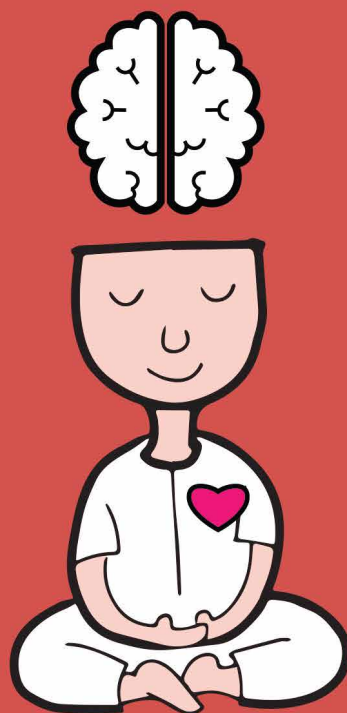


AMANDA FITAS FONTOLAM

# AMORES SAUDÁVEIS



TODA & QUALQUER MUDANÇA QUE DESEJA PRECISA  
COMEÇAR PRIMEIRO POR VOCÊ

schoba.



AMANDA FITAS FONTOLAM

# AMORES SAUDAVEIS

TODA & QUALQUER MUDANÇA QUE DESEJA PRECISA  
COMEÇAR PRIMEIRO POR VOCÊ

Copyright © Amanda Fitas Fontolam

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma e por qualquer meio mecânico ou eletrônico, inclusive através de fotocópias e de gravações, sem a expressa permissão do autor. Todo o conteúdo desta obra é de inteira responsabilidade do autor.

**EDITORA SCHOBÁ**

Av. Brg. Faria Lima, 1811 - 918 - Pinheiros, São Paulo - SP

CEP: 01452-001

Fone/Fax: +55(11) 3230-3990

E-mail: atendimento@editoraschoba.com.br

**www.editoraschoba.com.br**

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

Fontolam, Amanda Fitas

Amores Saudáveis/ Amanda Fitas Fontolam. -- Salto :  
Schoba Editora, 2018.

182 p.

ISBN: 978-85-8013-590-9

1. Literatura brasileira I. Título

CDU 82(81)

CDD B869

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura brasileira

*Este livro é dedicado a todas as pessoas que acompanham, compartilham e fortalecem o meu trabalho.  
Obrigada por todo o carinho.*



*Agradeço*

*À força maior em minha vida, Deus, por me guiar e  
me preencher todos os dias com sua luz e bondade.*

*Agradeço também a meus familiares e amigos que  
sempre acreditaram em mim e nos meus sonhos.*

A SOLIDÃO PODE SER  
TANTO O MEU LUGAR DE  
DESESPERO, COMO LUGAR  
DE DESCANSO E REFLEXÃO.  
POSSO QUERER FUGIR  
DELA, OU DESENVOLVER A  
CAPACIDADE DE ME CURTIR  
MAIS.



# 1

No que você anda colocando a sua segurança?

No “eu te amo” que você precisa escutar, no salário exato do final do mês, na sensação de ser constantemente “notado” pelos outros?

Quanto mais colocar a sua segurança nesses fatores externos, quanto mais garantias você buscar, mais inseguro tenderá a ficar.

Quais são as suas regras para estar seguro? Envolve outras pessoas? Envolve coisas que não dependem de você?

Porque se estiver se baseando nisso para ter garantias, certamente se frustrará. A sua segurança não tem que estar pautada em “estou confortável se me amarem”.

Mas sim, se eu der o meu melhor, certamente o melhor pra mim vai acontecer. O estar seguro precisa começar por você, e não pelo que te rodeia.

Comece a desenvolver o sentimento de autonomia diante das situações. Não estipule tantas regras para ter segurança.

O mundo pode ser cruel sim, imprevistos podem acontecer, mas você sempre será o seu maior porto seguro.

## 1

Quantas regras você anda criando para ser feliz hein?

“Tenho que ser rico”, “tenho que ter o trabalho dos sonhos”, “tenho que ter um relacionamento”.

Esses são alguns exemplos maiores, mas existem também aquelas pequenas regrinhas, quase imperceptíveis, ditando o que precisamos ou não, para chegar nessa tão sonhada felicidade.

O problema é que com tantas condições para sermos realmente felizes, ficamos paralisados.

Tente mudar ou flexibilizar um pouco essas “imposições”. E se talvez procurar um jeito de ser feliz só pelo fato de ser quem você é?

Muitas regras tiram a nossa liberdade. Quebre as regras, mude a rota, obter a felicidade é bem mais simples do que imagina.

### 3

Se eu pudesse te dizer algo importante hoje seria: aprenda a ficar sozinho. Não o tempo todo, mas o suficiente para ser alguém que não fique descompensado ao primeiro sinal de solidão.

Aprenda a ficar em silêncio. Você não precisa de tantos amigos como imagina. Você não precisa estar cercado de pessoas para estar bem. Você não precisa de alguém que não queira ficar do seu lado.

Ame a sua companhia. Nascemos um único ser, morreremos um único ser. Gaste um final de semana com você. Descubra novos gostos. A resposta das suas perguntas não estão lá fora.

Recue um pouco. De uma trégua nessa necessidade de pertencer a alguém. Sabe essa segurança que você tanto procura? Só você pode se dar.

Aprenda a apreciar um café, cantar sozinho, rir de si mesmo. Prove suas roupas, mude o corte de cabelo. Vá em algum restaurante sem companhia.

Eu sei que ficar sozinho pode parecer assustador para algumas pessoas, mas acredite, se não encontrarmos prazer na solidão, ficaremos sempre nas mãos da boa vontade alheia. Na dúvida, prefira você.

## 4

Todos os dias acorde e levante para fazer o que só você sabe fazer.

Olhe bem para a sua vida, localize a missão que lhe foi atribuída, lute todos os dias por ela.

Seja como um soldado batalhando pelo que te faz bem. Descanse quando necessário, mas não deixe nada te tirar ou te distrair da sua meta.

Alguns dias você vai se levantar automaticamente com força, garra determinação. Em outros vai precisar se lembrar para o que veio constantemente.

Eu não sei exatamente o que você sabe fazer de especial nessa terra, mas tenho certeza que existem coisas que te fariam vibrar como nunca.

Seja por um emprego, por um sonho, por um país.  
Se for amar, que sorte a sua.

Há coisas tão simples que podemos fazer para  
mudar o nosso dia. Tem tanta coisa só esperando  
o nosso toque para acontecer.

Levante e faça. Levante e lute. Os ventos sempre  
estarão a seu favor.



## 5

É muito mais simples parar de falar com as pessoas, do que aprender a falar com elas.

Por isso as nossas relações muitas vezes se perdem. Falta uma boa comunicação. Como você se expressa? Como essa pessoa entende?

O que você costuma falar que fere esse outro? Pode ser namorado, amigo, paquera, marido, familiar ou quem quer que seja.

Como poderia ser a sua abordagem? Como posso trazer esse outro pra perto de mim, ao invés de afastar?

Como posso fazer para não desrespeitar alguém e evitar os conflitos de nossas “crenças”.

Às vezes é muito melhor desenvolver habilidades

em torno do diálogo, do que ficar sempre em silêncio.

Casais que não se comunicam e não são amigos nem parceiros, constroem um abismo entre si. Fica cada um para o seu lado esperando sempre o pior.

Não jogue a responsabilidade só para a outra parte, aprenda a olhar também para a sua capacidade de comunicação.

Relações precisam de sintonia, seja um bom parceiro antes de querer um bom parceiro.

# 6

Você duvidaria do quanto a sua mente é criativa.

Duvidaria de quanta inteligência e talento possui dentro dentro de si.

Não há porque se menosprezar e se diminuir diante dos outros. Todos nós nascemos para criar, produzir e fazer coisas admiráveis.

Do mesmo jeito que criamos tempestades, podemos criar dias de sol. Se focar no que é ruim, vai criar muitas histórias doloridas dentro de si.

Se focar no que é bom, em suas habilidades, sonhos e competências, automaticamente começará a criar soluções.

Desligue as vozes do mundo. Esqueça o que querem que você seja. Viva nos seus termos, encontre as suas verdades.

Faça por você. Brilhe por você. Lute pelo que acredita. O que eu desejo pra sua vida é o mesmo que desejo pra minha: muita força e muita luz para criar histórias incríveis todos os dias.

## 7

Amor não combina com preocupação, mas sim com descanso.

Semelhante aquele final de semana que você conseguiu se desvencilhar das suas aflições e repousou.

Isso significa que caso esteja vivendo em constante vigília do seu parceiro, não está experimentando o sentimento em sua forma madura.

Muito possivelmente você só conhecerá esse genuíno amor após experienciar situações negativas. Depois de sentir na pele que medos paralisam, que mentiras desgastam, que joguinhos são destrutivos.

Você decide crescer, você decide relaxar. Desfrutar de um sentimento positivo é isso: entrar em recesso da preocupação e das adversidades.

Deixe fluir. Pratique a confiança. Aflöre a sua compaixão. Diminua a necessidade constante de controle. Excessos não nos movem rumo ao equilíbrio.

Embora o nosso funcionamento e os desafios da vida não nos permitam viver constantemente “despreocupados”, precisamos aprender a apreciar a liberdade de amar.

Achamos que é na correria que as coisas acontecem, mas ela de nada valeria, se não tivéssemos um domingo de paz para descansar e (amar).

## 8

Existem companhias que são temporárias. Por mais maravilhosas, intensas e grandiosas que sejam, o prazo de permanência tem validade.

Nos ensinam, nos fortalecem, nos melhoram muito, mas às vezes tomam rumos diferentes dos nossos.

Ficamos tristes, não queremos que essas pessoas vão embora, mas de nada vai adiantar tentar segurar o que precisa ir.

Em contrapartida existe uma companhia que estará ao nosso lado desde o primeiro suspiro de vida. Aquela companhia que nunca vai sair de perto.

Ah essa chamamos de nós mesmos. Que tal investir nessa relação? Tá sendo tolerante? Tá sendo comprometido? Tá sendo amigo?

Está afinado com os seus desejos? Está em sintonia com a sua alma? Sorria sozinho. Converse sozinho. Se abraça. Não é loucura não.

Loucura é passar a vida inteira sem gostar dessa companhia que dorme e acorda todos os dias com você. Essa é a sua base, todo o resto pode ser temporário.



## 9

Tem coisas que só você veio aqui nessa terra fazer.  
Tem pessoas a serem amadas que só você poderia amar.

Consegue perceber o quanto você é importante neste mundo? Ninguém é capaz de fazer o que você faz, com a individualidade que te foi concedida desde que pisou aqui.

Tem lugares a serem visitados que só você visitaria de forma especial. Tem pessoas a serem tocadas que só a sua simplicidade poderia alcançar.

Eu sei, não é fácil ser você em alguns momentos. Mas tem animais, tem a natureza, tem coisas feitas sob medida para encantar os seus dias. Sabe a sua parte? Só você pode fazer.

Você tem valor sim, e não adianta deixar te convencerem do contrário. Se não está encontrando o sentido da sua vida, procure com mais calma.

Não se desvie da sua missão, faça o que só você veio aqui neste universo fazer. Não precisa ser grandioso, só precisa ser feito com o coração.

# 10

Vamos aproveitar melhor cada desilusão que encontramos por aí?

Não é à toa nenhum tombo que a gente leva não. Essas bolas foras, essas escolhas precipitadas, servem sempre de lição para as próximas rodadas da vida.

Se queremos estar preparados para coisas maiores, precisaremos topar com algumas armadilhas no caminho.

As nossas condutas egoístas, decisões afobadas, falta de noção. Todo mundo vai tropeçar de vez em quando, mas se não aprendermos a tirar o melhor do que nos acontece, nada vai sair do lugar.

Sabe esse monte de presepada que você entrou? Sabe esse “dedo podre” que acredita ter? Estão

todos aí para te ensinar do que você precisa e do que você não precisa para ser feliz.

Estão aí também para te fazer aprender que algumas condutas por mais automáticas que pareçam, precisam ser revisitadas.

Tudo o que te acontece tem alguma razão. Não desperdice esse conhecimento. A vida é a melhor professora que poderíamos ter.

# 11

Alguém não te querer, não te torna menos especial.

Temos essa ideia de que toda vez que somos “rejeitados”, a nossa autoestima precisa ir lá para o chão.

Quando não conseguimos obter o amor de uma pessoa que nos é importante, experimentamos uma sensação de fracasso profunda.

É um soco no estômago, uma rasteira da vida. Desconstrói a boa imagem que temos de nós mesmos.

Começo a me questionar onde erro, onde não sou bom, onde estraguei tudo. Reafirmo que não sou merecedor de nada bacana, afinal, fui “esnobado” mais uma vez.

Só que o melhor antídoto contra esse mal estar, é ter a plena ciência de quem você realmente é.

Relembre todos os dias da pessoa incrível que você batalha para ser. Não deixe que um “não” te faça esquecer tudo de positivo que possui.

Se não foi interessante o suficiente para alguém, recolha os seus caquinhos desse tombo pós rejeição, e volte-se para si.

Repita quantas vezes forem necessárias que é merecedor sim e que os outros jamais serão capazes de definir o seu valor.

Não se confunda, não se diminua, você é especial, você é único e um dia alguém saberá apreciar.

# 12

Do momento em que abrimos os olhos até a hora de dormir, estamos fazendo escolhas.

Levantar ao som do alarme ou esperar mais 5 minutos? Qual roupa colocar?

Para quem dar bom dia, qual sorriso você vai usar? E o mal humor, vai espantar ou vai se agarrar com ele? O que escolher para o café?

Pois é, não é simples ser você. Quanta coisa tem que decidir o tempo todo não é mesmo? E quando chegam as situações que mais parecem encruzilhadas?

Ignoro ele ou mando mensagem? Termino ou continuo? Será que corro atrás? E esse emprego, peço as contas ou permaneço? Tranco a faculdade ou me esforço mais um pouquinho?

Aí podemos pedir um sinal de luz, perguntar o que os amigos acham, o que a família pensa, o que a internet diz: tudo pra amenizar nosso poder de decisão.

Mas o problema é que não adianta se esquivar, nascemos para fazer escolhas. E se escolhermos errado? Paciência, somos humanos.

Na realidade, a única coisa que posso dizer é: você não escolhe nada em vão. Existe um “porquê” em cada decisão que você toma, e isso é o crucial para que não acredite ter errado.

Se esse “porquê” for cheio de coração, intuição, fé, e boa vontade, não tem como essa escolha estar errada, mesmo que agora pareça um pouco pavorosa e sofrida.

Não se trata do que escolhemos, mas por qual motivo escolhemos. Você quer ser feliz ou você quer estar certo? Do que tem sede?

Está em busca de tranquilidade ou de autoafirmação? E se me perguntar o que deve escolher, te direi: no fundo, bem lá no fundo, você é o único que sabe.



# 13

Que a gente finalmente consiga entender que não é preciso tanto esforço para construir uma caminhada juntos.

Não é preciso se ferir, se restringir em função de pessoas que não se posicionam, não sabem bem o que querem.

Que estão em dúvida, dificultam.

Vamos voltar a nossa atenção para quem facilita? Para aqueles que dão soluções, encurtam distâncias, resolvem dilemas.

Você não precisa carregar o peso de tudo e ainda ouvir “não sei se quero”, “não sei se posso”.

Relacionamentos não são tão simples, concordo, mas tem pessoas que conseguem complicar ainda mais.

Nos causam confusão, nos deixam agoniados, nos despertam inúmeros conflitos internos negativos.

São pessoas que precisam amadurecer, precisam se encontrar, e nem sempre poderemos ajudar nisso. Aprenda a filtrar, aprenda a se afastar de problemas. Foque nas soluções.

# 14

Nos dias felizes e coloridos é muito mais fácil escalar montanhas né? A disposição vem, a subida nem é tão difícil assim.

Mas e nos dias de fraqueza? Nas fases em que nos sentimos exaustos, fragilizados ou quase no fundo do poço?

Habitando um lugar em que parece não haver perspectivas, tudo parece impossível de ser resolvido.

Onde estaria a sua capacidade de se reinventar hein? Por quanto tempo ficaria lamentando até chegar a conclusão óbvia:

Tudo é como deveria ser. Tudo está como deveria estar. Repita isso até se convencer de que essa situação está te mudando, está te tocando, está te engrandecendo.

Pessoas fáceis não nos transformam, dias em que tudo da certo não nos causam impacto. Precisamos de dificuldade. Irônico né? Elas nos movimentam.

Se não conseguir escalar sozinho, procure ajuda, mas por favor, nunca se entregue.

Podemos fracassar, mas não somos um fracasso. A subida é longa, mas todos os ventos vão conspirar a favor. Não perca a fé em você.

# 15

Por que temos tanta pressa em revidar as palavras que ouvimos?

É um instinto poderoso. Se a pessoa me ataca, revido. Se fui machucado, preciso machucar. Nos posicionamos sempre na defensiva para proteger os nossos sentimentos e a nossa “honra”.

Muitas vezes não dá nem tempo de assimilar, refletir ou entender o que foi dito, mas prontamente respondemos.

Vivemos com a sensação de que o outro não pode sair “por cima”. Em uma discussão de relacionamento normalmente ninguém se ouve.

Um fala, o outro responde em cima, um crítica, o outro piora. Um mágoa, o outro revida. Ninguém faz uma pausa para reflexões, ninguém observa o

que realmente foi dito.

Como amadurecer sem aprendizado? Como amadurecer se estou sempre certo revidando?

É no silêncio de nossos “ecos internos” que ouvimos a nossa voz.

Não tenha pressa em responder algo que te soe como perturbador. Faça uma pausa antes. Leve essas palavras para o seu interior. Perceba se fazem sentido ou se possuem algo a te acrescentar.

Se assim não o fizerem, descarte-as sem ofender ou atacar de volta. É um exercício muito construtivo.

As únicas coisas que realmente valem a pena revidar: AS BOAS! Elogie de volta, retribua o amor que te oferecem. Sorria, acolha, abrace. A vida é agora.

# 16

Em um relacionamento existem três mundos: o seu, o do outro, e o que vocês constróem juntos. Engana-se quem acredita que é preciso viver em um mundo só para os dois.

Você tem as suas necessidades, desejos, afetos, sonhos, ambições, ele tem as dele. Ninguém se torna cópia por estar convivendo com outra pessoa.

As famílias são diferentes, os amigos, os livros, o trabalho, os medos, as vivências. Não é preciso excluir nenhum desses 3 mundos em uma relação.

Você pode continuar sendo você, e o outro pode continuar sendo o outro. E o que construírem juntos, também continuará existindo e se reinventando. O encaixe é fundamental.

Não deixar todas as coisas que amamos para ter alguém do lado, também faz parte de uma vida saudável.

Teremos que ceder de vez em quando sim, fazer planos que contemplem os dois, se revezar entre os esforços, buscar a compreensão.

Relações não tem nada a ver com egoísmo, trata-se de ser livre ao lado de quem se ama.



TEM COISAS QUE SÓ VOCÊ  
VEIO AQUI NESSA TERRA  
FAZER. TEM PESSOAS A  
SEREM AMADAS QUE SÓ VOCÊ  
PODERIA AMAR. MAS VAMOS  
COMBINAR QUE NÃO VIEMOS  
AQUI PARA AGRADAR A TODOS,  
NÉ? ASSIM COMO ALGUMAS  
PESSOAS NÃO SÃO AS IDEAIS  
PARA NÓS, PODEMOS NÃO SER  
A PESSOA IDEAL PARA ALGUÉM  
TAMBÉM.

# 17

Quer saber o quanto a sua vida tá interessante?

Perceba se você passa mais tempo olhando pra ela, do que para a vida dos outros. Será que está muito mais interessado no seu ex amor, no seu “ex amigo”, no seu “concorrente”?

Caso esteja muito mais preocupado com o que fazem, dizem, postam, com o que conquistam, com quem namoram, com o que vivem, certamente existe algo a ser lapidado em você.

Quem está buscando coisas boas, se cuidando, se amando, se valorizando, dificilmente vai ter tanto tempo hábil para viver em função de alguém.

Se você está se aprimorando, buscando amadurecimento, encontrando coisas que fazem sentido para você, isso precisa ser o ponto principal dos seus dias.

Seja os afazeres do seu namorado, amigo, marido ou desafeto, nada pode ser mais interessante para você, do que a sua própria vida.

O que pode fazer hoje para tornar os seus dias mais interessantes? Eu tenho certeza que se procurar com carinho, irá encontrar.

Invista mais tempo no que te faz bem, no que traz amor próprio, no que te impulsiona a ser melhor. Isso faz toda a diferença. Pratique.

# 18

Se os outros só dizem tanto faz, aprenda a fazer questão.

Eu sei, tá tudo superficial, as pessoas viraram descartáveis, os egos ficaram mais cheios, os amores só duram uma noite, as amizades são rasas, o desinteresse virou romantismo.

Mas a única coisa que pode nos diferenciar de forma positiva é fazendo questão, é fazendo por onde, cuidando, viabilizando.

Se parece que tudo está mais vazio, seja a alegria que transborda. Faça o bem, elogie, dê valor.

Essa história de fingir que não se importa só dificulta a nossa vida. Se te obrigarem a jogar, escolha perder por W.O.

Fingir que não sente e bancar o durão só te afasta das suas vontades. O mundo está carente de amor. O mundo está carente de pessoas que se importam.

Não se confunda com a multidão, se não gosta de superficialidade, não seja superficial. Se doe, faça o seu melhor. Vale a pena. Se não der certo? Aprendizado.

# 19

Quer crescer de verdade? Deseje que tudo ao seu redor cresça. Não temos “concorrentes reais”, o mundo tem espaço para todos.

Para brilharmos, não precisamos apagar os outros. Aqui tem lugar suficiente para abrigar os seus sonhos, e os sonhos de quem te cerca.

Podemos não simpatizar com alguém, mas ainda assim podemos desejar o melhor.

Olhar com mais carinho para o que temos, desenvolver as nossas habilidades, focar em que somos, se comparar menos com o externo. Esse é o segredo.

Guardar rancor nos paralisa e a raiva é o sentimento que temos quando algo está além do que podemos controlar. Quando aceitamos se transforma em tolerância.

O seu sucesso não precisa ser o fracasso de alguém. Reflita nos sentimentos que pode estar nutrindo sem perceber. Muitos deles podem ser a razão pela qual você se desesperou. Queira o bem, o resto vem.

## 20

Temos sempre a mania de apontar as falhas do outro e esquecer da nossa parcela e responsabilidade nisso.

Não é questão de procurar culpados, mas precisamos entender que podemos contribuir e muito, para certos comportamentos que tanto reclamamos do parceiro. Os dois tem participação no que constroem ou não juntos.

Relações são condicionamentos, precisamos nos colocar desde o princípio. Se não gostamos que gritem conosco, isso precisa ficar claro para o outro.

Se não gostar de ser maltratado, traído, humilhado, precisará fazer movimentos contrários a isso desde o início da relação.



Caso não faça, poderá dar indícios de que tudo que ele fizer está suficiente. Se estão te ferindo, só curativos não irão resolver.

Os seus limites só você pode saber, mas com certeza quanto mais estimar-se bem, menos aceitará “qualquer coisa”. Se você gosta do que é bom, não aceite o que só te faz mal.

## 21

De onde tiramos que na rede social temos que fazer média e fingir ser próximo até de quem não faz o menor sentido?

Creio que hoje em dia seja muito mais difícil se desligar de alguém pelo fato de a internet deixar as pessoas extremamente conectadas.

Bisbilhotar a página do outro todo o dia é a mesma coisa que sair para o mesmo lugar e prestar atenção em cada passo que ele der.

Não deixamos de seguir e nem bloqueamos porque temos receio do que vão pensar, mas se não faz bem, pra que ficar lá, vendo o que só incomoda?

“Ah mas se eu bloquear vai achar que me importo”, pois que achem. Hoje pode ser que você

se importe muito mesmo, mas daqui um tempo afastado, é bem provável que você não se importe nada.

Não acompanhe o que não te acrescenta ou te diminui. Procure por coisas que agreguem a sua vida, que te inspirem.

Bloquear não é imaturidade, muito pelo contrário. Se afastar pode ser a sua melhor alternativa para se desconectar do que te machuca.

## 11

Você já se apaixonou por quem é? Já entendeu que não existe companhia mais válida no mundo do que a sua?

Podemos passar momentos com diversas pessoas, mas 24 horas por dia a única presença que temos o tempo todo, somos nós mesmos.

Já imaginou se você não gostar disso? Já imaginou se não encontrar nada de bom em você? E se não fizer essa companhia ser agradável? Que difícil seria enfrentar com entusiasmo seus dias, não é mesmo?

Deixa eu te falar uma coisa, a sua única morada certa na vida é dentro da sua própria mente.

Como você tem cuidado disso? Já se apaixonou pelo seu sorriso? Pelo seu olhar? Pelo jeito único

de viver, pelas suas qualidades e defeitos. Pela sua garra?

Já atraiu todos os sentimentos bons que existem nesse mundo, para si?

Apaixone-se pelas suas batalhas, por tudo que já enfrentou até aqui. Você é forte, você é incrivelmente diferente de todas as outras pessoas do mundo.

## 23

Demonstrar seu afeto e ser generoso não significa estar vulnerável. A menos que essa generosidade dependa da aprovação ou do amor do outro.

Se todos os meus gestos forem voltados ao aplauso e aceitação das pessoas que me rodeiam, realmente vou me sentir exposto sempre que me abrir.

Até porque, não posso controlar como serei interpretado pelo mundo externo. Só posso saber se as minhas atitudes estão compatíveis com o que quero vivenciar.

A vulnerabilidade está sempre ligada à dependência do outro. Dependo do afeto, dependo da admiração, e me sinto constantemente suscetível a mudança de humor desse ser.

Mas se dependo de mim, se faço o que gostaria de receber, se sou a versão mais verdadeira de mim mesmo, pouco importa quem vai me compreender ou não.

Se preservar de mostrar os sentimentos, pode até te poupar de ficar exposto, mas também vai te poupar de experienciar relacionamentos tranquilos.

Posso ser gentil, ficar com a minha consciência tranquila e viver muito em paz com isso. Feliz de quem conseguir se conectar.

## 24

“Floresça onde Deus te plantou”.

É impressionante como viver fica mais leve quando paramos de contestar a vida que temos.

É impressionante o quanto ficamos mais otimistas quando paramos de olhar para as possibilidades do vizinho, e começamos a focar nas nossas.

Vai por mim, ficar brigando com o universo traz um cansaço danado. “Mas porque me tiraram isso, mas porque só tenho essas condições”.

Sinceramente algumas coisas não possuem explicações lógicas, e eu não poderia simplesmente te dizer o porque aconteceram, mas de uma coisa tenho certeza: ficar contestando ou problematizando essa situação só vai te deixar pior.



Se esse é o seu local, se essa é a sua história, se isso é só que você tem agora: floresça. Se tá difícil, se a dor tá grande, se o medo te atrapalhou: floresça ainda mais.

## 25

Tanta gente hoje “fazendo tipo” que a preguiça fica grande.

Pessoas estrategistas, manipuladoras e sedutoras só no princípio também tem aos montes. Mas gostoso mesmo é encontrar aquelas que se mostram, que contagiam.

Não vivem na defensiva, disfarçando, enrolando. Se tá incomodado avisa. Se não gostou fala também.

Quanta tranquilidade existe em alguém que vive de peito aberto. Lealdade, honestidade, transparência. A consciência tá sempre em paz.

Fica cansativo se relacionar com pessoas que nunca tiram suas armaduras. É como ter que viver adivinhando o que o outro quer.

Se encontrar alguém assim, simples, de verdade, cuide bem. Essa é uma companhia que com certeza vai fazer bem quando estiver perto.

Afasto-se do que é tóxico. Não beba o veneno alheio. Você não precisa ser amigo ou parceiro de quem não faz questão de ser legal com você. Coisa boa é estar com pessoas de verdade, essas sim valem qualquer esforço.

## 26

Talvez agora você não necessite de alguém, já que te veste muito bem a sua própria companhia.

A liberdade hoje é o que combina com você, então nem pense em estar com um parceiro “à fórceps”.

Não há porque se lamentar em estar atualmente sozinho. Não há porque se culpar em estar seguindo seu caminho desacompanhado.

Chega uma hora que esperar por interesses e promessas alheias cansa. Talvez o que você precise agora é do que está dentro do seu coração.

Talvez precise da tranquilidade que só existe em você. É tempo de ajeitar a bagunça do seu lar interior, é tempo de se fortalecer.

Coisas boas acontecem para quem faz o bem.  
Coisas boas acontecem para quem cuida de si.

Não se desespere, você pode voar mesmo com as  
asas machucadas. Você pode brilhar mesmo em  
luzes apagadas.

## 27

Quanta facilidade temos em transferir traumas de relacionamentos antigos para todas as pessoas que aparecem em nossa vida né?

Na maioria das vezes é inconsciente e involuntário, mas quando percebemos lá estamos nós, colocando todos os problemas das relações anteriores na atual.

Mas precisamos compreender que todo relacionamento é único, porque cada pessoa é única.

Sim muito possivelmente nesse romance você também encontrará defeitos, e se ainda carregar os transtornos passados de forma intensa, dificilmente conseguirá separar as emoções.

Não é porque um alimento te deu alergia, que você não vai comer nunca mais. O amor também

é instintivo, precisamos dele para viver assim como precisamos de água. Não bloqueie esse fluxo do amor em você.

Se viver só mirando e esperando o que é ruim, muito provavelmente será levado ao que tanto se conectou.

Não deduza que todo acontecerá igual, porque certamente será surpreendido.

## 28

Temos a mania de achar que só porque não podemos fazer algo 100%, ou da forma que imaginamos ser a perfeita e ideal em nossa mente, paralisamos e não fazemos nada.

Se não posso fazer o limite máximo, não significa que não posso fazer algo de acordo com as minhas possibilidades.

Nem tudo precisamos começar com 100% de certeza, com força total ou com todas as chances de fazer o que seria perfeito. Mas às vezes um pontapé inicial já é o bastante para caminhar rumo ao que você almeja.

Nunca existirá a ocasião perfeita para tirar do papel aquilo que planejou, mas é possível começar a plantar sementes, regar dia após dia e perseverar dentro do que lhe é possível hoje.



Não espere ser o melhor dos melhores para se sentir capaz. Todos os grandes vencedores já passaram por diversas turbulências, mas a diferença foi que acreditaram em seus sonhos, construíram histórias dentro de suas condições.

Não se sabote, não espere a perfeição chegar. Faça o que está ao seu alcance, com vontade, capricho, empenho, e já estará de bom tamanho. Confie em você.

## 29

Às vezes não precisamos que os outros nos digam se somos bons ou ruins, existem aquelas vozes em nosso interior que podem insistir em dizer que não somos capazes de realizar os nossos sonhos.

Elas são parte das nossas vivências, e um eco de tudo que já deu errado. Fazem parte dos nossos traumas mais profundos.

Mas você pode ouvir aquela voz que aponta para as suas qualidades, aquela que te diz todos os dias o quanto você é talentoso, o quanto você pode realizar.

Melhor do que provar algo para alguém, é provar para si mesmo que pode ir muito mais além do que imaginava.

Insista, insista, insista, pratique, se arrisque. Faça o que faz seu coração vibrar. A sua vida tem um sentido sim, mas você precisa edificar.

## 30

Será que a relação esfriou ou foi você que se auto esfriou? Será que a relação estremeceu ou você está estremecido?

Muitas vezes os nossos relacionamentos ficam meio “esquisitos” porque nós estamos obscuros, sem gosto, sem vontade.

Tudo o que sentimos pode estar se refletindo em nossas historias amorosas. Se me sinto inseguro, acredito que a minha relação é insegura.

Se me sinto pra baixo, sinto que tudo está pra baixo. Se não vejo meu valor, acho que a outra parte também não vê.

Na maioria das vezes para resgatar alguns relacionamentos, precisaremos refletir em nossas atitudes.

Entrar em novos projetos, resgatar ideias que você tinha antigamente, se estimar melhor, prestar mais atenção em si, pode transformar as suas relações com os outros.

Tudo começa e termina por nós. Faça movimentos positivos, de abraços, carinhos, beijos, olhos nos olhos, e quem sabe o seu parceiro também não se sinta mais a vontade para retribuir.

Algumas coisas não podem ser salvas, mas aquelas que dependem muito de nós, com certeza podem.

# 31

Funcionamos melhor quando somos amados. O amor é o princípio de qualquer mudança.

Por isso precisamos saber que tudo começa no amor próprio. Se me preocupo em me auto valorizar, já tenho o combustível primordial da vida.

Me sinto forte para mudanças, me sinto capaz de sair da zona de conforto, me sinto bom para projetos novos, me sinto pronto para o inesperado, me sinto preparado para enfrentar as batalhas da vida.

Se me sinto amado por mim e por quem está ao meu redor, isso é potencializado ainda mais. Se me sinto amado por forças maiores, isso é multiplicado por dez.

Agora se me diminuo, não me perdoo, não me aceito, não me cuido, não me valorizo, não consigo me amar e que dirá acreditar no meu potencial.

Sem perceber estamos sempre em busca do amor, porque é só nele que a magia acontece.

Se quiser mudar algo em uma pessoa, comece amando ela, notando ela, valorizando ela, acreditando nela.

Nem sempre será possível, ela precisará se amar primeiro, se dispor em amadurecer, mas tenha certeza, essa é a sua chance mais eficaz de realmente melhorar alguém.

APRENDA A FICAR EM  
SILÊNCIO. VOCÊ NÃO  
PRECISA DE TANTOS  
AMIGOS COMO IMAGINA.  
VOCÊ NÃO PRECISA ESTAR  
CERCADO DE PESSOAS PARA  
ESTAR BEM. VOCÊ NÃO  
PRECISA DE ALGUÉM QUE  
NÃO QUEIRA FICAR DO SEU  
LADO.



## 32

E eu desejo de coração que você consiga um dia se desinteressar por quem não está interessado em você.

Não com raiva, não com birra, não com segundas intenções. Apenas que consiga sentir indiferença por aquele que não faz por merecer a sua insistência e atenção.

Não é fácil, eu sei bem, mas com muito empenho torna-se possível.

Que o seu interesse pelas pessoas possa ser proporcional ao que elas também demonstram a você.

Sem tanta dor, sem tanto sofrimento, sem tanta depreciação, apenas sabedoria e amor próprio para perceber que desinteressar-se é muito mais libertador do que você imagina.

## 33

Tem fases difíceis de atravessar né?

O fato de sermos lançados ao mundo sem um manual para seguir, desprovidos da indicação de um caminho perfeito, e sabendo que a qualquer momento a existência que não foi decidida por nós, pode vir a acabar, nos faz procurar dia após dia o sentido de nossa vida.

Somos seres livres, sem encontrar respostas prontas no mundo. Sendo assim, podemos fazer o que quisermos, da maneira que quisermos.

Somos donos de nossas escolhas e podemos construir um caminho de acordo com nossos desejos. Mais do que isso, somos responsáveis por tudo que escolhermos, e jamais seremos compreendidos por completo.

Em nossas angustias, pensamentos e emoções, nos sentimos sozinhos. Temos o hábito de buscar no mundo as respostas que nem chegamos a procurar dentro de nós mesmos.

Estamos atrás de segurança, conforto e aceitação em um mundo inóspito. A sensação de vazio necessita ser preenchida a qualquer custo, a ansiedade nos consome.

Buscamos nas relações, nos bens materiais, nos alimentos, um aparente abrigo, quando na verdade, precisamos nos preencher com a nossa profundidade.

Se o mundo não vai ficar mais fácil, nós é que precisaremos ficar mais sábios.

## 34

Quer ser mais atraente? Seja mais autêntico. Todas as pessoas sedutoras que você conheceu, dificilmente se esforçavam para isso.

Ficamos achando que pra algum paquera nos notar precisamos interpretar personagens notáveis e perfeitos.

Só que nada cativa mais do que a originalidade. Aquela pessoa que sabe exatamente quem é, e por isso passa a segurança de ser.

Aqueles que já descobriram que nasceram únicos, e por isso não querem ser parecidos com ninguém.

Mas só quem se conhece pode ser autêntico. Só quem acredita em sua força pode ser original. Só quem se gosta pode se valorizar o suficiente para

que os outros o valorizem.

Esqueça essa história de se desdobrar para encantar alguém. Esqueça essa história de fingir sem quem não é só para conquistar o outro.

Seja cada vez mais você. Seja cada vez mais seguro de quem é. Vista-se de amor próprio. Saiba da sua importância. Nada te tornará mais atraente do que ser a versão mais legítima de si mesmo.

## 35

A situação parece desfavorável né? Mas você não está desamparado, por mais estranho que isso possa soar: tudo trabalha a seu favor.

O que você vive agora é só uma situação transitória. Rico ou pobre, patrão ou escravo, alegre ou cansado, são apenas estágios educativos pelo qual você precisa passar.

Talvez os problemas gigantescos não deixem que você perceba todo o panorama da sua adversidade e o quanto você pode crescer com ela.

A vida nos empurra de maneira esquisita, mas acredite, é sempre rumo à luz. Se rebelar ou resistir ao que precisa acontecer não facilitará o processo.

Sua história está sendo escrita com os componentes necessários para que você amadureça. Confie que tudo coopera a seu favor. Não existem erros e nenhuma experiência seria mais enriquecedora do que essa na qual vive agora.

## 36

Eu sei, não é fácil simplesmente esquecer alguém que marcou. Uma confusão intensa entre querer saber tudo, mas na verdade não querer saber nada.

E o medo de talvez perceber que aquela pessoa esteja muito bem sem você?

Quão doloroso seria se convencer de que somos seres facilmente “substituíveis”?

No fundo pode estar esperando por algo que possa acender as suas esperanças. Será que acabou mesmo? Não tem volta?

Você acha que quer esquecer, você fala para os outros que quer esquecer, mas quanto mais tenta, menos consegue.



A verdade é que motivações erradas podem nos sabotar. Enquanto a vida do outro for mais importante do que investir tempo cuidando da sua alma, o sofrimento não vai amenizar.

Enquanto você aumentar aquela pessoa a enormes proporções, e se diminuir em enormes proporções, haverá dor.

Esquecer não é necessariamente apagar da memória, e sim perceber o porquê você não está mais naquela relação com clareza. Sem tampar o sol com a peneira, sem inventar desculpas para si mesmo.

Existem razões para que o outro não esteja na sua vida. As pessoas se vão, mas nossa capacidade de amar fica.

Seguir o baile, virar o disco, cuidar do seu jardim. Talvez essa seja a “fórmula ideal” para superar alguém que marcou.

## 37

Dentre as coisas mais difíceis que existem, creio que superar um ex amor esteja no topo.

Primeiro porque tudo o que você tem agora são memórias, e nossa mente pode ser bem seletiva de vez em quando.

Talvez você se lembre dele como alguém cheio de qualidades maravilhosas, ou uma imagem bem distorcida do que nunca existiu.

Talvez você se sinta culpado por não ter feito mais, embora saiba que aquilo não teria como dar certo.

É difícil enxergar essa situação com frieza, é difícil rasgar planos antigos. A partida de alguém pode acabar com tudo, inclusive com os seus comportamentos viciados.

Quando ele partiu, você teve que se reinventar, e acredite, um pequeno sonho pode ter precisado ser desfeito, para que um novo possa surgir em seu lugar.

Em algum momento já não vai mais doer ouvir o nome, os lamentos vão cessar, os planos serão redesenhados de formas mais coloridas, você se sentirá cada vez melhor.

Proprietário de si, saindo das sombras e pronto para ser o personagem principal da sua história.

Agradeça quem partiu. Valorize quem escolheu ficar. Esteja sempre pronto para escrever uma nova história. O amor pode ter ido, mas você ficou. Ame-se. Vale a pena.

## 38

Amor não tem nada a ver com luta. Amor é território de paz e alegria. Não precisamos competir, disputar, brigar e viver correndo atrás, para que se caracterize como um sentimento verdadeiro.

Não vencemos ninguém pelo cansaço. No amor não existem jogos, quem realmente está disposto a se entregar, assim o fará.

Isso também vale para quem diz que quer se relacionar, mas está muito mais focado em dominar o outro, do que de fato viver algo genuíno.

Estratégias de poder, manipulação, sumir propositalmente para esperar a pessoa correr atrás, e outros diversos artifícios que podemos usar para seduzir alguém, pode até funcionar, mas a questão é, por quanto tempo?

Ok, você cumpriu seu objetivo, ele até está mais interessado, mas e agora? E se tiver que ficar a vida toda fazendo joguinhos para que as pessoas se encantem por você?

Para onde irá sua naturalidade, sua essência, seu afeto espontâneo? Se realmente quiser viver algo sólido, e não um jogo de ego, abandone essa ideia de que relacionamentos requerem esforços absurdos.

Amor não é convencimento. Tire a sua armadura, pare de fazer tipo, se mostre, e veja o que acontece.

Se a pessoa permanecer é porque gosta mesmo de quem você é. Se não permanecer; vá com Deus.

## 39

Quando mostramos interesse a alguém e essa pessoa simplesmente não corresponde, começamos a inventar motivos e desculpas para amortizar a dor desse “não querer”.

O outro tem que ter uma razão astronômica para não ficar comigo. Então passo a inventar histórias na minha cabeça que tornem menos dolorosas essa situação.

“Ele deve ainda gostar da ex”, “ele deve se importar muito com a carreira e por isso está sem tempo”, “a culpa é dos amigos que não o deixam em paz”, “ele não tem coragem de largar a namorada sem graça”, “ele foi muito machucado e tem medo”.

Seja lá qual for a razão que sirva como um amortecedor para essa rejeição, você começa a se agar-

rar a isso, ao invés de seguir sua vida.

A questão é que muitas vezes o outro simplesmente só não está afim e não adianta esperar a luz no final do túnel.

Está em outro momento, outras vontades. Vamos combinar que quem realmente quer, tem uma capacidade enorme de dar um jeito.

Não existe nada de preocupante e mirabolante nisso, nem todo mundo nasceu para dar certo e viver feliz para sempre ao seu lado.

Não necessariamente o meu desejo é compatível com as vontades do outro, e vez ou outra vou precisar encarar essa realidade para não ficar estagnado.

Não tem nada de errado com você. “É preciso saber a hora de se retirar da mesa quando o amor não está sendo servido”.

## 40

Me desculpe a insistência, mas é que eu preciso te lembrar do valor que você tem.

Não vale a pena se transformar em tapete só para que assim o outro possa ficar. Não vale a pena se vitimizar para que sintam piedade. Não vale a pena implorar afeto.

E você hein? E as suas vontades? E os seus sonhos? Será que morreram em prol de um amor que não quer brotar?

Namoros, casamentos, noivados, casos ou seja lá o que tenha, precisa ser pra somar. O que nos destrói não pode ser benéfico a longo prazo.

Se você deseja mudanças, considere um pouco mais o papel pelo qual você se submete só para não perder alguém.



A pessoa ideal vai voar com você, esqueça essa história de que amor é prisão. Não precisamos morar em gaiolas para ter a chance de viver um romance.

Por melhor que essa pessoa possa parecer, ninguém vale a sua paz.

# 41

Essa necessidade de acompanhar a vida de quem nos faz mal não faz o menor sentido “racional”, mas para a nossa vaidade é um prato cheio.

Fuçamos para procurar indícios de que essa outra pessoa esteja indo de mal a pior. Quando sentimos “ranço” ou repúdio de alguém, parece que a vontade de acompanhar aumenta ainda mais.

Queremos estar a par do que nem precisamos estar a par, até porque não há a menor compatibilidade com esse indivíduo. A curiosidade pode ser muito prejudicial nessa busca incessante por coisas que nos machucam.

Quando “stalkeamos” e colocamos energias e sentimentos ruins sobre aquela pessoa, ela acaba se refletindo em nós também.

Toda vez que permitimos que nosso ego sintasse-se confortável em desejar o mal para alguém, as nossas feridas interiores tendem a aumentar.

Ao olharmos muito para o que não deveria ter mais importância, acabamos desperdiçando o nosso tempo de reparar no que realmente deveria ser potencializado em nossa vida.

Nosso tempo é precioso demais para ficarmos tão focados em coisas que só nos despertam a nossa pior versão.

Não procure por emoções negativas, tente se afastar do que não te faz bem. Use suas energias para desejar coisas positivas e receber em troca o melhor também. No final da história, isso é o que realmente importa.

## 42

A solidão causa desconforto, né?

Precisamos estar em grupos, precisamos nos sentir amados, notados, admirados pelos outros.

A solidão pode ser tanto o meu lugar de desespero, como lugar de descanso e reflexão. Posso querer fugir dela, ou desenvolver a capacidade de me curtir mais.

Nos distraímos de nós mesmos o tempo todo. Temos angústia no vazio que ninguém preenche. Sentimos uma dolorosa falta do que não está mais disponível.

Emendar relacionamentos, surtar com certas ausências, ter ciúme possessivo dos que estão ao seu redor, temer passar um sábado sozinho trancado no quarto.

Essas são situações claras de que você não está conseguindo se sentir à vontade em seu mundo particular. Algo está te perturbando, algo não está no lugar.

Que tal dar mais atenção para o que está berrando aí dentro, e nem sequer notou? Deixe a solidão florescer você.

É no silêncio de nossas angústias que podemos escutar os nossos ecos e desejos profundos. Ela inspira dúvida sim, mas não deixe isso te amedrontar.

Não se distraia, não fuja de si mesmo e o principal: não aceite menos do que merece por medo da solidão.

## 43

E se a parte tóxica da relação for também representada por você?

Muitos reclamam do parceiro, dizendo isso ou aquilo, que não faz, que não acerta, que não contribui, mas esquecem de observar qual a participação delas no relacionamento.

Às vezes estão infelizes no trabalho, com pendências emocionais, falta de recurso suficiente para mudanças, se sentem inertes e acabam descontando tudo no outro.

Podem estar muito dependentes, inseguras, auto críticas, intolerantes e com isso não conseguem colaborar para o bem da relação.

Não adianta ficar só reclamando e não fazer nada a respeito. Não adianta só culpar o outro e não analisar o seu caminho.

Antes de jogar tudo no colo do seu companheiro, verifique se não tem realmente nada que esteja ao seu alcance para tornar a situação melhor.

Não fique só cobrando o que também não faz. Às vezes a mudança que você quer ver na relação pode começar primeiramente por você.

## 44

Ciúme é um dos sentimentos mais capazes de alimentar a nossa insegurança e sensação de inferioridade.

Quando gostamos de alguém é natural ter um certo receio de perder, mas quando isso passa do limite, acaba ficando desgastante para ambas as partes.

Imagine que ciúme é uma junção de sentimentos de vulnerabilidade e descontrole que emanam dentro de você.

Talvez você não se sinta legal como outras pessoas, talvez não se sinta bom como outras pessoas, e o ciúme se transformou em sua maneira de lidar com esses sentimentos de auto depreciação.



Todos sempre teremos instabilidades, inquietudes, mas nesses momentos é que precisamos procurar pelo nosso valor.

Substitua qualquer sensação de incapacidade por autenticidade. Aprenda a trabalhar com ele de uma forma menos destrutiva.

Se te faz muito mal, se estraga as suas relações amorosas, se afasta os seus amigos, muito provavelmente já passou do ponto “saudável”.

Cuide de quem gosta sim, mas não se torne um escravo do ciúme. Lute contra essa sensação de inferioridade, busque o seu valor.

## 45

Por que as relações esfriam? O que faz “perder a graça”? Por que cai na rotina?

Na verdade elas não esfriam. Elas se transformam. O fogo da paixão dá espaço ao carinho. A admiração não é mais pela beleza e o poder, mas sim pela essência.

Os jantares frequentes dão lugar a televisão e sofá. As demonstrações passam a ser pelos gestos. Sabe aquela vez que ele te falou pra não esquecer do casaco? É o amor se manifestando em forma de cuidado.

Ninguém mais precisa encenar perfeição, o salto alto se transforma em pijama. Vão haver muitas desavenças.

O eu te amo não é mais surpresa, mas ele é tão especial quanto foi da primeira vez. O problema é que nem todo mundo tá preparado pra viver em território de construção, carinho e leveza.

Alguns não conseguem lidar com o “marasmo” que é estar bem ao lado de alguém. Que ironia né?

Escolher ter um companheiro é saber que os problemas do outro também importam. Que os abraços não podem deixar de existir.

Que atenção nunca é demais. Que os beijos ainda podem ser quentes. Que as mensagens e as surpresas sempre serão essenciais.

Que possamos aprender que quem escolhe construir junto, pode ser capaz de vencer qualquer mudança. Basta querer. Muito.

## 46

Quantas vezes já tentamos encaixar o que não tem encaixe. Quem nunca tentou forçar algo que no fundo sabia que não daria certo?

Quem nunca achou que dava pra estacionar em uma vaga pequena e se enganou? Era minúscula, não comportava você e suas expectativas.

No princípio não aceitamos bem, “era a vaga de ouro”, estava reservada para mim, como não vou caber? Tentamos até o limite.

E nas relações fazemos isso também. De alguma forma temos a sensação de que aquilo não tem como funcionar, mas ainda assim forçamos, aper-  
tamos, encurralamos, até que acontece o inevitá-  
vel: cada um segue o seu caminho.

.

Caber no mundo do outro pode exigir muito mais do que você consegue visualizar agora.

A pessoa certa no momento errado? Talvez. Sintonia tem a ver com tempo sim, com maturidade, com desejos em comum, com disponibilidade de entrega e abrigo.

Tente, se esforce, faça a sua parte, abra o coração, mas se não houver sincronicidade, tenha a simplicidade de aceitar e se retirar.

# 47

Você provavelmente já teve um comportamento “destrutivo” até mesmo sem perceber.

Quantas vezes já vimos casais que tinham tudo para dar certo, serem minados sem a menor explicação óbvia?

Surgem questões sabe se lá de onde para dar aquela “bagunçada” no que estava até então tranquilo.

A verdade é que viver em paz nos remete a falta de emoção e ao “anonimato”, então muitas vezes precisamos criar o caos.

Somos seres completamente dominados pelo ego, pela vontade de sermos vistos, notados. E viver em paz pode nos tornar menos “interessantes” aos olhos do mundo.

Observe mais as suas atitudes, verifique se estão compatíveis com o que você almeja vivenciar.

Não fomos estimulados a encontrar satisfação na tranquilidade. Você vai conseguir se sentir feliz de verdade quando descobrir o prazer de viver em paz.

## 48

Talvez você fique imaginando o que se passa do lado de lá.

Por onde andam aqueles pensamentos, qual a morada preferida deles. Tenta descobrir o que o outro sente, o que o outro quer dizer.

Ah se tivéssemos um botão que resolvesse tudo não é mesmo? Ah se pudéssemos ter o poder da adivinhação.

Mas a realidade é que não temos, e pior ainda: quanto mais tentamos descobrir, mais confusos ficamos.

Imaginamos o que o outro está pensando através do nosso ponto de vista, e vamos combinar que apesar de tanto esforço para ter certeza, não conseguiremos ter a menor ideia.



Tudo isso porque não vivemos a história dele. Não temos noção de tudo que ele carrega dentro do peito.

Não vivemos os seus traumas, os seus amores, não percorremos os seus caminhos. O que conhecemos da vida é somente a nossa minimalista concepção.

Muito cuidado com as adivinhações, elas podem te trapacear. Mas se for pra ficar imaginando mesmo, mire o seu foco para o que é bom.

Visualize coisas boas. Pense que do lado de lá tem coisa muita positiva também.

O que tiver que ser será de qualquer jeito. Você não poderá escolher pelo outro. Confie mais na reciprocidade da vida. Não fique alimentando sentimentos ruins. Você merece o que há de melhor.

NÃO PERDOAR É  
PERMANECER NO  
PASSADO ABRAÇADO COM  
SUAS FERIDAS. IMPEDE  
QUE OS MACHUCADOS  
CICATRIZEM. TE VINCULA  
AS HISTÓRIAS DOLORIDAS.

## 49

No primeiro encontro todos vão mostrar o seu melhor. Raramente alguém vai chegar já de mal humor, falando dos seus problemas, defeitos, conflitos, dívidas.

Até porque queremos ser aceitos, percebidos, desejados e isso exige que nos esforcemos um pouco além da conta, no princípio.

Depois que conseguimos aparentemente “envolver” alguém, os defeitos começam a aparecer de forma mais transparente.

Os conflitos tendem a surgir. As duas partes se surpreenderão com algumas atitudes que não se fizeram presentes nos primeiros contatos.

A partir daí, ambos vão “desenhando” na imaginação como seria se prorrogassem esse relacionamento.

Nessa fase é muito comum ocorrer o famoso “sumiço” de umas das partes. Possivelmente porque algo foi interpretado diferente do que aquela pessoa idealizou viver.

O outro que está ainda muito envolvido, acaba não entendendo o que fez de “errado”, porque muito provavelmente agiu apenas com a sua naturalidade.

Mas vamos combinar que não viemos aqui para agradar a todos né? Assim como algumas pessoas não são as ideais para nós, podemos não ser as pessoas ideais para alguém também.

Vai saber o que cada pessoa espera da vida? Vai saber o que cada um idealizou viver?

Não se martirize se alguém sumir ou “mudar com você”. Não se sinta mal por ser quem você é.

Um bom diálogo poderia resolver muita coisa, mas nem todos estão dispostos a fazer dar certo. Invista em quem investe em você.

## 50

Talvez você não precise de um par agora. Talvez não precise de alguém idealizado pela sua imaginação. Talvez o que você quer agora pode estar incompatível com você.

Será que chegou a hora de expandir seus horizontes? Viajar por outros oceanos, conhecer novas ideias. Talvez tudo que você precisa agora seja só de você.

Será que não é tempo de limpar o seu coração dos danos causados? Será que não é hora de se dar tudo que andou pedindo para os outros? Segurar a própria mão; virar o seu maior fã.

E se ficar sozinho me aproximar de mim? Pode ser um sinal dizendo para você se encontrar primeiro, antes de encontrar o que tanto está procurando sem saber.

Talvez eu precise da solidão para reparar o que foi quebrado. É preciso trabalhar nessa relação. Me reinventar, parar de me atormentar e resgatar a mim mesmo.

Perceba que o amor que você tanto procura, flui primeiramente dentro da alma. Não se entregue a carência. Ficar sozinho pode ser libertador.

# 51

Não fomos treinados para amar o nosso corpo e seus “defeitos”. Não nos ensinaram a gostar de quem somos.

Crescemos sendo criticados. Os colegas procuravam quais defeitos nos iriam apontar. Nós procurávamos quais apelidos poderíamos inventar.

Em uma humanidade de bullying e julgamentos excessivos, como encontrar o seu amor próprio? Como se olhar no espelho e gostar?

Requer muito esforço para aceitar cada curva e cada imperfeição. Mas esse esforço é válido, é necessário, é libertador.

Pode machucar no início, podemos querer esconder, ignorar, odiar. Nem tudo pode ser transformado. Nem tudo pode ficar do jeito que você

gostaria que fosse.

Mas quer saber o lado bom disso? Você pode se amar do jeito que você é. No seu pior dia, no seu pior look, na sua pior olheira.

E quando esse dia chegar, ninguém mais vai conseguir nos machucar como antes. Nenhuma crítica vai nos fazer surtar. Tiraremos o poder de todos aqueles que nos ofendem para machucar.

Não permitiremos que ninguém mais nos magoe profundamente. Não deixaremos que ninguém mais nos diga o que devemos ser. Seremos livres, e aí sim, seremos inteiros.



# 52

Queremos entender o porquê de tudo que nos acontece.

“Por que ele não me quis, por que agiu assim, por que ele não foi sincero, por que ela não me escutou, por que não deu certo?”

Tentamos adivinhar. Estudamos todas as possibilidades. Perguntamos aos conhecidos, fazemos cálculos matemáticos, investigamos nas redes sociais.

Ficamos tanto tempo repassando essas histórias na cabeça, que esquecemos de considerar o quanto isso não vai nos levar a lugar algum.

As coisas acontecem. Entender o real motivo do outro pode não fazer o menor sentido para você.

O script dele é diferente do seu. Os valores dele são diferentes do seu. A forma que ele enxerga o mundo não é o seu modo.

Ao invés de gastar toda a sua energia procurando respostas que talvez nunca encontre, direcione os seus pensamentos com o que realmente pode te trazer bem estar.

Foque nos seus porquês, não queira impor as suas verdades nos outros. Cada cabeça vai pensar a sua própria maneira. Liberte-se dessa busca pelas razões dos outros. Se não puder entender, apenas respeite.

## 53

Por que será que você fica tão suscetível e vulnerável em relacionamentos?

Primeiro porque você não está buscando a segurança de ser quem você é, mas sim a segurança de fazer parte de algo.

Você não está buscando amor e energia na sua fonte interna e acredita que só encontrará isso lá fora.

Se o seu copo está vazio, precisará de alguém pra encher. Se não busca na sua essência o que veio fazer nesta terra, vai viver procurando alguém que dê um sentido a tudo.

Isso nos torna frágeis. Viver procurando lá fora o que já existe dentro de nós em algum lugar esquecido, vai trazer angústia.

As respostas não estão no amor que o outro te dá, mas sim no amor que você se dá. Quanto mais encho o meu copo de mim mesmo, menos vou precisar mendigar pela boa vontade das outras pessoas.

Não procure parceiros para te trazer o que você não tem, mas sim parceiros que te ajudem a intensificar o que de bom você já possui.

Copos cheios se encontrando e brindando a vida. Isso é o que desejo para mim e para você.

# 54

Os pensamentos mais perturbadores tendem a aparecer quando tentamos adivinhar o que os outros estão achando de nós.

Por não confiarmos em quem somos, e não valorizarmos as nossas qualidades, ficamos sempre à mercê de pensamentos negativos a nosso respeito.

Não se inferiorize, não alimente coisas ruins sobre seu corpo e seus atributos. Alguém pode estar te admirando exatamente da maneira que é, enquanto você o repulsa por medo de não ser adequado ou dotado o suficiente.

Às vezes sofremos por acreditar que sabemos a opinião das pessoas, quando na verdade não temos nem ideia.

E nem se soubéssemos, isso não deveria influenciar na maneira como nós enxergamos as coisas.

Não fique triste por cismas que às vezes só existem na sua cabeça. Adquira a segurança da beleza própria, do sorriso fácil, e tudo começara a mudar.

## 55

O ato de perdoar te retira do papel de vítima e injustiçado pela maldade alheia, e te coloca na fluidez da vida.

O ato de querer bem alguém mesmo longe dos seus domínios, te coloca novamente no ciclo do amor.

Não perdoar é permanecer no passado abraçado com suas feridas. Impede que os machucados cicatrizem. Te vincula as histórias doloridas.

Um dia alguém vai errar, um dia você vai errar, erros grandes, erros pequenos, erros medianos. Ninguém está isento de ser vilão.

Perdoar não significa esquecer ou ficar ao lado de quem fez mal. Não perdoamos porque é necessário absolver alguém, mas sim para libertarmos a

nós mesmos. Abrir mão daquilo que não precisa mais ter importância, não precisa mais te atormentar.

Enquanto não fizermos isso, o fardo ficará pesado, pendências afetivas nunca serão resolvidas.

Encontre a maturidade de perdoar quem te machucou. Encontre a maturidade de perdoar a si mesmo quando machucar alguém. Perdoar é liberar. Que as energias sejam depositadas no que faz bem. Que sejamos cada vez mais fluidez.



## 56

Quem nos dera sermos todos “incriticáveis”.  
Quem dera ninguém ter algo para distorcer a  
nosso respeito.

Quem nos dera viver em paz com nossos princí-  
pios, com nossas ideias. Quem nos dera viver em  
paz com quem somos.

Mas é tanto barulho, tanto julgamento, tantas ar-  
maduras sociais, que fica tão difícil desfrutar do  
seu “eu” verdadeiro.

Não viva para construir uma história incriticável,  
não viva com medo de ser “mal entendido”.

Se nessa vida você conseguir agradar a si mesmo,  
os seus princípios e a sua espiritualidade, já estará  
de bom tamanho. Pratique.

# 57

“Deve ter muita mulher em cima dele.” “Deve ter muito cara paquerando ela”.

Quem nunca se interessou por alguém, mas começou a considerar a forte “concorrência” no mercado?

O problema é que essas ideias nos limitam. Começamos a acreditar que realmente não vale a pena apostar naquele romance só porque existem outras mulheres/homens no mundo.

Mas vamos ser realistas? Se a pessoa tá demonstrando interesse, qual a lógica em ficar só considerando o que pode dar errado, ao invés de demonstrar a sua vontade também?

Sim podem ter outras pessoas querendo o mesmo individuo que você, mas o que é pra ser seu, ninguém tira.

Não dê ouvidos a essas vozes que dizem sempre que alguém é melhor e mais capaz de conquistar aquela pessoa do que você. Não se acovarde, não se inferiorize.

Saiba do seu valor. Seja autêntico. Empodere-se do seu charme. Não é preciso disputar com ninguém. Apenas seja você.

## 58

Dê uma chance pra quem quer ficar.

“Ah mas não vejo química”, “bonzinho demais”,  
“não tem emoção”.

Muito provavelmente você já afastou alguém que demonstrou muito afeto por algum motivo parecido com esse.

Mas quer saber mesmo onde está a verdadeira emoção? Na mensagem correspondida.

Crescemos acreditando que o frio na barriga está onde tem luta, onde tem desprezo. Tem que ser marrento, tem que ser popular, tem que ter muitos amigos em comum.

Mas quer mesmo vivenciar a emoção? Repare no bom dia que te enviam, no cuidado de saber se você chegou bem.

A emoção está em cada sim que essa pessoa te disser, em cada aventura que topa com você. Está naquele longo domingo no sofá.

Não rejeite pessoas logo de cara simplesmente pelo fato de achar que é “bonzinho” demais.

Dê uma chance, dê duas, dê três. Quem sabe em alguma delas você não pode ser surpreendido? Quem sabe o amor não é mais simples do que você imagina?

## 59

Ah, esses amores mal acabados. Impressionante a força enorme que possuem dentro da gente.

A idealização foi tamanha que mesmo após algum tempo você ainda se pega vinculado àquele ser.

O que será que tanto projetou realizar com ele que agora nada mais parece ter graça? Quantas histórias vamos precisar revisitar e interpretar para enfim perceber que o outro ficou onde precisaria ficar: no passado.

Não se vincule ao que não pode estar do seu lado.  
Não queira estar no emprego que não te aceitou.  
Não queira estar na relação que não pode estar.

Evite estragar romances promissores por pessoas que ficaram na sua vida só pelo tempo que de-

veriam ficar. Não more na idealização. Busque o que é possível, palpável e tem o melhor pra te oferecer.

## 60

Competição pós término: o erro mais comum que podemos cometer. Se o outro tá saindo, também preciso sair, se o outro tá namorando, também preciso namorar, se ele parece feliz, também preciso ser.

Mas se o relacionamento acabou, com o que você está competindo mesmo? Ao que você está se apegando? A necessidade do outro te ver melhor do que ele, para quem sabe volte aos seus pés implorando clemência? Faça por você.

Tudo que aquela pessoa não realizou comigo, o meu ego não deseja que realize com mais ninguém. Como vou me convencer de que existem pessoas capazes de ocupar o meu lugar na vida de alguém?

O que é preciso: sabedoria e desejo de felicidade



ao próximo. Independente de quem seja, independente do que vivemos. Se em algum momento essa pessoa foi importante para mim, mesmo que tenha me ferido, posso querê-la bem e continuar seguindo minha vida competindo comigo mesmo.

Tente desejar que ele seja feliz de forma verdadeira, isso te liberta da sensação de competição.

Eu não preciso namorar porque o outro está. Eu não preciso me enfiar em ciladas só para provar algo pra alguém.

A minha vida precisa seguir de forma madura, o que não é fácil conseguir, mas através do encerramento da competição com esse “ex”, já será muito mais simples se sentir melhor.

O seu tempo não é igual ao dele. Não se sinta mal se a fila do outro andar primeiro. Se respeite. Encerre esse ciclo.

Você não precisa dessas comparações frustrantes. Torne consciente e modifique a necessidade de competir com quem quer que seja. O único que precisa te aplaudir, é você mesmo.

# 61

Por incrível que pareça a maioria dos relacionamentos não são sustentados por amor, e sim pelo sentimento de posse e propriedade. “Você não pode viver sem mim.”

O amor liberta, a posse prende, aprisiona, controla e sufoca. Não tem nada mais romântico do que a autonomia.

Autonomia nas relações significa: eu posso viver sem você, mas eu escolho viver com você. Eu não morreria se você partisse, sintasse livre para tal, mas fico muito feliz que esteja aqui.

Por isso cuido, por isso te olho com carinho, por isso te respeito, entendo seu trabalho, seu futebol, seu vídeo game e seus desgastes.

Sei que viveria também muito bem sem mim,

mas sou grato por ter escolhido ficar. Por me olhar nos olhos, por fazer parte da nossa construção. Não precisamos de algemas, promessas, eternidades. Amor é escolha.

Duas pessoas em sintonia, que mesmo sem garantias e certezas, voltam sempre para essa conexão.

Se você acha que alguém não pode viver sem você, não pode ter amigos, não pode ficar longe, não pode conversar com pessoas, reveja esses sentimentos. Tudo de forma exagerada faz mal.

Se o seu ciúme é absurdo, se a vontade de controlar ultrapassa os limites, provavelmente você está vivendo uma relação de posse, e não um grande amor.

O primeiro te deixará sempre preocupado, instável, desequilibrado, inseguro na maioria do tempo. Já o segundo te deixará em paz.

Tente perceber que só ficará ligado à você quem assim o quiser. Amar e ser livre, ser livre e amar, esse é o segredo.

## 62

Por que existe tanto rancor ao final de um relacionamento né?

É uma raridade encontrar pessoas sendo maduras após um término. É como se não fosse possível manter um respeito pelo o que foi vivenciado naquele período.

Primeiro porque existe um turbilhão de sentimentos ainda mal resolvidos em uma ou em ambas as partes.

É uma mistura de rancor, com o que sobrou daquele amor, com os sonhos interrompidos e com a falta do que me “pertencia”.

Vemos coisas das mais simples até as mais absurdas. É como se não houvesse possibilidade de desejar o bem para alguém que deixou de ser “nosso”.

Só que esses sentimentos não são nada positivos. Ser imaturo só vai trazer mais angústia e mal estar. O que você vai ganhar em querer mostrar que está muito melhor do que o outro?

O seu ego vai ficar inflado né? E se souber que ele está na pior? A vaidade vai dar uma festa aí dentro de você.

Mas o problema é quando esse outro estiver bem. E acredite, em algum momento ele vai estar. Ninguém fica “mal” para sempre.

Deveríamos desejar sempre o bem. Agradecer pelo que funcionou e dizer: por mais que você ainda exista de forma imensa em mim, espero que esteja feliz onde estiver.

Guardar rancor só nos paralisa. Libere para ser liberado. Queira bem e o bem retornará para você.

## 63

“Eu amo ele, mas por isso já não me amo mais”.

Então me permita te dizer que isso não deveria ser chamado de amor. Forte né?

Mas se não te melhora, se não te aproxima de si mesmo, isso que você considera tão grande, está extremamente disfuncional.

Precisamos aprender que relações precisam do que é bom. Precisamos aprender que não vale a pena ser infeliz só para dizer que tem alguém do lado.

A partir do momento que acabar a sua admiração por você mesmo, tudo estará pautado na instabilidade.

.

Oras se não me admiro, como poderia o meu parceiro me admirar? Se não me faço feliz, como poderia fazer alguém feliz?

Ficar tão focado nessa outra parte pode impedir o seu desenvolvimento. Viver essa relação dia após dia tentando ser impecável para que o outro não te deixe, vai te roubar o brio.

Se quiser melhorar o seu relacionamento com as pessoas ao seu redor, priorize se amar em primeiro lugar.

## 64

Você fez o seu melhor, mas ainda assim não conseguiu o que queria?

Usou a sua melhor roupa, foi pontual, super verdadeiro, conversou sobre diversos assuntos e mesmo fazendo o que podia, essa pessoa simplesmente não tá nem aí?

Qual a sua parcela de culpa nisso? Zero. Nem pense em achar que dependia exclusivamente de você fazer isso dar certo, porque não dependia.

Às vezes quando não conseguimos o que queríamos inicialmente, começamos a questionar se realmente temos “capacidade de arrumar alguém”.

Procuramos onde pode estar o erro, mas se fomos nesse encontro “a pessoa que gostaríamos de conhecer”, não há porque se culpar.



Fazer o nosso melhor não significa ter aquilo que gostaríamos, no momento exato que imaginamos.

Não associe desencontros com fracassos. Só quem se arrisca um dia acerta. Nunca deixe de fazer o que está ao seu alcance, pois pra pessoa ideal, no momento ideal, isso será o bastante.

AS RESPOSTAS NÃO ESTÃO  
NO AMOR QUE O OUTRO TE  
DÁ, MAS SIM NO AMOR  
QUE VOCÊ SE DÁ. QUANTO  
MAIS ENCHO O MEU COPO DE  
MIM MESMO, MENOS VOU  
PRECISAR MENDIGAR PELA  
BOA VONTADE DAS OUTRAS  
PESSOAS.

## 65

É louvável saber que mesmo amando alguém com todo o seu coração, consegue ter a maturidade de entender o que te faz bem e o que não faz.

É um fato muito extraordinário saber que ainda podemos ter a capacidade de raciocinar diante de um ser humano que não soube nos acomodar.

O afeto chega a explodir, mas não é suficiente para nos manter infelizes, tentando caber no universo de alguém que não nos abraça.

Não adianta dar um duro danado, fazer contorcionismo, plantar bananeira, amar com toda a sua verdade, e a pessoa simplesmente não estar nem aí.

Tomar essa decisão baseada em recorrentes e reincidentes atitudes negativas do outro, exige uma sensatez absurda.

É como chegarmos ao final da linha, e percebermos que se não nos posicionarmos, a insatisfação perpetuará.

Acontece que sair dessa zona nada confortável é para poucos. Se dar conta de que realmente malabarismo nenhum é capaz de obrigar alguém a nos amar, é revolucionário.

Admirável é conseguir se retirar da mesa que o outro já saiu há muito tempo atrás.

## 66

Ah essa nossa mania de achar que podemos “salvar” as pessoas.

“Ele nunca me tratou bem, mas isso é porque ainda não se apaixonou”. “Ele só quer saber de balada e nunca me chama pra sair, mas isso é porque ainda não me conheceu direito”.

Insistimos, persistimos, criamos falsas expectativas, idealizamos aquele ser humano de todas as formas que possam deixá-lo mais agradável.

Só esquecemos de um detalhe: enxergar de maneira realista quem está diante do nosso nariz.

Nós não merecemos afundar no barquinho de ninguém. Não somos os salvadores de todas as pátrias.

Podemos ajudar quem quiser ser ajudado, podemos cuidar de quem quiser ser cuidado, agora “resgatar” a pessoa que não quer relacionamentos?

Esqueça essa ideia de que você vai mudar totalmente qualquer um que se aproximar. Embora a sua intenção seja das melhores, só vai ficar do seu lado quem assim escolher ficar.

Insista em quem dá indícios reais de que tem interesse em melhorar e crescer ao seu lado. Quanto ao resto? Que faça o que lhe couber melhor.

## 67

Uma ferida aqui, outro machucado acolá, uma decepção ontem, um desamor hoje, e quando nos damos conta, estamos “endurecidos”.

Vestimos uma armadura inacessível para nos blindar de situações semelhantes àquelas que vivenciamos.

Vamos deixando de lado a nossa essência, a nossa sensibilidade, pra fazer papel de “durão”, “casco”.

Mas será que é essa a versão que melhor nos representa? Será que é essa que te deixa leve, tranquilo, feliz?

Se fechar em um casulo ou se tornar “frio”, pode te poupar de muita maldade, mas também te fará perder a espontaneidade.

Não adianta fingir ser “durão”, ou fazer papel de “valente” para que te respeitem.

O que funciona mesmo é procurar dia após dia pelo seu real valor. Você não dispensará alguém porque precisou fingir que é muito “difícil”, mas sim porque analisou que é incompatível com os seus ideais.



## 68

Quem nunca ficou horas e horas olhando para o celular na esperança daquele “alguém” mandar alguma mensagem?

Quem nunca ficou na dependência do “carinha especial” chamar para sair até o último momento do dia, mas nada aconteceu?

Quem nunca se arrumou todinho, se programou, passou perfume, maquiagem, e no final tomou um “bolo” desnecessário?

Tá um pouco complicado hoje em dia se preparar para encontros não é mesmo? A pessoa da todos os indícios que quer te ver, mas na hora simplesmente é “abduzida”.

Será que apareceu algo mais interessante? Será que realmente não deu tempo de dar um sinal de vida?

Sinceramente colocar a “alegria” do nosso dia em pessoas, é altamente arriscado. Eu sei, quando gostamos não tem como ser indiferente, mas precisamos passar lentamente a colocar as alegrias do nosso dia em momentos nossos.

Pessoas são vulneráveis, imprevistos acontecem, interesses mudam, não dá pra focar e viver 100% na dependência da boa vontade alheia.

Não desmarque todos os seus compromissos, ou viva em função dos sinais de vida dos outros.

Não priorize no seu dia quem já te deu vários “bolos”. Você não precisa ser o responsável por fazer dar certo sozinho. A proporção tem que ser parecida, do contrário, não valerá o desgaste.

## 69

Você já se sentiu “copiado” por alguém? Como se estivessem “roubando” as suas ideias, ou ficando em algum lugar que deveria ser seu?

“Olha lá, fulano quer ser igual a mim”. Vamos pensar de uma maneira diferente, ninguém nunca poderá ser a nossa cópia.

E é bem possível que essa pessoa nem queira ser. Ela só está buscando se encontrar aqui nesse universo também.

Você pode servir de inspiração para alguém, o que reforça o quão especial é a sua missão aqui.

Às vezes sem querer você ajudou outra pessoa a se encontrar e nem sequer percebeu. Muito provavelmente não notou por estar preocupado em afastar qualquer possibilidade de “concorrência”.

Pode ter medo que tomem o seu lugar, que peguem a “vaga” que te pertencia.

Mas vamos retirar um pouco essa fantasia de que tem sempre alguém querendo “tirar” o que é nosso.

Que tal substituírmos por: ela também está tentando encontrar o lugar dela. Ninguém vai conseguir fazer o que fazemos, da forma que fazemos, com a essência que temos.

Então estaremos sempre no lugar que deveríamos estar, o outro nada pode nos “roubar”.

Simplemente porque cada um é único aqui nessa terra. Se investirmos mais na nossa missão, e nos preocuparmos menos com competições, há grandes chances de voarmos ainda mais alto.

Olhe para o seu jardim, adube, coloque amor, carinho, regue, cuide, e ele crescerá.

Se ficar distraído, só preocupado com o do outro, nada florescerá da mesma maneira. O que tiver que ser nosso, porque batalhamos e merecemos, ser humano algum terá o poder de nos tirar.

## 70

Me diz uma coisa, assim falando muito sério mesmo, você anda se diminuindo para caber em alguém?

Está dando um duro danado, virando do avesso, se multiplicando em três, fazendo inúmeras interpretações e malabarismos para que esse outro possa te notar?

Não se transforme em uma versão “nada original”, só pra que alguém te queira da maneira que gostaria.

A sua intensidade e seus esforços precisam ser usados para coisas boas, que te elevam, capacitam, fortaleçam, e não só para ser amado ou aceito pelos outros.

Você não merece se encurtar, ou se restringir em

prol de pessoas que não fariam nada parecido por você.

Não estacione em espaços que não te comportam por completo. Não se desperdice, não queira migalhas, a vida pode te dar abundância.

# 71

Sabe aquela pessoa que te rejeitou?

Talvez agora o que mais quer, é que chegue logo o momento em que esse “ser” vai voltar arrependido e desolado aos seus pés.

O ser humano é extremamente vaidoso. Como poderia alguém que não me quis, não se arrepender amargamente? Oras, eu sou suficiente pra ele, sempre fui, que absurdo não perceber.

A questão é que nem todos terão a mesma percepção de mundo que você. O único centro de umbigo que será, é do seu mesmo. As pessoas seguem suas vidas com o que lhes parece mais viável, assim como você.

Mas não é isso que queremos certo? Precisam ver nossa importância. Se “auto admirar” não basta.

Precisam entender a nossa “magnitude”.

Viver um conto de fadas com alguém que admiramos é o desejo da maioria.

Quem sou eu pra dizer que você está nesse barco sozinho. Somos em bilhões, podemos relaxar.

Quem nunca quis que um ex paquera que não nos “notou”, chegasse arrependido, dizendo que estava cego e tudo o que mais quer agora é ficar do nosso lado?

E o ex namorado que está com outra? Já imaginou de mil formas como ele diria que na verdade ela nunca chegou aos seus pés.

Somos fortemente ligados ao nosso ego. É quase impossível se desvencilhar, mas podemos tentar entender como tudo aqui dentro funciona.

No começo vai se dar conta que está repleto de impulsos estranhos e egoístas. Mas vou te dizer a melhor parte disso: só podemos trabalhar naquilo que conhecemos.

Não se assuste em querer coisas assim, você não



é a pior pessoa do mundo. Você vive por prazer, e momentos assim te trarão essa sensação de uma maneira absurda.

Mas é tudo ilusório viu? Quando esse outro voltar, você vai pensar, será que eu queria ele mesmo ou só queria que me notasse como eu acho que deveria?

A vaidade nunca nos leva aos melhores desfechos, ela só se alimenta de fantasia. Busque também o que é real.

## 72

Nos dias de hoje as pessoas vêm e vão em uma rapidez tão grande que ficamos sem entender o que de fato queriam.

Chegam igual a um furacão e vão para longe na mesma velocidade. Embaralham tudo, desajeitam as ideias, os sonhos. Demonstram que querem, mas depois não querem. Pessoas bagunçadas só conseguem “bagunçar”.

O medo de se aprofundar ou a falta de preparo para viver relacionamentos fazem com que os indivíduos achem muito mais simples descartar.

Esse outro pode se sentir ameaçado em algum valor, pode acreditar que você não se enquadra no “script” dele, pode ter outras pessoas na manga também.

Falta profundidade. Falta coragem. Pessoas investindo alto em baladas, bebidas e pouco em si mesmas.

Falta diálogo, olho no olho, comprometimento. Tem gente que é feito piscina de criança, não adianta mergulhar.

Cuide bem da sua “morada” interna. Deixe ela bem sólida para que nenhum furacão possa desmoronar.

Se alguém não souber o que quer, saiba você. Se alguém não quiser te acompanhar, siga você. Só o amor próprio te liberta desses amores meia boca. Invista nele.

## 73

O apego nada mais é do que medo. Medo de perder o que lhe é conhecido, o que você considera parte de si.

Vivemos com medo de sermos roubados, demitidos, traídos, substituídos. De perder nossa família, amigos e amores, nosso dinheiro, emprego, bens.

Tudo o que nos rodeia vira parte de nós, e acreditamos não ser possível mais existir sem aquilo.

O que você gosta, se transforma em um pedaço de você. Ao pensar na possibilidade de perder, ficará parcialmente perdido.

Quando nascemos somos dependentes de nossos cuidadores, por isso crescemos com a sensação de que nessa terra precisamos depender.

Alimentamos uma falsa ideia de que aquilo que tocamos nos pertence, nos move, e isso traz dolorosas angústias. Esquecemos que já somos completos.

Tentar proteger a qualquer custo o que te cerca, trará uma enorme sensação de cansaço e desgaste. É preciso ter coragem para entender que também precisará de solidão e liberdade.

Novas oportunidades, novos momentos, novos planos. O medo nos orienta, mas também nos paralisa. Desapego é ausência de medo= Liberdade.

Experimente!

## 74

Se eu pudesse te dizer algo hoje seria: despenda-se do que está ao seu redor. Não seja obcecado por nada.

Estar desprendido não significa viver sem o que lhe é importante, mas sim, não deixar que nada te possua por completo.

Você pode ter dinheiro, mas o problema está em ser escravo dele. Você pode ter um amor, mas não precisa ser doente por ele. Tudo nessa vida é emprestado.

Você desfruta do que te rodeia, mas não faz disso a sua única razão existencial. Só podemos ser felizes se formos livres.

Estamos propensos a mudanças constantes. Imagina se a razão de nossa existência for um rosto

jovem, o que será de nós quando a velhice chegar?

Imagina se toda a sua felicidade se resumir a um casamento ou emprego e um dia isso acabar?

Não tente amarrar ninguém a você. Não torne nada mais importante que a sua paz interior. Se você depender de tudo ao seu redor para estar bem, será um eterno escravo da vida.

Desfrute de suas conquistas, ame o que está ao seu lado, mas não aprisione nada a você. Amar é deixar tudo livre, e ficar pronto para continuar inteiro, mesmo que algo queira ir embora.

## 75

Quantas pessoas já conhecemos, e elas foram interessantes só no início não é mesmo? Vamos falar a verdade, tem muita gente tomando “chá de sumiço” por aí..

Da aquela sensação de “pronto, conquistou, agora pode fazer de qualquer jeito, agora pode sumir”. A verdade é que podemos nos sentir muito enganados quando no outro dia a pessoa não dá um sinal de vida.

Você simplesmente não consegue entender aonde foi parar o interesse que estava ali. O romantismo, a disponibilidade, o desejo e o carinho.

Somos envolvidos por sentimentos dolorosos, de que fomos passados para trás. Será que matei a curiosidade dele e agora já não sirvo mais?



A grande maioria de nós já se envolveu com alguém assim. São pessoas que afloram ainda mais a nossa insegurança, diminuem a nossa autoestima.

Mas o problema não está conosco. Se fizemos a nossa parte e o outro não quer se empenhar, paciência. Faz parte da vida.

Ficar vulnerável a pessoas assim pode nos depreciar. É preciso avaliar com mais calma aonde estamos entrando.

E mais ainda, é preciso estar estruturado para entender que o outro só nos deixará aos cacos, se permitimos.

Não está fácil saber quem é quem hoje em dia, concordo, mas não podemos deixar que cada pessoa instável que se aproximar, leve um pedaço de nós.

Não podemos nos sentir “incapazes” só porque alguém não decidiu ficar. Seja seguro de si, e não se diminuía por quem não vale a pena.

## 76

Quantas cicatrizes você pode ter colecionado hein? Quantos traumas podem ter marcado a sua história?

Eu não os conheço, mas tenho certeza que influenciam muito na pessoa que você se tornou hoje.

De qualquer maneira preciso te dizer que experiências ruins fazem parte de nossa existência, assim como as boas.

Nada chega sem alguma razão. Precisamos passar por tudo o que já passamos. Mas de agora em diante o que faremos de nossa vida é uma escolha nossa.

Posso buscar maneiras de me reestruturar e crescer ou posso ficar aqui cavando um buraco para me “enterrar”.

Tenho a opção de trabalhar em tudo o que tive que experienciar, ou posso resumir isso em “não sou ninguém”, “nada da certo pra mim”.

Me faça um favor: faça mais por você. O que quer que já tenha feito e não funcionou, ainda é pouco.

Não deu certo? Faça mais. Não melhorou ainda? Faça mais. Não entendeu ainda? Explore mais. Não se encontrou? Procure mais. Não venceu? Faça mais.

No final das contas, é só você por você, então nunca deixe de fazer mais.

## 77

O pior lugar no qual você pode estacionar é na dúvida.

Nela só tem fragilidade, insegurança, vulnerabilidade. Precisamos aprender a nos posicionar.

Essa falsa tranquilidade de não ter escolhido nem pelo sim e nem pelo não, vai te sabotar em algum momento.

Quero, mas não sei se quero. Amo, mas não sei se amo. Fico com ele ou fico com o outro? Vou ou não vou? Tento ou não tento?

A dúvida só gera desconfiança, tira a credibilidade. Analise com clareza e se posicione, mesmo que um dia você precise voltar atrás.

Viver em cima do muro te torna menos perspi-

caz, te rouba muito tempo, te torna influenciável e ambivalente.

Trabalhe a sua forma de se posicionar. Saiba quem é, o que busca, o que gosta, ouça a sua intuição e faça escolhas. Nem todas serão perfeitas, mas será um alívio sair de um impasse.

Não more na dúvida, lá não é um lugar que vai te capacitar.

## 78

Aí você fuça, fuça, procura, investiga, extrapola, e fica mal.

Stalkeia de todos os jeitos, cria perfil fake, monitora, cava lá nas profundezas, e o que você não encontra, inventa.

Infelizmente isso é muito comum, precisamos nos certificar do que aquela pessoa está fazendo longe dos nossos “domínios”.

Mas vamos ser realistas, que bem isso poderia te fazer? Primeiro porque está desperdiçando um tempo precioso de sua vida.

Enquanto poderia estar fazendo diversas atividades e investindo em você, fica lá, cutucando o sofrimento.

E segundo porque essa pessoa vai continuar fazendo o que ela quiser fazer, quer você queira, quer não.

Então faça um favor pra si mesmo, não corra atrás de martírios desnecessários. Você não precisa se punir porque em algum momento se apaixonou.

Quando começar a caçar informações demais, pare um pouquinho e reflita no que realmente essa atitude pode te trazer de bom.

Use esse tempo para se conhecer e se cuidar mais, e quem sabe assim fique mais fácil não dependermos só dos outros para ser feliz.

## 79

Será que em algum momento você apertou o botão “modo automático” na sua vida e agora já não sabe mais como desligar?

Repete comportamentos que já está careca de saber que não fazem bem a você. Cria tempestades e depois reclama que está chovendo?

Não entende porque vive sofrendo sempre pela mesma razão? Talvez esteja na hora de cogitar que dá pra destravar esse botão.

Sim, viver em modo automático, sem pensar em nada, sem ponderar nada, sem se apropriar de nada é extremamente devastador.

“Ah mas eu sempre fiz assim”. Isso não significa que desse jeito afobado seja melhor pra você.



E como sair desse ciclo? Diminuindo o ritmo. Desacelerando. Olhando mais pra você, olhando mais para as pequenas coisas do seu dia, reservando mais tempo pra si.

São tantas obrigações, tarefas, correrias, que o modo automático acaba parecendo mais “favorável”.

Só que ele não vai te levar a caminhos diferentes, ele não vai te levar a histórias diferentes. Se não quiser mais viver desfechos sempre iguais, comece mudando as atitudes no agora.

## 80

Engana-se quem pensa que o amor está nos grandes gestos, nos rótulos, no exagero. Vai muito além de gritar para o mundo ouvir, vai muito além de serenatas, presentes e flores.

Ele está nos pequenos detalhes. Então é preciso estar atento para reparar, se não você pode deixar ir embora por um mero descuido.

Enquanto está esperando as mensagens grandiosas, ele pode estar acontecendo no silêncio, na simplicidade, no “como foi seu dia?”.

O amor puro está nos gestos de carinho, de gentileza. Está no interesse em participar da sua vida. No cuidado, no bom dia, no “chegou bem?”.

Não há espaço para joguinhos, orgulho, imaturidade. Estar em um relacionamento não é para qualquer um, é para quem está preparado.

Pessoas que sabem o que querem. Amar em parceria. Coragem pra se entregar. Reciprocidade. Ninguém perde. Os dois ganham.

AGRADEÇA QUEM PARTIU.  
VALORIZE QUEM ESCOLHEU  
FICAR. ESTEJA SEMPRE  
PRONTO PARA ESCREVER  
UMA NOVA HISTÓRIA. O  
AMOR PODE TER IDO, MAS  
VOCÊ FICOU. AME-SE.  
VALE A PENA.

# 81

Já reparou no quanto a sociedade quer que você esteja com alguém? Se está solteiro há muito tempo, te encham de perguntas desconfortáveis. E o natal em família? Que martírio.

Se terminou um namoro recente já querem te apresentar o vizinho, amigo, tio, ou incentivam que volte pro ex que era uma péssima companhia.

Você começa a acreditar que realmente precisa ter alguém. É tanta pressão que quando você chega perto dos 25 anos e não tem um companheiro, automaticamente começa a se desesperar.

Será que estou ficando pra titio? Será que não existe ninguém pra mim? E meus sonhos idealizados sobre relacionamentos, famílias e filhos, onde ficam?

Lembro que quando tinha 23 anos já ficava preocupada. “Estou ficando sem tempo para arrumar alguém”. E aí começa aquela questão de olhar para as amigas, primas, tias, e tentar relacionar quão atrasada estou.

E quem casa e se separa? Como lidar com as perguntas sobre o término. Como lidar com o tempo que “acredita ter desperdiçado”?

Pessoas solteiras depois dos 30 dão um ar de tranquilidade. Se ela é independente e feliz assim, também posso ser.

Minutos de paz até que vem a internet esfregar na sua cara que o relacionamento de todos são lindos, e só você tá aí no Netflix sozinho.

Tudo isso pode nos levar ao desfecho mais perigoso: relacionar-se com “qualquer pessoa”, para amenizar essa impotência gerada pelo fato de não ter ninguém.

Mas será mesmo que esse desespero é necessário? Será que você precisa se prestar a esse papel só pra que se julgue e te julguem apto neste mundo?

Eu hoje vejo com clareza que não. A última coisa que preenche alguém é um parceiro incompleto. Uma relação que mais parece um naufrágio em dupla, do que parceria.

Entenda uma coisa, a sociedade pode te pressionar e você pode se pressionar, mas é preciso confiar em forças maiores.

É preciso ter a certeza que no tempo certo, dois seres completos se cruzarão, duas pessoas não serão “muletas” umas das outras, mas sim luzes que somam.

Não se preocupe, tudo conspira a seu favor nesse exato momento. Você está sem ninguém porque precisa estar, então não deixe nada te convencer do contrário.

Relaxe mais, a vida tem sempre abundância. Você não está velho demais, você não está atrasado demais. Você está no seu tempo certo. Aproveite e confie.

## 82

Você tem certeza que precisa tanto dessa relação pra viver? Você tem certeza que caso se desprenda disso o seu mundo acabaria?

Não importa o mal que te façam, o quanto te suguem, te desgastem, você não se sente bem ou completo sem aquilo?

É possível que você ainda não se reconheça. Quem aceita qualquer coisa, quem vivencia qualquer relação por medo da “incompletude”, certamente não encontrou o valor de si mesmo.

“Ah mas já tenho 30 anos, não posso ficar sem ele”, “ah mas já estou há 10 anos nessa empresa, não posso ser demitido”.



Típico pensamento de quem acha que só os fatores externos nos movem. Leia bem isso: existe um universo dentro de você.

Tudo vai muito além da palavra “não” que te dizem, das grosserias que escuta, da indecisão dos outros.

As suas raízes precisam estar firmadas no que é bom. O “sim” tem que habitar dentro de você, o amor tem que ser seu, a paz tem que te pertencer em primeiro lugar.

Se a paz não for sua, qualquer situação pode tirá-la de você, se o amor não for seu, qualquer desafio pode te fazer questioná-lo, se o “sim” não estiver em você, qualquer “não” vai te desmoronar.

Você é o princípio de tudo. Nunca se esqueça disso.

## 83

Eu sei, você quer certezas, posicionamentos, garantias inquestionáveis.

Você quer que te assumam, que dê muito certo, que te amem incondicionalmente já logo no começo, para afastar qualquer possibilidade de decepção.

Mas muitas vezes nem você está certo do que quer, dos seus sentimentos, de onde está querendo entrar.

Pelo medo da rejeição espera logo que o outro já se mostre, viva em função de você, deseja que te pertença o quanto antes.

Mas não é bem assim que as coisas funcionam. Não é preciso tanto desespero ao se relacionar.

Essa insegurança e essa ansiedade podem te traquear. Não dá pra sair pulando etapas, querendo que o outro faça igual o que idealizou.

Não é preciso forçar a barra para que os sentimentos fluam. Estar com sede pode te fazer derreter o pote. Nutra-se de si todos os dias.

Quando alguém interessante chegar, entenda primeiro o que você quer, delimite o que estão vivenciando, e aos poucos perceba para onde essa relação está caminhando.

Deixe tomar forma, deixe fazer sentido para os dois. Apressar as coisas te trará uma “falsa” sensação de tranquilidade.

Um passo de cada vez e as coisas se desenrolarão da melhor maneira possível para ambas as partes.

Duas pessoas bem resolvidas, maduras, completas, não precisam de tanta pressão e desgaste para se conectarem.

Relaxe mais, “o amor não é uma corrida, é um encontro.”

## 84

Quanto mais estou conectado com meu parceiro, melhor será a nossa harmonia. Se não me abro ou vivo na defensiva, dificilmente meu parceiro conseguirá me “desvendar”.

Não há porque mascarar tanto as nossas fragilidades. Não há porque se fechar diante de quem escolheu estar ao seu lado.

Confie, surpreenda, comunique-se sem atacar o outro. Fale mais sobre você, conte mais sobre as suas vontades, interaja sobre seus desejos.

Sempre questionamos qual seria o segredo para um relacionamento durar. Três condições seriam a base para um melhor encaixe. Confiança, cumplicidade e uma boa comunicação.

Nada pode garantir que a outra pessoa vai ficar

pra sempre, mudanças sempre podem acontecer, mas quanto mais positiva tornarmos a nossa relação, maior será a certeza de que foi maravilhoso enquanto durou.

EDITORES RESPONSÁVEIS  
*Thiago Schoba / João Lucas Schoba*

CAPA E DIAGRAMAÇÃO  
*Editora Schoba*

Este livro foi impresso em São Paulo, em novembro de 2018,  
pela Gráfica Docuprint para a Editora Schoba.  
A fonte usada no miolo é Adobe Caslon Pro, corpo 11/15.

ESTE LIVRO FOI IMPRESSO EM PAPEL PÓLEN SOFT 80 g/m<sup>2</sup>.



@**editoraschoba**



facebook.com/**editoraschoba**



www.**editoraschoba**.com.br

---