sales, o segundo grau no colégio Joaquim Nogueira. Sempre fui uma menina esforçada, prestativa e dinâmica, acreditando que somos do tamanho dos nossos sonhos e que a lei do retorno é infalível em nossas vidas, nos devolvendo o que entregamos.

**4º. Passo:** Tome Atitude - Saia da zona de conforto, se supere, enfrente seus medos, dê sempre um passo à frente.

Em 1981, logo que comecei o segundo grau, fui selecionada para ser estagiária do Banco do Nordeste e esta foi a maior alegria da minha vida, de até então! Primeiro, porque precisava trabalhar para ajudar minha família, e segundo, porque era quase todo dia pressionada por minha mãe para procurar emprego.

Minha irmã Gorete, foi uma pessoa fundamental nesse meu desafio, pois eu não conhecia nada de negócios, de documentos, de coisas burocráticas, não tinha experiência de trabalho, não conhecia a cidade de Fortaleza, era muito nova, tudo era novo para mim. Essa irmã foi quem me ajudou muito no meu crescimento, a superar meus medos e a dar um passo adiante rumo ao meu primeiro emprego. A ela, tenho eterna gratidão.

Tudo era novo e desafiador, porém consegui superar essa primeira batalha, estava trabalhando e muito feliz por essa vitória. Minha rotina era corrida, no horário da manhã estudava e a tarde estagiava, entretanto tudo para mim era encantador, ia ao encontro da minha felicidade!

Durante esse ínterim, sabia que abriria um edital para concurso público do BNB, em todo Brasil, com apenas 60 vagas. Foquei mais ainda nos estudos e em 1983, outra vitória conquistei: passei no Curso de Habilitação

Bancária, do Banco do Nordeste do Brasil S/A. Com jornada integral de estudos e trabalho, manhã curso, tarde trabalho e noite colégio, eu tinha que concluir os estudos e ser aprovada em todas as etapas exigidas.

Devidamente aprovada, em 1984, fui transferida para trabalhar em Campos Sales, como bancária concursada. Orgulho para a família toda! E minha felicidade não tinha tamanho. Lá conheci muitas pessoas boas, inclusive Irágliton, pessoa que só me fez (e faz) crescer, bancário como eu, com o qual me casei e sou feliz, mais ainda, somos felizes.

Logo, com muito amor, DEUS nos presenteou com a nossa primeira filha, a Thais e após transferência para a cidade de Juazeiro do Norte-CE, recebemos mais um grande presente de DEUS, nosso segundo filho, o Cayo.

Na cidade de Juazeiro do Norte, fiz uma carreira brilhante onde, de bancária aprendiz, cheguei a ser gerente de negócios.

**5º. Passo:** Tenha Foco – Defina seu plano de vida, para isso é fundamental ter determinação e direcionar seus próximos passos.

Em 2003 concluí o nível superior no curso de direito, oportunidade ímpar na minha realização pessoal, assim como, outras tantas coisas boas que aconteceram e estimularam, ainda mais, meu autoconhecimento.

Pensando sempre em algo que atendesse as três dimensões do nosso projeto de vida, tanto no âmbito pessoal, social e profissional, em 2005 criamos uma indústria de velas e alguns anos depois, abrimos uma nova empresa no seguimento de produtos de limpeza. Altos e baixos advieram, todavia, com sabedoria, conseguimos conciliar trabalho, família e empresas, contornando aqui e ali os percalços da rotina e da vida.

**6º. Passo:** Busque melhorar o que você já faz - Se engaje em causas que estejam de acordo com os seus interesses e inspire pessoas.

Em 2019, me aposentei do Banco do Nordeste, após 37 anos de trabalho que, com muito orgulho, cumpri honrosamente, com atenção, zelo, carinho, dedicação e muita disposição. O principal objetivo da aposentadoria foi para me dedicar as coisas do alto, em especial a entidade filantrópica, Fundação Terra e, também, ter mais disponibilidade para nossas

empresas, não obstante, elas já estavam (e estão) sendo bem geridas por meu esposo e meu genro, Webson, que com todo zelo e carinho lideram muito bem os empreendimentos.

Atualmente, me considero uma pessoa plenamente realizada, vitoriosa, impactada por ter encontrado minha missão no mundo, vivendo o que me faz bem, me conectando com o Divino, e ajudando pessoas! Benefício esse que me faz feliz pelo simples ato de servir.

Literalmente, a felicidade me acompanha nas caminhadas. Sou casada e muito feliz com Irágliton (um ser humano maravilhoso), tenho Thaís e Cayo (dois filhos encantadores), que me deram Cauã, Lucas e Felipe (três netos pelos quais sou completamente apaixonada). Os amo de todo meu coração. Julgo que tudo isso de bom, provém das colheitas semeadas, pois acredito fielmente que somos o resultado daquilo que plantamos.

Enfim, aqui concluo a minha humilde história, na certeza que tudo que projetamos na vida com propósito, ação e confiando na Providência Divina, se concretizará. ELE, o Misericordioso, me concedeu a realização de meus sonhos e sei que muitos ainda estão por vir.

O que DEUS tem preparado para mim é bem maior do que eu imaginei, vem fazendo total sentido na minha vida, e sem dúvidas, deixará um legado que é a maior herança que podemos deixar para as gerações futuras, e que ninguém pode nos tirar. Sei que isso se aplica à sua vida também! E quanto mais compartilhamos (e compartilharmos) o bem, nos tornamos (tornaremos) Farol da Esperança na vida de alguém, contribuindo, conseqüentemente, para um mundo melhor e mais justo.

E aqui deixo uma frase de Mahatma Gandhi, grande líder político, espiritual e Defensor dos Direitos Humanos, que fez todo sentido em minha vida:

**“Quem não vive para servir não serve para viver!”**

Você, nessa história, deve ter percebido que vivi um processo constante de transformação, de aprendizado, de dedicação, buscando ser uma pessoa do bem, me mantendo firme em meus propósitos, dedicada no

fazer com honestidade, no compromisso de servir e isso me fez encontrar a felicidade, minha marca e meu legado.

*E você? O que te faz feliz, o que faz teu coração vibrar? Qual teu propósito?*

Se sua história não te agrada, você pode reescrevê-la, e torná-la ideal para o que seu coração possa vibrar! A única coisa que DEUS não se mete é no seu livre arbítrio, quem muda a rota de sua vida é você mesmo.

Assuma o controle de sua vida! E, para tanto, é necessário equilibrar os pilares da sua vida, com ação, propósito e determinação.

E aqui eu te apresento uma ferramenta de desenvolvimento e planejamento pessoal, a “Roda da Vida”, que vai te ajudar a visualizar em qual área da vida você precisa ter mais atenção a fim de equilibrar com as demais, para que a sua vida seja mais agradável, mais feliz em sua plenitude.

A “Roda da Vida” foi criada em 1960, pelo americano mundialmente famoso por suas palestras motivacionais, Paul John Meyer.

Ela é uma ferramenta simples, utilizada por mim e por vários coaches, na qual se cria uma autoavaliação visual, onde se faz, em diversas áreas da vida, uma autoanálise dos níveis de satisfação, levando à reflexão e, certamente, mudança.

Detalhamos, a seguir, como você deve fazer a sua “Roda da Vida” autoavaliando os, segundo Paul, 8 pilares principais de sua vida:

1º. Defina um gráfico circular dividido em 08 partes (áreas principais de sua vida - pilares): Espiritual; Servir; Familiar; Saúde; Financeiro, Profissional; Lazer, e Intelecto;

2º. Marque uma escala de 0 (zero) a 10 (dez), do centro para a borda;

3º. Cada pilar vai ganhar uma pontuação, atribuída por sua autoavaliação, de 0 a 10, indicando o quanto você tem se empenhado em cada área. Quando terminar de pontuar, ligue os pontos de cada área e, assim, vai aparecer um certo tipo de mandala da sua vida;

4º. Faça uma reflexão sobre o resultado. *O resultado está equilibrado? A roda, roda?*

Se a resposta for não, você precisa buscar o equilíbrio!

*Como?* Pense sobre as ações que você pode realizar para mudar as notas atribuídas. Se questione: *O que posso fazer para mudar? Como fazer? Que atitudes devo tomar? O que devo estudar e aplicar?*

Anote as respostas, as ações e execute-as, visto que, apenas você pode e vai fazer por você!

Mãos à obra!

# RODA DA VIDA

A RODA DA VIDA É UMA FERRAMENTA CRIATIVA QUE AJUDA VOCÊ A ENTENDER MELHOR O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA TORNAR SUA VIDA MAIS EQUILIBRADA. PENSE NOS 8 PILARES DA VIDA ABAIXO E AVALIE DE 0 A 10.



**Que fazer para ter o Equilíbrio?**

**Quais decisões tomar em cada área de sua vida? Anote e aja!**

**Espiritual:** \_\_\_\_\_

**Servir:** \_\_\_\_\_

**Familiar:** \_\_\_\_\_

**Financeiro:** \_\_\_\_\_

**Profissional:** \_\_\_\_\_

**Saúde:** \_\_\_\_\_

**Lazer:** \_\_\_\_\_

**Intelecto:** \_\_\_\_\_

## VOCÊ TEM UMA HISTÓRIA PARA CONTAR?

Fazer parte de uma OBRA NACIONAL junto a outros(as) COAUTORES(AS) RENOMADOS(AS) é a oportunidade ideal de inspirar o desenvolvimento de outras pessoas e deixar o seu legado na história.

Entre para o nosso hall de COAUTORES(AS) RENOMADOS(AS) e deixe o seu legado para a posteridade. Entre em contato conosco através do Whatsapp (71) 98770-4603 - Equipe LNC LIDERANÇA E LEGADO.

**Acesse o nosso instagram: @editoralncliderancaelegado**



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2013.

MACHADO, Wagner de Lara; BANDEIRA, Denise Ruschel. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, p. 587-595, 2012.MA

SHINODA, Ana Carolina Messias. **Propósito de vida**. Saraiva Educação SA, 2021.

Beck, Judith S. **Terapia-cognitivo comportamental: teoria e prática**. 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2013

Bert Hellinger: **Meu trabalho, Minha vida**. A autobiografia do criador da constelação familiar / com Hanne-Lore Heilmann; tradução Karina Jannini. São Paulo: Cultrix, 2020.

**BÍBLIA SAGRADA**. Atos 4:30 – JESUS cura através das mãos.

ALLEN, Laura; POUNDS, David M. **Massoterapia clínica: integrando anatomia e tratamento**. 3ª ed. São Paulo: Barueri Manole, 2022.

BRENNAN, Barbara. **Mãos de luz: um guia para a cura através do campo de energia humano**. São Paulo: Pensamento, 1999.

FUENTES, Starr. **A cura pela energia das mãos: um guia definitivo das técnicas de energização com as mãos de uma mestra**. São Paulo: Editora Madras, 2017.

MACIOCIA, Giovanni. **A prática da medicina chinesa: tratamento das doenças com acupuntura e ervas chinesas**. 2ª ed. São Paulo: Editora Roca, 2009.

HELLINGER, Bert. **Meu Trabalho. Minha Vida**. A autobiografia do criador da Constelação Familiar com Hanne Heilmann; tradução Karina Jannini. São Paulo: Cultrix, 2020.

HELLINGER, Bert. **Ordens do Amor**. Um guia para o trabalho com Constelações Familiares; tradução Newton de Araujo Quiroz. São Paulo: Cultrix, 2007.

(FONTE: <https://www.pensador.com/frase/MTk5NTA1Mg/> acesso realizado em 06/05/2023)

WIKIPEDIA. **Relatividade Geral**. 2022. Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Relatividade\\_geral](https://pt.wikipedia.org/wiki/Relatividade_geral)> Acesso em: 07 jan 2023.

Gráfica  
**MIX**  
criativa

71 3035-4561  
99624-7370

 grafica**MIX**criativa



A gráfica MIX CRIATIVA é a escolha ideal para todas as suas necessidades de impressão. Somos uma empresa líder no mercado, com 10 anos de experiência e um compromisso inabalável com a qualidade e serviço ao cliente. Então, se você precisa de um parceiro de confiança para todas as suas necessidades de impressão. A gráfica MIX CRIATIVA é a escolha certa para você. Do simples cartão de visitas a grandes projetos como fachadas e painéis nós produzimos. Entre em contato conosco hoje mesmo e descubra como podemos ajudar a levar seu projeto para o próximo nível! Um agradecimento em especial ao Amigo e parceiro de longa data Leandro Cristo. Em quem Eu acredito e valorizo cada conquista.