

Amanda Fitas



# APRENDA A SER MAIS INTERESSANTE



Como descobrir o seu poder,  
usá-lo a seu favor  
e ser uma pessoa cada dia mais atraente

**100 LIÇÕES PARA ATRAIR  
RELAÇÕES PRODUTIVAS**



*Personalidade*  
PRODUTIVA



Amanda Fitas é psicóloga, escritora e palestrante. Autora dos livros “AMORES SAUDÁVEIS”, com mais de 5 mil cópias vendidas, e “TEXTOS OBRIGATÓRIOS PARA VOCÊ SE RELACIONAR MELHOR”. Ajuda as pessoas a encontrarem a leveza nas relações e o equilíbrio necessário para desenvolver o amor próprio, a autoestima e autoconfiança, em vários campos da vida. Suas mensagens são simples, diretas e atraentes para todos os públicos. Trazem reflexões profundas e precisas sobre as relações humanas, o afeto e a troca permanente entre as pessoas, além de diversos aspectos importantes para expandir a inteligência emocional e a maturidade em todas as relações possíveis.

Para difundir seu conteúdo, mantém ainda o canal no YouTube “AMANDA FITAS”, onde ensina a arte das relações saudáveis e como harmonizar o corpo, a mente e a alma, com novas atitudes positivas diante dos desafios da vida, ações de autoconsciência e de reflexões sobre comportamentos humanos produtivos para despertar a autoestima e o amor próprio.

Amanda Fitas



# **APRENDA A SER MAIS INTERESSANTE**



Como descobrir o seu poder,  
usá-lo a seu favor  
e ser uma pessoa cada dia mais atraente

**100 LIÇÕES PARA ATRAIR  
RELAÇÕES PRODUTIVAS**



*Personalidade*  
Editora Executiva

Curitiba  
2019

## **EDITORA PERSONALIDADE**

COMUNIC – SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO.  
R. VEREADOR ANTONIO DOS REIS CAVALHEIRO, 651, CABRAL  
CURITIBA – PR  
CEP 800-35-210  
TELEFONE: (41) 98784-7775  
Site: [www.editorapersonalidade.com.br](http://www.editorapersonalidade.com.br)  
E-mail: [diretoria@editorapersonalidade.com.br](mailto:diretoria@editorapersonalidade.com.br)

## **COPYRIGHT ® BY PEDRO LICHTNOW**

**REVISÃO:** ANNA LUIZA FERRARI OLIVEIRA  
**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:** ALINE FORTUNATO  
**REGISTRO TÉCNICO:** LEONID R. BÓZIO

APRENDA A SER MAIS INTERESSANTE, COMO DESCOBRIR O SEU PODER, USÁ-LO A SEU FAVOR E SER UMA PESSOA CADA DIA MAIS INTERESSANTE – 100 LIÇÕES PARA ATRAIR RELAÇÕES PRODUTIVAS. FITAS, Amanda.

**1ª Edição**  
**Setembro de 2019**  
**ISBN: 978-85-923882-7-0**

---

F684 Fontolam, Amanda Fitas, 1991

Aprenda a ser mais interessante: 100 lições para atrair relações produtivas / Amanda Fitas Fontolam; 1. ed. - Curitiba: Editora Personalidade, 2019.  
1715 KB; Epub.

ISBN: 978-85-923882-7-0  
1. Invista no seu poder! 2. Jogos do ego. 3. O verdadeiro tesouro.

I. Título.

CDD: 158.1

CDU: 159.9

---

**100% dos direitos reservados de publicação  
à autora Amanda Fitas.**

**É proibida a reprodução deste livro para fins comerciais sem  
prévia autorização da autora Amanda Fitas.**

## Agradecimentos

*Dedico esse livro primeiramente a Deus, pois a cada dia me sinto mais próxima a Ele de uma maneira inexplicável. Aos meus pais, familiares, amigos, ao meu Juca, e seres tão maravilhosos que me guiaram por essa jornada de amadurecimento e desenvolvimento pessoal.*

*Dedico aos meus seguidores e leitores que me transmitem muita força, amor e luz de uma maneira que nunca imaginei ser possível.*





## Sumário

APRESENTAÇÃO	13
LIÇÃO 1: Invista no seu poder!	17
LIÇÃO 2: Jogos do Ego	21
LIÇÃO 3: O verdadeiro tesouro	23
LIÇÃO 4: Mergulho interior	25
LIÇÃO 5: Barra livre	27
LIÇÃO 6: Invasões sem garantia	29
LIÇÃO 7: Siga sua intuição!	31
LIÇÃO 8: Amor genuíno	34
LIÇÃO 9: Bem infinito	36
LIÇÃO 10: Supere agora a inferioridade	38
LIÇÃO 11: Atração natural	40
LIÇÃO 12: Entregue o seu melhor	41

LIÇÃO 13: Coloque o <i>Zoom</i> em você	43
LIÇÃO 14: Reinvente sua melhor versão	45
LIÇÃO 15: Minha fonte do amor	47
LIÇÃO 16: Decisão inabalável	49
LIÇÃO 17: Autoevolução	51
LIÇÃO 18: Liberdade de escolha	53
LIÇÃO 19: Conte mais, por favor!	55
LIÇÃO 20: Incerteza elegante	57
LIÇÃO 21: Somos irresistíveis?	60
LIÇÃO 22: Mensagens ao Universo	62
LIÇÃO 23: Você é incrível e nem sabia	64
LIÇÃO 24: Foque na Verdade	66
LIÇÃO 25: Afetos potenciais	68
LIÇÃO 26: Sinta-se confortável!	70
LIÇÃO 27: Ame-se	71
LIÇÃO 28: Fora do controle	73
LIÇÃO 29: Sentido real	74
LIÇÃO 30: Sem provação	76
LIÇÃO 31: Personalização	78



<b>LIÇÃO 32: Espaço vazio</b>	<b>80</b>
<b>LIÇÃO 33: Recursos infinitos</b>	<b>82</b>
<b>LIÇÃO 34: Diplomacia inteligente</b>	<b>84</b>
<b>LIÇÃO 35: Não somos mais os mesmos</b>	<b>86</b>
<b>LIÇÃO 36: Apenas doe e ame</b>	<b>88</b>
<b>LIÇÃO 37: Coração Corajoso</b>	<b>90</b>
<b>LIÇÃO 38: Quem está certo?</b>	<b>92</b>
<b>LIÇÃO 39: Reflexo de nós mesmos</b>	<b>94</b>
<b>LIÇÃO 40: Confie no fluxo</b>	<b>96</b>
<b>LIÇÃO 41: Uma única mudança</b>	<b>98</b>
<b>LIÇÃO 42: Nutra-se de si mesma</b>	<b>100</b>
<b>LIÇÃO 43: Simplicidade da vida</b>	<b>102</b>
<b>LIÇÃO 44: Faça sua parte</b>	<b>104</b>
<b>LIÇÃO 45: Amor sem disputa</b>	<b>106</b>
<b>LIÇÃO 46: Maturidade e sabedoria</b>	<b>107</b>
<b>LIÇÃO 47: Preencha a felicidade</b>	<b>109</b>
<b>LIÇÃO 48: Balanço do sucesso</b>	<b>111</b>
<b>LIÇÃO 49: Casa arrumada</b>	<b>113</b>
<b>LIÇÃO 50: Eu mudo, você muda!</b>	<b>114</b>

<b>LIÇÃO 51:</b>	<b>Desvie o olhar</b>	<b>116</b>
<b>LIÇÃO 52:</b>	<b>Você merece o mundo</b>	<b>118</b>
<b>LIÇÃO 53:</b>	<b>Ser magnético</b>	<b>119</b>
<b>LIÇÃO 54:</b>	<b>Deixe sua marca</b>	<b>122</b>
<b>LIÇÃO 55:</b>	<b>Filtre-se</b>	<b>123</b>
<b>LIÇÃO 56:</b>	<b>O que te fortalece?</b>	<b>125</b>
<b>LIÇÃO 57:</b>	<b>Solidão Produtiva</b>	<b>126</b>
<b>LIÇÃO 58:</b>	<b>Comando Interior</b>	<b>128</b>
<b>LIÇÃO 59:</b>	<b>Aceite o mundo e derrube muros</b>	<b>130</b>
<b>LIÇÃO 60:</b>	<b>O preço para expandir</b>	<b>132</b>
<b>LIÇÃO 61:</b>	<b>Esqueça o tempo</b>	<b>133</b>
<b>LIÇÃO 62:</b>	<b>Mérito relevante</b>	<b>135</b>
<b>LIÇÃO 63:</b>	<b>Poder da verdade</b>	<b>137</b>
<b>LIÇÃO 64:</b>	<b>Seja + você</b>	<b>138</b>
<b>LIÇÃO 65:</b>	<b>Desfrute dos momentos</b>	<b>140</b>
<b>LIÇÃO 66:</b>	<b>Abrace sua evolução</b>	<b>141</b>
<b>LIÇÃO 67:</b>	<b>Paciência perspicaz</b>	<b>143</b>
<b>LIÇÃO 68:</b>	<b>Investimento Atraente</b>	<b>144</b>
<b>LIÇÃO 69:</b>	<b>Vigilância Zero</b>	<b>146</b>

<b>LIÇÃO 70:</b>	<b>Alma Irresistível</b>	<b>148</b>
<b>LIÇÃO 71:</b>	<b>Fidelidade Sincera</b>	<b>150</b>
<b>LIÇÃO 72:</b>	<b>O show tem que continuar...</b>	<b>152</b>
<b>LIÇÃO 73:</b>	<b>Não perca sua essência</b>	<b>153</b>
<b>LIÇÃO 74:</b>	<b>Intimidade Seletiva</b>	<b>155</b>
<b>LIÇÃO 75:</b>	<b>A Vida é Bela</b>	<b>157</b>
<b>LIÇÃO 76:</b>	<b>Acolha sua singularidade</b>	<b>159</b>
<b>LIÇÃO 77:</b>	<b>Identidade Sagrada</b>	<b>160</b>
<b>LIÇÃO 78:</b>	<b>Permita-se existir</b>	<b>162</b>
<b>LIÇÃO 79:</b>	<b>Foco de Luz</b>	<b>163</b>
<b>LIÇÃO 80:</b>	<b>Seja congruente!</b>	<b>164</b>
<b>LIÇÃO 81:</b>	<b>Ninguém é melhor do que você...</b>	<b>165</b>
<b>LIÇÃO 82:</b>	<b>Mandamentos para uma vida incrível</b>	<b>166</b>
<b>LIÇÃO 83:</b>	<b>Resiliência arriscada</b>	<b>167</b>
<b>LIÇÃO 84:</b>	<b>Não sufoque</b>	<b>169</b>
<b>LIÇÃO 85:</b>	<b>Desejos puros</b>	<b>170</b>
<b>LIÇÃO 86:</b>	<b>Liberdade incondicional</b>	<b>172</b>
<b>LIÇÃO 87:</b>	<b>Como se tornar incrível</b>	<b>173</b>
<b>LIÇÃO 88:</b>	<b>Autorreferência</b>	<b>175</b>

<b>LIÇÃO 89:</b>	<b>Tire a armadura</b>	<b>176</b>
<b>LIÇÃO 90:</b>	<b>Encantos e Significados</b>	<b>178</b>
<b>LIÇÃO 91:</b>	<b>Viva com intensidade</b>	<b>179</b>
<b>LIÇÃO 92:</b>	<b>Personalidade Singular</b>	<b>180</b>
<b>LIÇÃO 93:</b>	<b>Previsão presente</b>	<b>182</b>
<b>LIÇÃO 94:</b>	<b>Poder do Autoconhecimento</b>	<b>185</b>
<b>LIÇÃO 95:</b>	<b>Valores elevados</b>	<b>186</b>
<b>LIÇÃO 96:</b>	<b>Vida simples</b>	<b>187</b>
<b>LIÇÃO 97:</b>	<b>Apenas confie em você</b>	<b>189</b>
<b>LIÇÃO 98:</b>	<b>Vale a pena sorrir</b>	<b>190</b>
<b>LIÇÃO 99:</b>	<b>Respeite sua consciência</b>	<b>191</b>
<b>LIÇÃO 100:</b>	<b>Deixe a roda girar</b>	<b>192</b>
<b>OBRAS DE AMANDA FITAS</b>		<b>195</b>



## Apresentação

De maneira simples, direta e atraente, você vai aprender, nesse livro, como ser mais interessante. Especialmente no jogo do amor e das relações afetivas. Vai receber mensagens claras e totalmente precisas, que vão revelar como descobrir o seu poder, usá-lo a seu favor e ser uma pessoa cada dia mais atraente.

A autora **AMANDA FITAS**, psicóloga e escritora, selecionou, especificamente, “**100 LIÇÕES PARA ATRAIR RELAÇÕES PRODUTIVAS**”. Cada lição contém uma profundidade extraordinária que vai fazer você refletir, observar seu comportamento e sobre o que é preciso fazer para desenvolver habilidades extraordinárias, integradas ao seu ser, para se tornar um ímã positivo de amor, prosperidade, autoconfiança, amor próprio e autenticidade.

Especialista em relações saudáveis e autora de outros dois livros sobre o mesmo tema – “**AMORES SAUDÁVEIS**”, com mais de 5 mil cópias vendidas, e “**TEXTOS OBRIGATÓRIOS PARA VOCÊ SE RELACIONAR MELHOR**” –, Amanda Fitas, que também tem um canal no YouTube, com a mesma proposta, vai revelar os segredos mais incríveis do mundo para você se tornar alguém, verdadeiramente, atraente e despertar o seu magnetismo nas relações e em

todas as áreas da sua vida. Você vai aprender a ser interessante, sem perder sua essência, o seu jeito de ser ou esquecer sua singularidade no universo.

Você vai compreender que ser atraente ou interessante não está associado apenas aos relacionamentos ou às relações afetivas. Mas a todas as áreas da vida, e isso será evidenciado de maneira muito simples e poderosa nas páginas deste livro.

Você aprenderá estratégias, conhecerá recursos e descobrirá segredos impressionantes revelados pela primeira vez, para fortalecer sua autoimagem, potencializar sua autoconfiança e acionar a energia do amor próprio, pelo mundo e pelas pessoas, para materializar as melhores e mais saudáveis relações no mundo.



100 LIÇÕES PARA ATRAIR  
RELAÇÕES PRODUTIVAS







## LIÇÃO 1

# Invista no seu poder!

O que te torna atraente é o seu conteúdo. É a sua parte intelectual, a sua postura, a sua personalidade, a sua forma de agir, sorrir, conversar, a espontaneidade, a segurança, a forma como você contribui e desafia o outro a ser ainda melhor. Sem dúvida alguma, acaba sendo trabalhoso ser interessante. Exige consistência, presença e inteligência emocional. Quando você desperta para o seu poder interior e para suas capacidades incríveis, você não olha apenas para a conquista e para o seu próprio benefício. Diferente disso, passa a olhar a vida e as relações de maneira sistêmica e original. Você quer somar, quer fazer as pessoas pensarem, consegue fazer escolhas melhores, com mais discernimento e clareza nas decisões. Pois você se porta de forma autêntica, genuína e livre, sem joguinhos emocionais, de poder, do ego ou de sedução passageiros.

Então, eu vou passar agora algumas dicas breves, mas totalmente poderosas para você se tornar alguém cada vez mais interessante e atraente, em todas as áreas e departamentos da vida. Não apenas na parte afetiva, mas na profissão, nos negócios, nos relacionamentos e no networking que você faz diariamente, muitas vezes

sem perceber. São sugestões assertivas para você atrair relações positivas, contatos interessantes e conhecer pessoas incríveis, que, certamente, irão ajudar na expansão da sua consciência e desenvolvimento do seu poder natural para se tornar alguém verdadeiramente interessante.

Nesta perspectiva, quero que você promova um exercício genuíno de autoanálise. Pense, reflita, sinta e questione-se abertamente, sem crenças, dogmas ou qualquer barreira interior. Olhe para dentro de si e se pergunte:

*Por que as pessoas te procuram?*

*O que você sabe fazer como ninguém?*

*Quais assuntos você tem mais interesse  
e mais pesquisa na internet?*

*Dinheiro, arquitetura, inteligência emocional, fotografia,  
humor?*

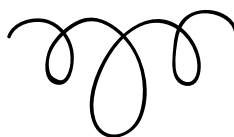
Tenho certeza que essas respostas vão ampliar sua compreensão sobre você mesmo. Vão te ajudar a desvendar habilidades desconhecidas da sua personalidade, qualidades fantásticas e potenciais que podem ser ainda mais ampliados. Tudo isso vai fortalecer a segurança que vibra em você, em cada parte do seu corpo e repercute para o mundo, sobretudo nas paixões da sua vida. Quanto mais você passa a se conhecer, investe em seus poderes internos, em suas qualidades e habilidades infinitas, mais segurança transmite para as outras pessoas, nos relacionamentos.

Mas a segurança precisa estar contemplada em algo maior que você. Só no mundo externo é pouco demais.

Ela precisa estar integrada plenamente ao seu ser. E o seu universo interior é algo ilimitado e sem qualquer restrição. Sugiro que coloque a sua energia em suas forças principais. Coloque sua segurança nas coisas que você sabe fazer de melhor, por si mesmo e pelas outras pessoas. Por mais sem sentido que a sua vida possa parecer agora, é você quem dá direção.

A bússola sempre esteve dentro de você, no seu coração e em sua mente. Você dá a direção que deseja à sua história no mundo e essa rota é pavimentada diariamente, à medida que você cria novas possibilidades, desenvolve mais habilidades e passa a explorar algo novo, todos os dias, indefinidamente. Invista nos seus hobbies. Não use só a cabeça, porque ela vai acabar te limitando.

Os pensamentos são a razão, porém, muitas vezes, a emoção precisa fluir com mais intensidade. Por isso, use mais seu coração. Faça o que de fato faz ele vibrar. Faça mais o que ama todos os dias. Coisas simples, como um pôr do sol ou o canto de um passarinho, podem te inspirar. A vida é só isso e é tudo isso também. Não importa o destino final, apenas aproveite com leveza a caminhada e seja feliz.



O QUE TE TORNA ATRAENTE  
É O SEU CONTEÚDO.  
É A SUA PARTE INTELECTUAL,  
A SUA POSTURA,  
A SUA PERSONALIDADE.  
A FORMA QUE VOCÊ DESAFIA  
O OUTRO A SER AINDA MELHOR.



## LIÇÃO 2

# Jogos do Ego

Joguinhos de poder funcionam? Claro que sim! Muitas vezes, você atrai uma pessoa para a sua vida que também está buscando aplicar, consciente ou inconscientemente, joguinhos emocionais. Quando isso acontece, a desarmonia e a falta de fluidez se instalam.

Nesta manipulação emocional, podem começar alguns pensamentos bem específicos em sua mente: *“Tenho que dizer isso”*; *“tenho que fazer aquilo”*; *“tenho que demorar 3 horas pra responder a mensagem, propositalmente”*, e etc. Certamente, estas são algumas estratégias psicológicas que podem em um primeiro momento ajudar, mas possivelmente, em seguida, você vai dar um belo tiro no pé.

Sabe por quê? Primeiro, porque você não vai sustentar esse “banciar o difícil” de forma leve e, segundo, porque não é natural. O fato é que, quando não é da alma, não há conexão de amor, mas sim de ego. Ou seja, não adianta fingir indisponibilidade se, por dentro, você está cheio de vazios e carências emocionais. Simplesmente, você não irá sustentar essa máscara ou versão equivocada de si. Consegue entender isso? Para qualquer relação fluir, o foco inicial deve ser você e mais ninguém. E o que você pode fazer? Primeiro: você trabalha o seu poder de

entrega e doação. Então, você preenche os seus vazios e descobre quem você é no mundo. Aí sim, você se sente preparado(a) e seguro(a) para suas mais genuínas conquistas no campo do amor.

**Agora, preste atenção nessa dica:**

*“Qualquer tentativa para fazer isso de forma forçada e sem autenticidade, só irá te atrapalhar.”*



### LIÇÃO 3

## O verdadeiro tesouro

A sua autenticidade é o seu maior tesouro. Uma pessoa que, mesmo após diversas experiências e algumas decepções, consegue manter a sua essência, entendeu tudo. Não dá para usar diversas máscaras e personagens a cada encontro ou relacionamento, só para tentar agradar aos outros. Uma hora a máscara cai e você será descoberto.

*“Mentiras sinceras”* não é algo fortalecedor para quem deseja ser livre, autêntico, feliz e arrebentar as correntes emocionais dentro de si. Nada é mais honesto do que ser você mesmo, sem medo, prisões mentais, estereótipos ou imagens figurativas criadas apenas para impressionar as outras pessoas.

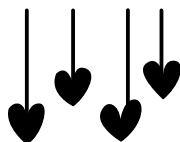
A verdade é que nunca conseguiremos impressionar a todos. Mas manter a nossa personalidade é o que nos ampara. Ou seja, continuar a ser o indivíduo que chegamos à Terra para ser é libertador. Isso não significa inabilidade ou falta de flexibilidade na vida e nos relacionamentos.

Nós somos seres sistêmicos e íntegros. Temos muitas características, singularidades e peculiaridades. Temos habilidades inatas à nossa verdadeira essência que formam o escopo e o molde do que projetamos para o mundo. Mas nós temos, de fato, uma matriz da personalidade.

Essa matriz condiz com nossos valores, princípios, a forma como pensamos, emocionalizamos os processos internos, agimos, nos comportamos e com aquilo que, realmente, acreditamos e nutrimos como crenças em nossa vida.

Você não deve perder sua originalidade para agradar ninguém. Ao fazer isso, vai deturpar e confundir sua própria existência. Com o tempo, sem nem mesmo perceber, será infeliz, contraditório e incapaz de lembrar quem você é. Vai ser como perder a memória sobre sua natureza e suas impressões digitais no universo.

Assim, não tente forçar centenas de aparências que não te engrandecem. Não tente ser alguém que simplesmente não consegue olhar no espelho e se admirar. Preocupe-se, muito mais, em preservar a sua espontaneidade, do que em se desdobrar para ser aceito. No final das contas, ser autêntico é o que nos torna irresistíveis. E a aceitação no mundo começa com a aceitação de quem você é. Este é o maior e verdadeiro tesouro que carrega dentro de sua personalidade.







## LIÇÃO 4

# Mergulho interior

Se preocupe mais em tornar a sua vida muito mais incrível do que em impressionar o mundo. Se perceber que existem coisas grandes demais acontecendo em sua cabeça, não mergulhe no universo da fantasia para negar a realidade. O seu psicológico é extremamente importante. E ele não vai melhorar só porque você postou coisas incríveis na internet, ou porque tem o carro do ano, a casa do século e a aparência perfeita.

Ele vai melhorar quando você olhar para dentro, assumir os seus pontos fracos e fortes, se conhecer, se cuidar, se aceitar. Cuidado para não levar a vida dos sonhos aos olhos do mundo, e uma vida de pesadelos quando deita no seu travesseiro à noite. No final das contas, é sobre estar satisfeito com quem você é, e não sobre impressionar as pessoas com uma felicidade que não sente. A vida não é fingimento, cuide da sua saúde mental.

O que importa é o que existe dentro de você. Os seus sentimentos, suas emoções, o que pensa sobre o mundo, as pessoas, sobre si. O mundo será exatamente o que pulsa no seu coração e ilumina a sua mente. O lado externo é o reflexo de tudo o que existe dentro de você. Por

isso, não adianta vender uma imagem falsa de si, da sua vida, da sua essência.

Uma hora esse castelo de cartas vai desabar e você será exposto à realidade da vida. O caminho mais natural é mergulhar dentro de si, saber quem você é, qual o seu propósito e o que busca na vida e no planeta. O que você quer realmente? Que tipo de amor deseja viver e experimentar? O que te satisfaz, especificamente? Você precisa se conhecer e, quando isso for acoplado ao seu ser, vai transparecer naturalmente ao mundo, às pessoas do seu convívio, ao seu círculo profissional e à pessoa que deseja conquistar.

O mundo externo é uma grande ilusão e você pode arquitetar a realidade da maneira que quiser, ao encontrar o seu bem-estar, respeitar sua identidade original e seus valores, sem precisar transparecer nada a ninguém, no pleno domínio e controle do próprio ego.





## LIÇÃO 5

# Barra livre

Quando paramos de forçar a barra é quando ficamos mais maduros. Não há por que se vitimizar quando não somos a escolha de alguém. Ninguém é obrigado a nos incluir nos planos. Cada um vive de acordo com suas conveniências e está tudo bem. Podemos não incluir alguém em nossa rotina também e está tudo certo.

Este comportamento, além de maturidade, representa autoconfiança, segurança em si, fé, convicção e o respeito à liberdade da outra pessoa. Não só da outra pessoa, mas de você mesmo. Porque, quando você não insiste, interfere ou tenta decidir pela opção do outro, acima de tudo, respeita a si mesmo, demonstra amor próprio e muita sabedoria na vida.

Não me chamaram para alguma festa? Não quer estar comigo no domingo? Recusou o meu convite para estar junto? Direito de cada um. Direito seu e do outro também. A vida é feita de escolhas, decisões e possibilidades. E cada um tem a sua e está tudo em ordem. Mas se você se magoa, fica irritado ou transtornado quando alguém não aceita sua companhia ou convite, isso tem muito mais a ver com você e não com o outra pessoa. Preste atenção em como isso está totalmente associado ao seu ego.

Ele grita desesperadamente para ser salvo e atender aos seus caprichos e conveniências oportunas. Então, você deve tomar consciência de si e assumir o controle de suas emoções, com conhecimento, sabedoria e perspicácia. A barra precisa estar livre para ambos. Você precisa soltar qualquer situação e o universo se encarrega de encaixar e organizar os eventos.

Outro ponto importante para você analisar agora. Ninguém precisa dar milhares de justificativas só porque ainda não aceitamos o livre-arbítrio. Cada um faz o que quer e isso é um direito universal, desde que se enquadre nas leis de cada lugar. Não dá para ficar acumulando birra, fazer cara de mal, se sentir a pior pessoa do mundo. Isso vai contra a natureza da vida e não combina com o nosso processo de evolução. Isso não combina com ser uma pessoa inteligente e fortalecida.

Imagine um rio de águas cristalinas e a sua água fluindo de modo tranquilo e harmonioso por onde passa. Assim é vida e as relações. Não precisa ter contrafluxo nem nadar contra a correnteza. Você e todo mundo podem ser livres, autênticos e felizes, ao mesmo tempo. Esqueça o apego e foque no soltar, na ação de soltar. Sua vida vai fluir com muito mais paz e naturalidade, em diferentes aspectos.

Não deixe que a escolha de alguém determine o futuro de sua paz de espírito. Não precisamos de alguém que não queira a nossa companhia. A melhor companhia pode e deve ser você mesmo, até encontrar a simbiose romântica perfeita na vida. Erga sua cabeça, respire fundo, se conecte com você e siga alegre. A jornada é infinita e você pode levar luz à sua caminhada evolutiva.



## LIÇÃO 6

# Invasões sem garantia

A insegurança nos relacionamentos traz uma enorme sensação de que podemos ser abandonados a qualquer momento. A falta de garantias do mundo faz com que o medo de perder alguém muito importante nos domine. Isso pode nos levar a comportamentos que acabam sufocando os outros. Ansiedade exagerada, controle excessivo, interrogatórios frequentes e brigas invasivas.

É como esquecer que os outros têm uma vida, têm amigos, trabalho, família, *hobbies* e tarefas a serem cumpridas. Esses movimentos de forma descontrolada acabam desgastando qualquer relação. Aquilo que a pessoa mais temia pode vir a acontecer: o outro perder a admiração e o interesse. As relações não suportam essas invasões constantes. O seu foco excessivo no parceiro te despersonaliza.

O único controle que você pode desenvolver é sobre as suas emoções. Ou seja, fazer a melhor gestão de seus sentimentos, se manter em equilíbrio e potencializar a autoconsciência. Nos relacionamentos, vale aquela máxima: quando você segura e fecha a mão, a pessoa que você gosta vai embora. Mas quando você abre a palma da mão e a deixa voar, ela sempre volta.

A sua relação não pode ser acorrentada, nem sedimentada por medo, ciúme, descontrole, vigília permanente ou por completa insegurança. Nada na vida avança dessa forma e tende a se diluir com o tempo. Perde força, consistência, composição e vigor. Ninguém aguenta ser sufocado psicologicamente. As relações não podem virar prisões emocionais. Não é possível levantar mais barreiras entre você e a pessoa com quem tem uma relação.

Uma hora esse muro vai ruir e não vai sobrar pedra sobre pedra. É melhor respeitar o tempo, a escolha e a decisão, tanto sua, quanto da pessoa. Sempre dentro de uma coerência, diálogo e negociação saudáveis. Você vai viver a melhor experiência de todas quando equilibrar suas emoções, se tornar alguém mais seguro e convicto das próprias qualidades.

As pessoas gostam de companheiros com presença. Que tenham voz, que falem do que gostam ou não, que tenham vida própria também. Reflita no que poderia te fazer feliz além desse indivíduo. Reflita no que é interessante para você. Preserve o encantamento de ambos. Não invada espaços que não são seus. Deixe fluir. Confie na vida. A leveza só chega para quem aprende a relaxar. Viva e deixe viver para a felicidade invadir positivamente a sua história afetiva. Essa é a única garantia no mundo.



## LIÇÃO 7

# Siga sua intuição!

*“Não vou dizer o que sinto porque ele vai me dispensar.”*

*“Não vou mandar mensagem,  
porque o outro não vai querer sair de novo.”*

*“Não vou abaixar a guarda  
porque ele vai pisotear nos meus sentimentos.”*

*“Não vou me abrir porque serei mal interpretado.”*

Os nossos pensamentos, muitas vezes, estão envenenados pelo medo e pelo negativismo. As críticas nos desmoram. Especialmente a autocrítica, quando você é demasiadamente severo consigo mesmo. Travamos, ainda, pelos absurdos que passam em nossa cabeça, em milésimos de segundos. Precisamos fugir dessa forma automática de pensar sempre no pior. Você deve sair do piloto-automático e dessa síndrome da robotização espalhada em todo o mundo.

Eu sei que para algumas pessoas é difícil, mas acredite, pois sair de um impasse pode ser muito mais libertador. Você não precisa nutrir emoções negativas nem pensamentos impróprios sobre o que o outro acha ou deixa de

achar. Não precisa “alucinar” nada. O mais importante é estar em pleno **ESTADO DE PRESENÇA**. Ou seja, focar apenas no aqui e no agora, nesse momento, nesse instante, sem pensar no passado ou criar falsas expectativas com o futuro.

Não precisa gerar ansiedade nem emoções negativas com algo ruim que aconteceu em outra época. O momento é agora, respeite isso e viva o presente. O importante é você e a sua escolha, o que decide e opta para a sua vida. A escolha do outro é do outro. Não te pertence. Não cabe a você. Apenas respeite e deseje o melhor, independentemente da situação ou circunstância.

Melhor do que criar mil enredos em sua mente, sobre o que essa pessoa iria falar, é se abrir e ter certeza da posição do outro (caso ainda não tenha). Opte pelo que te traz paz. Opte pelo que te alinha à sua consciência. Escolha sempre o que sua intuição diz que será incrível. Sua intuição é a inteligência natural e superior que existe dentro de você. O que faz você pensar, sentir e agir diante dos desafios que a vida exige. É a sua própria personalidade em ação.

Não paralise. Na dúvida, escolha sempre o que é melhor para você. Você é o agente do seu destino e quem comanda sua vida. Viva o seu **ESTADO DE PRESENÇA** e de amor pleno, sem qualquer limite, crença ou paradigma. A sua vida será brindada com amores e eventos incríveis em todos os departamentos.



VOCÊ É O AGENTE DO SEU  
DESTINO E QUEM COMANDA  
SUA VIDA. VIVA O SEU ESTADO  
DE PRESENÇA E DE PLENO  
AMOR, SEM QUALQUER LIMITE,  
CRENÇA OU PARADIGMA.



## LIÇÃO 8

# Amor genuíno

Ser amor é entender que você não precisa depositar esse nobre sentimento em outra pessoa para que seja capaz de apreciá-lo. Ser amor é quando, mesmo sozinho no seu quarto, consegue ter gratidão pela vida e felicidade por ser dono de si.

Você simplesmente ama porque isso faz parte do seu sistema. Porque é assim que sabe encarar o mundo. Porque ele traz força, porque ele te capacita. Você é mais amor quando não está apenas preocupado com o quanto estão atendendo às suas expectativas.

Mesmo que você queira controlar esse sentimento, jamais seria capaz. Ele é infinitamente maior do que você.

Permita que ele comande a sua jornada, permita que ele esteja à frente dos seus comportamentos imaturos, das sombras, do medo, de suas crenças limitantes e comportamentos incongruentes. Não force, não pressione, não dependa de condições externas. Deixe que penetre o seu coração e mostre como, no fundo, é simples ser feliz. O difícil ainda é autorizar a ser simples. Ou seja, permitir o fluxo da natureza genuína do amor.

O amor salva, liberta e traz convicção. Ele começa dentro de você, no íntimo da sua alma até se espalhar livre-

mente para todos os hemisférios da existência. Quando você ama primeiramente a si mesmo, o amor consegue transpor qualquer barreira e atingir os resultados que busca, de forma autêntica, livre, espontânea e natural.

Amar-se é respeitar a sua intuição, seus valores, quem você é, a sua identidade no universo e seus verdadeiros anseios no mundo. Compelido pelo amor, tudo fica mais fácil, pois você passa a compreender a essência do outro e o que as suas ações, por espelhamento, também refletem na vida do outro.

Todos nós somos apenas um, temos uma mesma fonte de energia vital e por isso nos integramos e nos afetamos, plenamente. Quando o amor pulsa, verdadeiramente, no seu coração e no seu ser, ele também flui para todos os lados, navega pelo oceano da vida como uma onda de potencial infinito no universo. Você passa a inspirar, expirar e exalar esse sentimento para todo lugar. E isso reflete, perfeitamente, em sua existência, em suas relações, compromissos, contatos e círculos pessoais, de amizade e no trabalho.

Por isso, primeiramente, ame-se, ame a sua história, sua origem, quem você é, suas qualidades, defeitos, habilidades e comportamentos. Você é um ser sistêmico e a sua ação positiva vai interferir na existência das outras pessoas também.





## LIÇÃO 9

# Bem infinito

Mesmo que você faça o bem, o acusarão de algo. Ainda assim, faça o bem. É possível perder anos de construção em segundos. Ainda assim, continue construindo. Nem todo mundo vai reconhecer o serviço que entrega: ainda assim, continue servindo. Os outros podem pensar e agir da forma que optarem. Isso não deve mudar quem você é de verdade.

Não deve interferir em sua essência, nos seus princípios nem em quem você busca ser todos os dias. O bem, por si só, deve estar acima de tudo isso. Acima de falsas percepções ou do mapa mental das outras pessoas. Todo mundo tem o seu mapa, sua personalidade e o seu modo de pensar e agir. Inclusive você tem valores, crenças e a forma como encara o mundo. Por isso, os outros são os outros. Você é você e tem sua singularidade e individualidade no mundo.

É isso que você precisa respeitar. Então, fazer o bem está dentro do seu mapa, não mude isso por conta das representações e fantasias mentais dos outros. Faça o que precisa ser feito para expandir o bem e o amor incondicional que existem e vibram dentro de você. Faça o que for fazer você se sentir bem, um ser humano melhor e

mais participativo. Esta corrente vai expandir ainda mais a sua essência e te colocar na posição de merecimento no universo, para coisas e relações ainda mais incríveis e de poder. O bem é o amor em forma de ação praticada apenas por você.

Nada importa quando fizer o bem, muito menos o que fizerem para você. É bem provável que te decepcionarão de forma que nunca imaginaria, mas, ainda assim, continue dando o seu melhor. Dirão que você só conseguiu conquistar coisas na vida porque teve facilitadores, ainda assim, continue conquistando o mundo.

Duvidarão dos seus sonhos, julgarão sua história, mas, ainda assim, continue perseverando. Tentarão apagar a sua luz, mas, ainda assim, você não pode deixar de brilhar. É só assim que a vida encontra sentido. Quando sorrimos para as nossas condições, independentemente das circunstâncias. Tudo fica mais colorido quando aprendemos a apreciar mais as flores do que os espinhos. Tudo fica leve, sutil e iluminado. Você é o artista do seu destino.





## LIÇÃO 10

# Supere agora a inferioridade

Pessoas que não conseguem lidar com a rejeição ou inferioridade ainda estão em um nível de consciência baixo no processo de amadurecimento. Isso acaba fazendo com que sempre se apaixonem por indivíduos “difíceis”, que normalmente esnobam e não demonstram afeto. Parece algo profundamente depreciativo e é isso mesmo.

Sem autoamor e consciência de seus próprios valores, essas pessoas embarcam em relacionamentos ou relações casuais inflamáveis, perigosas e controversas. Ou seja, sem futuro algum pela frente. Então, não conseguem construir relações, afetos ou amores. Por quê? Porque o foco está mais ou menos em si, no ego, e na iminente vontade de dominar o outro. Tudo para provar para si que são autosuficientes e bons na arte de amar e nos relacionamentos.

Esta postura tem a ver com ego e com sentimento de inferioridade. Ou seja, falta de segurança, convicção e de autoconhecimento sobre os próprios valores. Quem não se ama se sente inseguro, em desarmonia emocional e mental, não consegue cultivar relações saudáveis. Isso é quase matemático porque, sem autoamor, é impossível amar e ser amado. Tudo não passa de mera ilusão e algum senso parcial de conveniência.

E isso torna qualquer um raso demais, superficial e distante da verdadeira natureza do amor e das relações afetivas. A pessoa que tenta dominar para se sentir bem e confiante apenas usa o meio externo como autoafirmação constante. Mas isso também é um tiro certo no pé, que imobiliza qualquer possibilidade de relação na vida, a curto, médio e longo prazo.

Conquistar alguém complicado, ou que não te quer, pode demandar uma energia muito desnecessária da sua parte. Caso consiga, poderá perder a graça com o tempo, e, caso não consiga, ficará obcecado por esse romance, mesmo que as chances sejam baixas de ele acontecer.

Pessoas que investem no seu autodesenvolvimento são mais construtivas em longo prazo. Não observam sujeitos apenas como um objeto de caça. Não precisam deles para se autoafirmar em nada. Pois já são cheias, prósperas e positivas. O preço por ficar na imaturidade é muito alto. O nosso melhor caminho é sempre buscar a evolução. E a evolução está no autoamor, no conhecimento de si, na gestão das emoções e do próprio ego, bem como na liberdade de ser e existir, para si e com os outros. Esta é a fórmula para superar qualquer inferioridade e acessar o campo do amor e das relações positivas.



## LIÇÃO 11

# Atração natural

Não tem jeito, nada é mais atraente do que uma pessoa que sabe conversar, sabe se colocar, sabe ser autêntica, gentil e segura de si. Tem muita gente entregando corpos perfeitos, status, mas pouca gente entregando afeto, carinho e conforto. A arrogância não torna ninguém bonito em longo prazo. A falta de posicionamento e entrega, uma hora, acaba repelindo quem se aproxima.

Quando as pessoas entenderem que podem ser ainda mais irresistíveis quando saírem do modo defensivo e agirem mais com sua essência e coração, as relações fluirão com mais facilidade.

As relações fluem com a naturalidade do ser, com a essência e a originalidade. Se você cultivar suas qualidades e potencializar suas habilidades, de modo seguro, sensato, leve e transparente, sem dúvida vai qualificar ainda mais suas relações e o amor que impera no seu ser.







## LIÇÃO 12

# Entregue o seu melhor

Tenha um diferencial. Independentemente do que fizer na sua vida, saiba agregar algum valor em tudo o que tocar. Por que queremos tanto nos enquadrar nos padrões e na média da sociedade se é exatamente o que fazemos que nos destaca?

Pesquise biografias de pessoas de sucesso e irá verificar que nenhuma delas estava dentro da média ou seguia a maioria. Elas tinham algo a mais, sem dúvida alguma.

Não tenha medo de entregar ao mundo o que você tem de diferente e de melhor. Não tenha medo do julgamento externo que sempre tentará limitá-lo. Não existem limites para nada e para ninguém. Existem infinitas possibilidades na vida e tudo depende da sua ação.

O mundo sempre será assim. Irão fazer você acreditar que suas ideias são ruins, mas quando elas derem certo, vão aplaudir e perguntar como foi que você fez funcionar.

Por isso, não coloque seu futuro em caixas fechadas. Não seja um robô da sociedade. Não viva no piloto-automático. Faça o que acredita que deve ser feito. Desconsidere as críticas sem fundamento. Deixe sua marca por onde passar.

O que você entrega de diferente ao mundo é o que o torna ainda mais especial. Você é a própria diferença e o diferencial. Acredite e viva isso dentro de si.





## LIÇÃO 13

# Coloque o *Zoom* em você

As pessoas em relacionamentos acreditam que, se colocarem todo o seu foco no parceiro, automaticamente, garantirão o sucesso da relação. Ou seja, hipoteticamente, se eu controlar tudo o que ele/ela faz, certifico-me de que estamos caminhando bem.

A questão é que é exatamente o oposto disso. Por se colocarem tanto de lado e focarem apenas nessa outra pessoa, acabam perdendo-se nos próprios pensamentos. Há uma imersão interior em pleno e total desequilíbrio.

Mas quando você coloca o foco em você, se expande, aumenta sua autoconfiança e trabalha na sua força interior, naturalmente tornará qualquer nova relação muito melhor.

O zoom que você precisa dar não está nos passos, pensamentos, compromissos e no celular do outro, mas sim, na sua própria existência. Você deve ser o centro natural da expansão de sua consciência e isso vai torná-lo mais atraente, interessante e agradável.

Nada na vida pode ser mais importante do que você estar bem e saudável. A lupa de aumento precisa ficar sempre direcionada para você. Nunca, em hipótese alguma, se perca de vista nesse processo. Não abandone a

si mesmo, não esqueça suas qualidades, capacidades e tudo que ainda pode ser desenvolvido, a partir da sua destreza, dedicação, força de vontade e desenvoltura.





## LIÇÃO 14

# Reinvente sua melhor versão

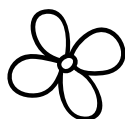
Não queira caber em qualquer relação só para não estar sozinho. Mude algumas coisas em sua vida, reinicie projetos, renove o guarda-roupa, se reinvente nos detalhes. Aprenda a apreciar a sua nova versão. Surpreenda quem achou que nunca superaria um grande amor do passado. Lide com algumas dores sofridas, limpe e enxugue as lágrimas da alma.

Encare suas maiores frustrações, resgate sonhos antigos. Pare de procurar motivos para se colocar para baixo. Pare de querer acompanhar o que não lhe preenche de fato. Comece a agir mais, a brilhar mais, a se olhar mais. É que para essa versão que você se tornou já não serve mais qualquer companhia. Só combina com as raras, profundas e verdadeiras relações.

Transforme a solidão em produtividade. Descubra que só precisa de fato viver mais para si. Reinvente o mundo, o seu mundo. Decida reescrever a sua história. Mude alguns cenários, personagens e trilhas sonoras. Vista-se de fé. Saia para vida. Livre. Feliz.

Quem vier cheio de conflitos e negatividade pode esquecer. Não será mais possível lhe abrigar. Você só aceita agora em sua jornada o que vem pra somar. Nada menos

do que isso. Some, multiplique, expanda e conquiste o mundo, o amor e todos os seus sonhos. Seja autêntica e a sua melhor versão, a mais incrível, poderosa e auto-confiante. Isto resplandecerá para o mundo e cativará a alegria infinita em sua existência.





## LIÇÃO 15

# Minha fonte do amor

A sua fonte de amor depende de você ou do outro? Se depender de você, estará seguro. Se depender do outro, estará sempre escasso.

A sua paz depende de você ou do outro? Se depender de você, estará seguro. Se depender do outro, a qualquer momento poderão tirá-la de você. Perceba se está se percebendo como deveria.

Observe se está se abastecendo como deveria. O que sente? Quais sensações, emoções, sentimentos? Você está preenchido de quê? De qual emoção? O que abastece sua alma e a sua mente?

Não adianta colocar tudo no colo das pessoas e acreditar que isso será suficiente, porque não será. A responsabilidade é sempre sua. A escolha é sua, a decisão também. Ser feliz e confiante é uma atitude pessoal e autêntica de cada ser.

Você precisa ser a sua própria abundância de amor antes de viver trocas sinceras. Você precisa se transbordar antes de tentar engrandecer os outros. Primeiro você fica feliz, depois você consegue ajudar as pessoas a serem ainda mais felizes também.

O amor e a fonte da alegria devem pulsar no seu coração e espelhar para o mundo externo. Você é a fonte, o sentimento, a razão e a existência plena.







## LIÇÃO 16

# Decisão inabalável

Quantas decisões você tem bancado? Ou será que anda questionando tudo só porque alguma coisa não funcionou?

Não vale a pena se culpar, carregar pedras, não se perdoar. A vida é assim mesmo, temos que escolher o tempo todo. A sua mochila precisa ser esvaziada de todas essas pedras emocionais e comportamentais.

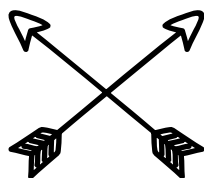
Se a sua intenção é a melhor, por que viver se arrependendo? Para que tentar remediar o que já passou? Não dê voltas no passado ou gire no sentido inverso do relógio. Mas, se bater a vontade incontrolável e desejar um reencontro, não se reprima. Siga apenas seus instintos com sabedoria, discernimento e moderação.

Comunica o que te der na telha. Quer ver? Faça uma proposta. Ama? Fale a verdade. Quer voltar? Conte pro outro.

Aprenda a sustentar suas atitudes sem ficar desaprovando tudo o que faz. Se der errado, você tenta de novo. Se der certo, você também tenta de novo. A vida é feita de escolhas, decisões, respostas, resultados, circunstâncias, eventos, sucessos e fracassos. Tudo faz parte do enredo e você deve saber avançar no tabuleiro da existência.

Sem muito charme, sem fazer tipinho ou forçar um personagem. Máscaras no chão. Derrube todas. Escolhas firmes. Abrace a certeza que mora dentro de você. Siga sua intuição e seus instintos mais verdadeiros. Siga a voz interior, o seu guia interior, o que diz sua consciência e o eco do inconsciente. Eles nunca erram.

Nunca se distancie dela, da sua certeza. Você nasceu para fazer escolhas, então, as faça. Não se acovarde. Não se castigue. Sem culpa ou qualquer indulgência contra si. Selecione melhor as suas emoções. Viva o que é bom. Este é o seu parâmetro e a bússola que vão te direcionar para a felicidade.





## LIÇÃO 17

# Autoevolução

Se as pessoas soubessem quantas coisas existem para serem lapidadas nelas mesmas, não passariam a vida tentando controlar e mudar o tempo todo umas às outras.

Se focassem mais em sua própria evolução, se estivessem comprometidas em se melhorar 1% a cada dia, não estariam sempre inseguras esperando a boa vontade de quem as rodeia.

Mas acham que só os outros precisam evoluir. Só os outros precisam fazer o que elas gostam. O vitimismo impede que desenvolvam os seus melhores recursos. A evolução é como uma luz que se irradia por todo o horizonte. Quando você age e se propõe a evoluir, melhorar e progredir, você contagia positivamente as outras pessoas também. É quase por osmose. Você evolui, o outro também cresce. Você muda, o mundo muda.

Que tal passarem mais tempo sozinhas em silêncio? Pra quê? Focarem em suas próprias histórias? Nem pensar. Meditação, foco na natureza, terapias, leituras? Perda de tempo, bobagem.

Investir dinheiro em autodesenvolvimento? Pra quê? Não enxergam valor no amadurecimento, mas vivem amargando os frutos da escassa inteligência emocional.

Vivem tentando controlar o que não está no controle, vivem esperando do mundo o que nem elas mesmas fazem. A mudança começa dentro de cada um e não no mundo exterior.

Não seja a pessoa que escolhe não aprender com a vida. Não seja a pessoa que quer passar por aqui de qualquer jeito. Não seja a pessoa que espera tudo dos outros. Ame, contribua, faça acontecer. Evolua, e assim o mundo avançará também, em todos os campos.





## LIÇÃO 18

# liberdade de escolha

De vez em quando a liberdade das pessoas irá nos incomodar. Farão escolhas que nos desagradam, dirão coisas que não gostaríamos de ouvir, terão atitudes inesperadas e contrárias às nossas expectativas.

Mas, ainda assim, precisamos lembrar que esse é um direito delas. O livre-arbítrio foi concedido pelo universo e não há nada que possamos fazer para impedir isso.

É inevitável! O que fará bem ao outro pode não fazer bem a nós, e ainda assim precisaremos entender. A natureza da existência permite isso, independentemente das consequências regressas. Cada um decide por si e arca com os resultados, positivos ou negativos.

Não há por que tentar se opor à realidade da vida. Ou aceitamos a liberdade do outro ou estaremos sempre desperdiçando energia em vão. Todos estamos aqui para viver conforme o que considerarmos mais conveniente. Cada um tem seu mapa, sua história, contexto e designação.

Mas nós também decepcionaremos pessoas de vez em quando. É preciso parar de brigar com as condições preexistentes. Aceite o mundo tal como ele é, imprevisível, livre, intenso, ambivalente. Faça o melhor que puder

dentro da realidade que vive. Não somos donos da verdade e senhores da razão. A não ser das nossas próprias escolhas e tomada de decisões.

Seja inteligente ao usar o seu livre-arbítrio, tome decisões construtivas, positivas, empoderadas e sábias. Escolhas e decisões que te favoreçam. Aprenda também a considerar o direito de escolha do outro. Ninguém veio à Terra para nos agradar. O quanto antes entendermos isso, mais fácil será a nossa jornada e a convivência, conosco e com os outros.





## LIÇÃO 19

# Conte mais, por favor!

Pessoas que emburram, fecham a cara e vivem esperando que os outros decifrem o que se passa em suas cabeças acabam tendo muitos conflitos ao se relacionar. Isso desgasta, cansa, não agrega nada. Não lidamos com adivinhas, mas sim com seres humanos.

Ninguém conhecerá o nosso mundo interior se não falarmos dos nossos sentimentos. Por isso, abra-se mais, converse, conte, dialogue, seja solícito(a), amigável e fraterno. O mundo quer conversar com você e as pessoas do seu convívio também. Você pode se comunicar abertamente, com palavras e pela oralidade, ou por ações, gestos e comportamentos.

Viver dando “piti”, sendo inconveniente, mandão, dono da verdade, pode até ser bacana no início, mas não ficará tolerável em longo prazo. Relacionamentos sem diálogo, compreensão, maturidade, calma acabam perdendo o propósito real dessa união.

Todo mundo pode ter sido assim em algum momento da vida, mas com o tempo aprendemos que, no fundo, o que as pessoas querem mesmo é admirar e serem admiradas. Querem conforto, colo, parceria. Do contrário, não há prosperidade. A sintonia se perde. A cumplicidade não

encaixa. Não há mais simbiose emocional, nem integração de propósitos, interesses e sentimentos.

Comportamentos infantis não combinam com leveza. Reflita mais em suas ações. Aproxime-se da realidade que gostaria de vivenciar. Seja leve, livre, aberto e elegante em suas ações. O que você transmitir voltará na mesma sintonia e proporção nas relações.







## LIÇÃO 20

# Incerteza elegante

Normalmente o que mais buscamos nos relacionamentos é a segurança. Corremos atrás dela desesperadamente, queremos alcançá-la a qualquer custo.

Mas parece que quanto mais ficamos atrás dela, mais inseguros nos tornamos. Isso porque não existem certezas absolutas em seres vulneráveis. Somos vulneráveis, complexos e totalmente mutáveis. Nossas emoções mudam, oscilam e têm constantes nuances. Somos metamorfoses. Passamos por profundas metamorfoses antes de nos tornarmos lindas libélulas.

Todos aqui estamos em processo de evolução e aprendizado. Então, obviamente, vez ou outra, acontecerão situações inesperadas. O medo sempre pode surgir, a instabilidade sempre pode chegar. Veja que não há estabilidade em nada, apenas uma falsa segurança.

Até mesmo o universo é instável e segue em expansão. A Terra não para nunca, tudo é dinâmica e se move sem parar. Por que suas emoções, relações ou comportamentos deveriam ser tão rígidos assim também?

Mas bom mesmo é quando chega o momento em que aprendemos a viver com elegância, mesmo na incerteza. É incrível quando aprendemos a nos transformar a partir

dela. Conseguimos nos moldar e nos adaptar a qualquer situação, circunstância ou evento.

Despertamos a nossa criatividade, nos reinventamos um pouco mais a cada dia. A única certeza se torna saber que cresceremos incansavelmente rumo a nossa melhor versão. E que sorte a nossa. O universo é dinâmico e você é imparável. Sua expansão é incessante.



NOSSAS EMOÇÕES  
MUDAM, OSCILAM E TÊM  
CONSTANTES NUANCES. SOMOS  
METAMORFOSES. PASSAMOS POR  
PROFUNDAS METAMORFOSES  
ANTES DE NOS TORNARMOS  
LINDAS LIBÉLULAS.



## LIÇÃO 21

# Somos irresistíveis?

Não podemos nos esquecer disso: ninguém é obrigado a se apaixonar por quem somos. Não importa o quanto você acredite ser sedutor, brilhante, descolado, simpático e sem defeitos. O fato é que, se aquela pessoa não estiver a fim de se conectar, será indiferente. Sem conexão, associação e vibração empática, não adianta o poder da sedução.

Se aquele outro estiver buscando algo que não enxergou em nós, sumirá sem grandes explicações. É claro que não é o que gostaríamos, pois questionaremos onde erramos, sentiremos um vazio, uma mágoa, uma desvalorização momentânea. Se isso persistir, não há nada de errado. É apenas questão de afinidade e escolha.

Mas, ao mesmo tempo, são essas pessoas que nos impulsionam a olhar mais para o que existe em nós. São essas pessoas que nos remetem a buscar, dia após dia, o que mora em nosso coração. São elas que reforçam o quanto precisamos cuidar de nós mesmos e que o mundo não é cor-de-rosa.

Ou crescemos com as experiências, ou continuamos como adolescentes que se revoltam quando recebem um não. Quando são “rejeitados” e não despertam o interes-

se em outra pessoa, no pretendente. Nem todo mundo vai nos validar. Nem todo mundo vai se encantar. Nem todo mundo vai acreditar que somos incríveis, e, ainda assim, está tudo bem. Está tudo certo. O mais importante é você se conhecer, saber suas virtudes, capacidades, saber gerenciar suas emoções e seu próprio ego.

Continuaremos fazendo a nossa parte, cuidando do nosso terreno, regando os nossos sentimentos, investindo em nosso processo de crescimento. Não podemos obrigar ninguém a nos amar, mas podemos batalhar para ser a versão que não precisa que todos nos amem. Que não precisa de validação ou comprovação social.





## LIÇÃO 22

# Mensagens ao Universo

Não se posicione como alguém necessitado, escasso, vazio. Não se posicione com medo de que o outro não te ligue no dia seguinte ou vá embora. Não vibre na frequência da escassez. O seu campo vai atrair mais disso. Suas emoções instáveis e baixas vão apenas te colocar mais pra baixo e mais vulnerável. Saia dessa vibração.

Se você não visualizar um relacionamento como algo fácil, acessível, possível, gostoso, nunca conseguirá, de fato, vivenciar um assim. Se já sair com alguém angustiado pela possibilidade de essa pessoa sumir, vai necessitar de alguma forma que o outro o valide. Ou seja, vai estar suscetível, fraco e totalmente entregue, sem ação, inerte e paralisado por uma emoção de vazio que vai controlar e consumir sua existência e seus relacionamentos.

Quanto mais insegurança você alimentar, mais coisas irão faltar na área afetiva. Nada flui direito. Se quiser ser bem sucedido nessa área, envie mensagens de prosperidade ao universo. O universo é uma corrente de águas cristalinas que flui incessantemente, sem barreiras ou obstáculos. Apenas flua e assim você deve se portar, especialmente quanto às suas relações.

Tenha consciência de quem é. Não diga a si mesmo que não pode, que não consegue, que é escasso e carente. Não projete tudo já de cara no outro. O outro não tem culpa. O que você vive é apenas o espelho das suas emoções, pensamentos e comportamentos.

O medo exagerado de que algo ruim apareça em seu caminho só atrai realmente coisas ruins para o seu caminho. Você é um ímã e vai capturar a mesma vibração que mandar para o mundo.

O pensamento precisa ser de que você não precisa desse outro ser para preencher sua escassez. Se ele te ligar no outro dia ou não ligar, sua vida continua em abundância. Reflita mais na postura que vem nutrindo em seus encontros e relacionamentos. Pare de pensar na escassez e encontrará a abundância.

Solte mais e será suprido. Solte, que alguém bacana vem. Solte e ame. O amor invadirá o seu ser e a sua realidade plena.





## LIÇÃO 23

# Você é incrível e nem sabia

Algumas pessoas estão na sua vida exatamente para te lembrar que tem algo de errado com o amor que você está se dando. Ou seja, o amor a si, em primeiro lugar. Sem esse exercício de autoamor, o amor que você dá é confuso e instável.

Aí, você pensa:

*“Ele me trata mal”, “ela me engana”, “ele diz que não sou suficiente”. E por aí vai.*

E se esse alguém estivesse no seu caminho só pra te mostrar que você permitiu que pessoas incompatíveis entrassem e se hospedassem? Você deu abrigo, morada e nem perguntou o nome.

E se estiverem te dizendo que tem algo distorcido no seu senso de merecimento? E se fossem bênçãos ensinando que você precisa se respeitar e se amar mais? Alguém precisa te alertar, e esses, sem dúvida, são os atores e atrizes perfeitas no enredo da sua vida, para mostrar seus próprios equívocos quanto a quem você realmente é e àquilo que merece no mundo e no amor.



Você seria capaz de captar essa mensagem? Seria capaz de guardar melhor o seu coração? Seria capaz de perceber que, quando você se valoriza muito, ninguém poderá te valorizar menos do que isso?

Eu espero que você consiga reconhecer isso. Espero que essas pessoas te apontem o quão incrível você é, e que não precisa de migalhas para ser feliz. Você é um ser de luz, amor, prosperidade e abundância. Aceite, confie e viva tudo isso esplendidamente.





## LIÇÃO 24

# Foque na Verdade

Quer realmente conquistar alguém? Não viva com medo de errar ou de não ser agradável o suficiente. Seja apenas você. Mostre como é agradável, legal, dedicado, carinhoso e uma companhia incrível. Mas sem forçar a barra. Apenas com leveza e delicadeza.

Quase sem querer, ficamos tentando adivinhar o que o outro gosta para fazer tudo de acordo com os seus desejos.

*“Mas se eu for objetivo será que vai gostar de mim?”*

*“Será que se perceber os meus defeitos vai me deixar?”*

A necessidade de ser amado e aceito pode torná-lo vulnerável demais. Se você quer ser admirado, é preciso ter em mente que interpretar “perfeição” não te proporcionará isso. Você não precisa atuar nem ser um personagem. A atuação vai mostrar suas falhas, em menos tempo do que imagina. E isso vai contradizer quem você é e sua essência poderosa.

Quer realmente ser uma boa companhia? Não faça esse outro viver pisando em ovos com você. E também não viva pisando em ovos com esse outro. Viva com tranquilidade e

harmonia. Esteja no fluxo da paz, da alegria, da gratidão e da harmonia da vida. Tudo pede equilíbrio na vida.

Pare de agir somente voltado a esse alguém. Será que vou cativar? Será que serei aceito, amado, bem visto? Esqueça isso e tudo fluirá.

Isso tudo, toda essa preocupação excessiva, anula a sua espontaneidade e leveza. Foque em ser verdadeiro, original, espontâneo. Isso cativa e traz autoconfiança. Muita gente pode não gostar, mas acredite. Quem ficar é porque se encantou pelo seu principal atributo: a sua essência. Isso sim é o que importa. Isso é o que vai te levar à expansão do amor e ao equilíbrio em qualquer relação.





## LIÇÃO 25

# Afetos potenciais

Quando procuramos pessoas para construir um bom relacionamento, mas estamos cheios de vazios internos e lacunas mal preenchidas, temos uma probabilidade enorme de só encontrarmos indivíduos mal resolvidos também. Isso acontece por ressonância e campos afetivos similares.

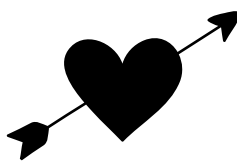
Cheios de dores, inseguranças, egoísmo, frieza, falta de bom senso e capacidade de construção. Ao passo que trabalhamos em nossas angústias, procuramos formas de preencher os nossos vazios e buscamos uma vida cheia de sonhos e felicidade sozinhos. Com tal postura, naturalmente melhoramos nosso “poder de atração”.

Com isso, as chances de você realmente viver algo bom, leve e sereno aumentam consideravelmente sem muito esforço. Por isso, melhore sua vida e sua energia. Perceba o que falta ser preenchido em si. Coloque-se rumo à pessoa incrível que gostaria de ser.

Seja antes de ter. Seja quem você deseja atrair. Você apenas vai captar a vibração da pessoa correspondente ao seu momento evolutivo. Os afins se atraem, não os opostos. Isto não é regra, mas uma questão de sinergia.

Não procure pessoas que resolvam os seus problemas, mas sim, que potencializem o ser humano maravilhoso que

you are already alone. You can and should go with giants. With people compatible with your essence, especially in the aspect of the relationship. Don't worry, because this symbiosis happens naturally.





## LIÇÃO 26

# Sinta-se confortável!

Tanta gente fazendo esforços fora do comum para ser muito interessante, enquanto outras pessoas, simplesmente, descobrem quem são e se tornam atraentes de forma natural. Não se trata de quem interpreta melhor um personagem com perfeição ou faz tipo para parecer difícil, mas sim de quem confia mais em si mesmo. A sua essência não engana, nem a sua energia. As pessoas captam o que você, realmente, é e quanto agrega ao mundo.

A autenticidade de alguém, que está firme em sua história, é tão marcante que as pessoas se encantam só de olhar. Não tem fórmula mágica, pois quanto mais um ser humano se aceita, mais ele reluz com facilidade. A alma reflete paz e segurança. A alma reflete o amor, a harmonia e a alegria por existir.

As pessoas se sentem anestesiadas quando veem a espontaneidade e a positividade no olhar de quem sabe ficar confortável sendo quem é. Isso, sim, conquista. Isso, sim, é apaixonante. Isso é o poder de atração que você pode cultivar dentro de si, e uma importante lição para transcender no mundo e nas relações.



## LIÇÃO 27

# Ame-se

Você precisa ser o seu fã número um. Esta é uma das lições mais importantes da vida. Você precisa ser a pessoa que admira os seus atributos como ninguém. Olhar no espelho e se admirar profundamente. Não fazer isso como um exercício de narcisismo, mas como uma ação de amor por si mesmo. Saber de cor os seus gostos e potenciais, passar bastante tempo investigando a sua própria história. Saber bem o que tem a oferecer para o mundo. Se conhecer, cada vez mais, com muito amor, reverência e carinho por sua existência.

Mesmo quando alguém vai embora, ainda permanece confiante de suas habilidades. É que se você não for apaixonado por si mesmo, em algum momento se perderá. Apaixonar-se por si significa aceitar quem você é, seus atributos, qualidades, sombras e perspectivas. Você é um ser integral, sistêmico e especial.

Não dá mais pra ser fã de todo mundo e machucar a si mesmo constantemente. Ninguém pode te causar mais estrago do que os seus inimigos internos. Você pode ser o amor da sua vida e assim, naturalmente, amar e ser amado com total harmonia no mundo.

Se você não buscar formas de se fortalecer, se sentirá sempre inferior a todos os outros seres humanos. Se admirar, confiar no seu potencial, abraçar as suas virtudes e defeitos é o que te fortalece diante dos complexos de inferioridade existentes. Pratique. Ame-se. Aceite-se. Tenha orgulho de si e projete isso para fora.







## LIÇÃO 28

# Fora do controle

Está fora do seu controle o que o outro decidiu fazer. Mas é sua responsabilidade blindar e guardar seu coração. Você não pode obrigar o outro a te amar, te respeitar, te valorizar. Mas você pode se posicionar e se negar a ser inferiorizado. O que te faz mal não deveria ser merecedor de estar na sua história. Você pode escolher ser feliz e evitar quem te inferioriza ou tenta te colocar para baixo. Seja seguro, confiante e ame-se, acima de tudo.

Você é dono de si, gerente de suas emoções, responsável por seus pensamentos e senhor do seu destino. Quem manda é você e mais ninguém. Assuma o controle apenas da sua vida e deixe a vida do outro sob a tutela dele. Não cabe a você, mas a outra pessoa.

Você não pode forçar alguém a ser seu. Mas você pode escolher não ficar em lugares que não te cabem. Você não pode forçar alguém a valorizá-lo, mas você pode se recusar a ser desvalorizado. Você pode valorizar sua essência e respeitar sua natureza incrível.



## LIÇÃO 29

# Sentido real

Quando você consegue perceber que nenhum relacionamento afetivo pode te satisfazer, integralmente, é que começa a buscar o sentido da sua existência.

Até lá, você é só mais um ser humano tentando ser amado e aceito pelo mundo. Achando que as pessoas têm a obrigação de te validar e trazer felicidade. Ninguém tem obrigação de nada, nem deve fazer algo porque você simplesmente quer.

Os indivíduos esperam tanto por um romance que os deixe contentes, mas acabam sempre descontentes, em uma infinita reclamação e queixume. Porque, de fato, não existem relacionamentos perfeitos. Tudo é uma questão de equilíbrio e harmonia na vida e nas relações.

Quando existe esse desagrado geral, você finalmente se dá conta de que precisa se estruturar em forças muito maiores do que isso. Ou seja, em suas forças internas como alguém que se ama, em primeiro lugar.

É quando você percebe que ainda precisa amar mais, cuidar mais, espalhar mais o bem por aí. Tudo isso gera uma corrente do bem e novos laços de amor em seu entorno. É só assim que se torna mais satisfeito.

É só assim que entra mais em ação. É só assim que encontra a única felicidade real: todo e qualquer amor que deseja precisa estar primeiro transbordando do seu ser. Você transmite amor e recebe mais e mais amor, por todos os lados.





## LIÇÃO 30

# Sem provação

Por que será que precisamos viver o tempo todo provando que somos especiais? Você não precisa de nada disso. Todos nós somos únicos, singulares e complexos. Por isso mesmo, somos especiais naturalmente.

*“As pessoas precisam me notar.”*

*“O ex tem que reconhecer que eu era incrível.”*

*“Os outros precisam me aceitar.”*

Buscamos demais muita validação de todas as pessoas. Mas a verdade é que não precisamos correr atrás para sermos muito especiais, porque, de fato, nós já somos.

Se não existe mais ninguém semelhante a nós, se somos únicos e originais diante da vida, o que mais seria necessário para provar que a nossa existência vale a pena?

Se não estivermos aqui, não haverá ninguém para fazer o que só nós fazemos. Se não estivermos aqui, não haverá outra personalidade igual a nossa. Nem daqui a 10 anos, nem daqui a 100 décadas.

Nós, simplesmente, não precisamos lutar para sermos considerados especiais. Nós já ganhamos uma exclusividade absurda do universo. Para que tanto empenho?

Para que tanto sofrimento? Tudo de mais lindo já mora dentro de nós. Você é sede de luz, amor e originalidade.

Não importa se as pessoas não viram. Não importa se ninguém aplaudiu. É você que precisa aprender a se explorar. É você que precisa aprender a relaxar e confiar.





## LIÇÃO 31

# Personalização

Não importa o quanto você ame: nunca se despersonalize por ninguém. Não adianta depois jogar a culpa das suas abdicações e martírios para o outro, uma vez que você aceitou viver assim e contribuiu com isso.

*“Ah, ele não gosta das minhas amigas, então parei de vê-las.”*

*“Ah, ela não gosta das minhas roupas, então parei de usá-las.”*

Se a pessoa sente ciúme ou quer te mudar, totalmente, a qualquer custo, isso é uma questão que ela precisará resolver com ela mesma. No final, tudo se resume a si mesmo.

Você não precisa abrir mão de tudo o que gosta, do que te caracteriza, do que te faz bem, simplesmente porque seu parceiro mandou que você não o fizesse. Não espere alguém te deixar para começar a se cuidar, se olhar, se resgatar, ter opinião. Você é autorresponsável e pode assumir o poder atraente que existe em si.

O respeito é essencial. Respeite-se, em primeiro lugar. Sozinhos ou acompanhados, precisamos fazer o que gostamos, pois as inseguranças dos outros não podem nos

paralisar. É por isso que vemos tantas pessoas dizendo que o mundo “caiu” quando ficam solteiras.

Seu mundo não pode desabar por nada e ninguém. Seja como o bambu. Ele pode até envergar com uma tempestade ou vento forte, mas nunca é derrubado. Não perca sua essência, nem coloque toda a sua vida nas mãos do ex-parceiro.

Não faça como muitas pessoas que abriram mão de tudo, pararam de se admirar, esqueceram de se valorizar. Você é um ser único, que nasceu único, que vai morrer único. Então, nunca deixe de lado a sua essência: ela também é única e espetacular.





## LIÇÃO 32

# Espaço vazio

O problema de não cuidar das suas carências é que sempre vai dar espaço para pessoas vazias chegarem. O problema de não prestar atenção no que merece e no que o seu coração pede é que sempre vai acreditar que qualquer pessoa pode te fazer feliz.

O seu coração não pode ser uma terra de ninguém, nem um território que qualquer um pode aportar e se fixar. É preciso ter critérios, parâmetros e ser seletivo na hora de escolher suas relações e quem poderá se acomodar em sua vida.

O problema do medo da solidão é aceitar qualquer um só para não se sentir só. Percebe que, se não ficar bem atento ao que realmente é importante, ficará à mercê de pessoas vazias e mesquinhas? Lembre-se, o que volta é reflexo da sua essência.

E isso porque você permitiu e autorizou que pessoas vazias te sugassem. Deu espaço gratuito para ser “vampirizado” emocional e psicologicamente.

Mas você tem uma escolha. Cultivar o seu bem está acima de tudo. Falar *não*. Se retirar. Se conhecer. Se aprimorar e se tornar, naturalmente, alguém cada vez mais



atraente e interessante. Este é o magnetismo pessoal que precisa cultivar para produzir melhores relações na vida.

Para esse diagnóstico, olhe para as suas vulnerabilidades e perceba por onde esses indivíduos estão se aproximando. Só você está no controle. Não desperdice esse poder. Ele te pertence!





## LIÇÃO 33

# Recursos infinitos

Você não precisa se esforçar de forma absurda para ser “interessante”. Você só precisa reconhecer os seus pontos fortes e aprimorá-los. Tudo já existe dentro de você e é preciso apenas desenvolver e despertar todos esses atributos maravilhosos da sua consciência universal.

Você não precisa se “transformar” em alguém amável, você só precisa reconhecer a parte amorosa e doce que já existe em você.

Você não precisa procurar a luz, mas sim parar de olhar para as sombras. Ou seja, mudar o foco na direção de coisas boas. Não é árduo progredir se você entende que todas as coisas positivas já existem no seu interior, só falta reparar mais. Perceber-se e permitir-se para desenvolver todo o potencial e magnetismo interior para o mundo externo.

Quando você se conhece bem, as coisas não precisam ser constantemente buscadas no externo como antes, já que você se torna capaz de perceber melhor os recursos que possui. Recursos que são infinitos e completamente poderosos.

Viva com fé, alma, elegância, inteligência, serviço e gratidão. Tudo já deu certo. Sua existência é a maior benção que poderia ter. Você é uma personalidade fabulosa e única.

VOCÊ NÃO PRECISA SE  
TRANSFORMAR EM ALGUÉM  
AMÁVEL, VOCÊ SÓ PRECISA  
RECONHECER A PARTE AMOROSA  
E DOCE QUE EXISTE EM VOCÊ.



## LIÇÃO 34

# Diplomacia inteligente

Fale de você sem atacar o outro. Fale dos seus sentimentos sem criticar as pessoas. Quando dialogamos, temos a mania de apontar o dedo, mostrar os defeitos, jogar a responsabilidade de tudo para a outra parte. Não seja um inquisidor ou juiz de valores das outras pessoas.

Em uma discussão, ofendemos sem medir as consequências, sendo que, dificilmente, isso nos levará a algum lugar. Pior do que isso, uma discussão, possivelmente, despertará mais e mais confusão.

Ninguém gosta de ser acusado, encurralado, sobrecarregado, invadido. A pressão emocional nunca funciona porque não extrai a naturalidade das pessoas, mas apenas seus instintos conflituosos para o mundo.

Ao invés disso, fale de você. Fale como se sente sobre as atitudes do outro, o que está vivenciando, quais os seus pontos de vista sobre aquela situação. Independentemente da resposta que receberá.

Com gentileza e educação, temos muito mais a ganhar. Você entra no fluxo harmônico da vida e do universo, desse modo. Quando você ofende e acusa alguém, raramente conseguirá que ele ou ela faça qualquer reflexão.

A pessoa se sente acuada, constrangida e, na maioria das vezes, completamente reprimida.

Mas, ao falar de si, você desarma muitas guerras. A diplomacia nas relações é um ato de inteligência e cordialidade. Troque o *“pare de fazer isso”*, para *“não me sinto bem quando você faz isso”*.

Não estou dizendo que resolverá todos os problemas de sua vida sendo gentil, mas uma boa parte deles, certamente, está atrelada à nossa falta de maturidade em algumas situações.

Do universo do outro, só ele sabe em totalidade. Não tente adivinhar tudo. Menos guerra e mais diálogo. Menos julgamento e mais empatia. Esse é o segredo para ser feliz e cultivar o amor.





## LIÇÃO 35

# Não somos mais os mesmos

Pare de se apoiar só no passado para determinar como serão as suas próximas experiências afetivas. Embora seja uma parte importante do nosso ser, o passado não nos conta toda a verdade. O tempo só conhece o que já passou. Não nos conta nada sobre presente e futuro, não consegue prever nossa evolução.

Não somos mais as mesmas pessoas de um mês atrás. Então, por que deveríamos atrair as mesmas coisas que atraímos, há um ano, seis meses, um mês? Imagine vários anos. Você precisa atualizar suas referências e compreender que mudou, avançou, progrediu. Não pode ser uma música que se repete incessantemente.

A vida é dinâmica, o universo muda o tempo todo e a rotação da Terra também. Imagine você. Mesmo sem saber, está em pleno movimento e isso é inevitável.

Ao passo que vamos amadurecendo, nossas experiências também vão ficando mais ricas, mais prósperas, mais maduras e felizes também. Tudo progride e toma novas formas.

Não determine tudo pelos seus traumas antigos, não generalize todas as pessoas. Permita-se viver. Permita-se crescer e ver sua história crescendo junto com você.

Cada caso é um caso e cada história possui um enredo diferente.

Se a vida caminha para frente, não fique olhando só para o passado. A cada novo amanhecer surgem novas oportunidades de alegria e felicidade, foque nelas. Assim, prevalecerá o bem e o amor.





## LIÇÃO 36

# Apenas doe e ame

Quando você vive cobrando alguém de alguma coisa, você é a pessoa que mais sofre. Quando você acha que as pessoas têm dívidas com você, acaba sendo o único que realmente se desgasta. Você puxa para si toda essa insatisfação. Essas emoções ficam represadas em seu campo emocional e relacional.

Tome cuidado ao exigir demais das pessoas. Elas fazem o melhor que podem naquele momento, mesmo que isso não signifique o melhor para você. Talvez o melhor delas não signifique algo à altura das suas expectativas. Ou mesmo o que deixará você satisfeito. Isto não importa, na verdade. É preciso tomar consciência de si e aceitar as possibilidades de cada um. Todos estão em evolução nesse planeta. Mesmo sem atender a suas exigências, acolha com amor, afeto, paciência e gratidão.

Perceba que quando saímos desse padrão de viver cobrando as pessoas constantemente, por dívidas emocionais, nos sentimos muito mais leves. Tiramos toda a sobrecarga emocional de nós mesmos e das pessoas por quem temos apreço.

Então, se você reparar que está reclamando muito do que as pessoas não te dão ou do que não fazem para você,



volte-se para o que está emitindo. Este é um sinal que deve captar, sentir e ficar atento.

O que vai, volta, lembre-se disso. Mande sinais apenas de amor, aceitação e gratidão. O universo agradece e as relações serão influenciadas positivamente quando fizer isso.

Se preocupe menos com o que não te dão, e se preocupe mais em se cuidar e se fortalecer. Você é o seu maior tesouro, nunca se esqueça. Você é rico, abundante e uma fonte inesgotável de amor.





## LIÇÃO 37

# Coração Corajoso

Você precisa ser o seu maior encorajador. Esse é o seu trabalho e de mais ninguém. Quando te disserem que é melhor não se arriscar, que tudo pode dar errado, você precisa resgatar a sua coragem e fazer o que acredita.

Tenha fé em si, no universo, naquilo que acredita como verdade. Só você pode assumir o comando do seu destino e projetar a própria história no mundo.

Quando disserem que você não tem valor ou que é fraco, você precisa lembrar de todas as coisas incríveis que já conquistou e de todas as tempestades que já superou.

Você superou tudo e agora está mais forte, resiliente e consciente de que tudo está em suas mãos. O mundo pode ser seu, basta você querer, agir e acreditar.

Quando falarem mal de você, é o seu interior que precisa barrar qualquer ideia contrária à sua essência. Quando ninguém te disser uma palavra de conforto, diga você mesmo. Não é o seu dever cobrar as pessoas, mas sim, cuidar muito bem do seu coração para que ele dê conta de qualquer impacto. Seja firme, mas suave ao mesmo tempo. Sem autocobrança, mas muito amor por si e seus valores incríveis.

No final das contas, nunca foi sobre os outros, mas sim, sobre como você mesmo se porta diante da vida e de seus desafios cotidianos. Coragem? Você tem de sobra. Nunca se acovarde. Ouça mais o seu interior, ouça o seu coração e a razão do seu existir.





## LIÇÃO 38

# Quem está certo?

Existe uma lição preciosa que a vida ensina: se justificar demais é totalmente dispensável. Crescemos com essa mania de tentar convencer as pessoas a pensarem igual a nós. Há uma disputa subjetiva e implícita em tudo propriamente.

Na nossa cultura, se não retrucamos, é porque o outro ganhou. Brigamos, insistimos, com aquela ilusão para que, quem sabe, no fim, a pessoa diga: “*tá bom, você estava certo*”. Certo e errado são meras ilusões. Cada um tem seu mapa, perfil, crenças, verdades, coesões e pensamentos muito específicos e característicos.

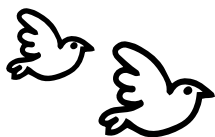
Só que o tempo vai ensinando que não vale a pena o desgaste. Por isso, quanto mais seguros estamos do que fazemos e de quem somos, menos queremos convencer as pessoas a concordarem com a gente. Isso evita desgaste, preserva a energia vital e compreende uma ação de inteligência e sabedoria.

Quem estiver disposto a compreender o que você fala de forma clara não vai precisar de 25 discursos diferentes para entender.

Então, “*hoje prefiro transformar essa necessidade de me justificar em ação*”. Captou? Sempre vai ter gente pra dis-

torcer o que falamos e o que fazemos, então vamos usar a nossa energia com o que realmente vale a pena. Eis uma lição de pura maestria.

*“Se você não tem liberdade interior, que outra liberdade espera poder ter?”*  
**(Arturo Graf)**





## LIÇÃO 39

# Reflexo de nós mesmos

Ninguém pode dar aquilo que não tem. Cada um tem sua representação interna da vida e das emoções. Por isso, cada um transmite apenas sua essência e nada mais. Você precisa parar de criar expectativas demasiadas com base nas suas próprias referências de relação, amor e relacionamentos.

Se seus sentimentos giram em torno de coisas negativas, provavelmente é só isso que terá para oferecer. O que vai para o mundo é o que vibra dentro de si.

Se o seu interior estiver dominado pelo ciúme, rancor, inveja, raiva, é isso que transmitirá para as pessoas. Não há como mandar uma emoção diferente. Isto ficará integrado ao seu ser e será repercutido às pessoas, inevitavelmente.

E nesse mundo somos reflexos uns dos outros. Somos sistêmicos e integrados. Por isso, se oferecer o ciúme, ele refletirá em você. Se oferecer a raiva, ela voltará na mesma proporção magnética.

Não se engane se quiser oferecer e receber coisas boas. O único caminho é ser uma versão “positiva” de si mesmo. Boa, generosa, alegre, carinhosa, feliz, entusiasmada e consciente das nuances da vida.

Por estar cheio de paz, é isso que irá oferecer. Por estar cheio de amor, é isso que irá transmitir. Se for maduro, pessoas assim também se conectarão com você no momento certo. Tudo é uma questão de conexão emocional, psicológica e de energia. Tudo está entrelaçado no mundo, porque somos interligados através do amor universal.

O universo é um espelho. Acredite sempre no bem e viverá experiências extraordinárias no mundo.





## LIÇÃO 40

# Confie no fluxo

Tenha sempre muito cuidado com as paranoias ou alucinações que surgem na sua cabeça. Nada flui direito quando vivemos com medo. Sim, o outro pode deixá-lo, traí-lo, enganá-lo, mentir para você. Você está suscetível a tudo, pois há sempre vulnerabilidade na vida. Aceite isso e seja verdadeiramente livre.

Mas, viver caçando, investigando, não é vida, é penitência. O medo de ser “passado para trás” deixa muita gente viciada em se depreciar. Isso gera uma vibração confusa no seu campo e provoca mais eventos para experimentar o medo.

Obviamente, ter uma espécie de cuidado é razoável, dar uma cercada ou um “chega para lá” também. Mas agora, tornar isso um estilo de vida começa a ser preocupante e pura neurose.

Ficar ao lado de alguém com a constante sensação de que está sendo feito de bobo não tem nada de agregador. Gera apenas mais confusão e tristeza no coração.

E o pior de tudo, ficar procurando motivos para validar esse medo, sem algo concreto, ancorado em pensamentos e emoções subjetivas, passa a contaminar o seu ser



e se torna algo perigoso para a sua saúde emocional e o pleno desenvolvimento pessoal.

O que realmente queremos sentir quando passamos a perseguir o companheiro/companheira? Vigie os seus pensamentos. A verdade sempre chega. Confie na bondade do universo. Nada escapará do seu campo de visão, se assim for para ser. Tudo volta e as respostas que busca também serão evidenciadas, no seu tempo certo.

As máscaras sempre caem. Ficar tentando controlar o tempo inteiro só vai te degradar. Confie na fluidez divina. Afaste o medo. Viva pelo amor.





## LIÇÃO 41

# Uma única mudança

Quando eu acreditar que devo mudar algo no outro, preciso pensar primeiro no que tenho que melhorar em mim. Quão perfeitos somos para acreditar que só quem nos rodeia é que precisa se aprimorar e evoluir? A evolução e o desenvolvimento valem para cada ser no universo.

Focar em mudar as pessoas o tempo todo só traz impotência. Ninguém vai responder no nosso tempo. Precisamos aprender a arte de deixar o outro ser quem ele é. Mas isso não quer dizer que somos obrigados a permanecer.

Precisamos ser menos exigentes, críticos, detentores da vida alheia. Não conhecemos o interior de ninguém, não sabemos o que, de fato, precisa vivenciar, conhecer e aprender em suas histórias.

Antes de tentar fazer alguém mudar, primeiro pense: *será que não tem algo que eu precise melhorar em mim também?* Você pode ser o laboratório de sua própria evolução, focar em seu avanço.

E isso nos engrandece. Essa prática de entender que a única evolução que realmente temos como encurtar é a nossa pode ser revolucionária.

Não cobre as pessoas o tempo todo. Não tome as rédeas de vidas que não são suas. Foque em aprimorar a

sua própria existência, ter um diferencial, tornar os seus dias mais leves. Você será um campo atrator de oportunidades e relações produtivas quando adotar essa postura em sua vida.

Isso, e somente isso, é o que, de fato, depende apenas de você. O resto não passa de ilusão. O que importa é o seu progresso sistêmico no mundo e isso refletirá positivamente nas demais pessoas.





## LIÇÃO 42

# Nutra-se de si mesma

*Afinal, por que ficamos tão carentes?*

*O que é esse vazio interior que precisamos preencher a  
qualquer custo?*

*Qual é a ausência que nos perturba?*

*Poucas trocas afetivas, muito ou pouco tempo sozinhas,  
falta de atenção alheia?*

Carência é como ir ao supermercado com fome: tudo vai parecer mais interessante do que realmente é. Ficamos menos seletivos, nos iludimos com um simples “oi, sumida”, acreditamos em qualquer indivíduo que mostre um pouquinho de atenção. Cuidado para não cair em uma cilada.

Estar vulnerável a pessoas que não agregam, não somam, não constroem, é um prato cheio para o sofrimento. Alimente essa fome de pertencer a alguém com a sua completude. O que faltar você pode procurar em si mesmo, caso não encontre, desenvolva. Você tem todos os recursos e capacidades dentro de si para se sentir preenchida de amor, paz, harmonia, alegria e segurança.

Com segurança e autoconhecimento, assim será mais fácil de reconhecer e filtrar o que realmente é compatível com os seus propósitos de vida. Ir ao mercado alimentado não te deixa tão suscetível. Você escolhe com mais critério e mais firmeza nas próprias decisões, pois está abastecida dos melhores sentimentos e de muita autoconfiança.

Nutra-se mais de si mesmo e não caia nas armadilhas da carência. Ela não percebe o seu real valor, mas você pode se lembrar dele todos os dias. Pratique, exerça e comande suas decisões de modo seguro e assertivo.





## LIÇÃO 43

# Simplicidade da vida

Já reparou que temos o costume de achar que a felicidade está nas grandes coisas? Tem que acontecer algo gigantesco para que eu possa me considerar “feliz”.

É como se todo o resto fosse insignificante, sem valor. É como se a simplicidade não servisse de nada. Então, nos dias comuns não preciso ter alegria. Ou, sozinho, no meu quarto, não posso sorrir feliz. Todos os dias que me esforcei para chegar a algum objetivo, não significam lá tanta coisa.

Quando abracei pessoas amadas não foi mágico, tinha que ter alguma razão especial, mas talvez na minha formatura esse abraço fosse mais importante.

Nos convencemos de que não é necessário ser feliz no banho, ser feliz no trânsito, ser feliz no almoço de família, no café da manhã que você tomou sozinho.

Cuidado para não se achar infeliz só porque está cheio de simplicidade. Cuidado para não acreditar que só quem vive de “grandiosidades” é que tem o direito de se considerar feliz.

A vida é simples e extraordinária ao mesmo tempo. E ela deve ser regada e cultivada o tempo todo, em cada ação, gesto ou momento, por mais fugaz que seja.

Não a perca de vista, ela está o tempo todo com você. Será que é capaz de notar? A simplicidade da vida organiza a complexidade do mundo e das relações. Apenas curta cada instante e fração do tempo.





## LIÇÃO 44

# Faça sua parte

Sabe por que temos tanto medo de sofrer em relacionamentos?

Porque temos pavor da rejeição. Temos medo de fazer o nosso melhor e a outra pessoa, simplesmente, não estar nem aí. De construirmos nossos castelinhos de amor com carinho, e o outro, sem a menor “piedade”, derrubar.

Temos medo de sofrer porque estamos sempre focados no outro. Queremos certezas que não podemos ter. Não deixamos fluir através de nós, não nos entregamos àquilo como deveria ser.

Temos medo de adquirir machucados porque queremos sempre que tudo aconteça à nossa maneira. Temos medo de ferir o coração, pois isso dói, com certeza.

Sabe o que é muito melhor do que entrar em um relacionamento certo de que pode sofrer? É entrar em um relacionamento para fazer a sua parte, para focar em você e no que tem de melhor.

Se não der certo, vai doer? Claro que vai.

Mas isso não significa que o mundo vai ter acabado. Esse poder da entrega e da intensidade será sempre seu. Sofremos menos quando não depositamos as nossas expectativas sempre no outro. Por isso, viva com a sensa-



ção de dever cumprido, faça dela a sua melhor aliada. O importante é o que você é, sua essência e seus valores. Nunca perca de vista isso, pois é algo precioso.

Definitivamente, sofre menos quem não está tão preocupado se vai se machucar ou não. Sofre menos quem sempre faz o seu melhor e não teme a colheita. Porque o foco não está no outro, mas em si e isso dirige as próprias ações na vida e nos relacionamentos.

Vai por mim, quem planta o bem, um dia certamente colherá.





## LIÇÃO 45

# Amor sem disputa

Guarde bem essa ideia: amor não é disputa. Você não precisa viver preocupado com a “concorrência”. O amor é livre, espontâneo e natural, absolutamente.

Se o outro é muito “disputado”, não assume uma posição, ou prefere viver de carícias no ego, mantendo inúmeros contatinhos e opções enquanto “enrola” você, preserve-se. Você não precisa disso, ninguém precisa passar por isso.

Nem pense em ficar competindo com outras pessoas, se martirizando e se inferiorizando à toa. Deixe o prato disputado pra quem realmente está morrendo de fome. Você pode saciar-se de suas próprias emoções positivas e atitudes de valor.

Ninguém merece ter a existência resumida no medo de ser “abandonado”. Não é necessário fiscalizar todos os passos, brigar e se desmembrar para ser escolhido. A escolha deve ser mútua, se ambos desejarem o mesmo objetivo. O resto significa apenas “forçar a barra”.

Não necessitamos de desgastes para sermos amados. Nem perder energia vital ou gastar neurônios. Se ele escolheu ser de todas, você não precisa ser só mais uma opção entre elas. Você é alguém completo, lembre-se disso.



## LIÇÃO 46

# Maturidade e sabedoria

Nada nos liberta mais do que a maturidade. Ela nos mostra exatamente quem vale a pena ter por perto e quem não vale. A maturidade traz sabedoria, perspicácia, bom senso e sensibilidade para saber escolher, recuar na hora certa ou agir quando preciso.

Ela não nos permite ficar onde só existe confusão, medo, mentira. Ela quer se expandir, buscar coisas muito maiores e importantes para o nosso crescimento. Na maturidade, você se fortalece, torna-se cada vez mais resiliente e autoconsciente nas relações.

Por isso, maduro, você saberá quando deve abrir mão daquilo que dói, porque sabe que, só assim, terá espaço pra chegar o que faz bem.

A maturidade sabe que não serão só flores e dias de alegria em um relacionamento. Sabe, com clareza, que não encontraremos somente luz pelo caminho. Mas nos deixará prontos. Seletivos. Inteligentes. Resistentes. Conscientes. Poderosos para decidir e saber escolher com precisão.

Somente com ela (sabedoria) haverá leveza, responsabilidade e comprometimento. Com ela, sempre seremos a nossa melhor versão. Sorte de quem escolher diminuir

todos os impulsos imaturos para caminhar lado a lado com a sensatez. Bom senso e maturidade vão fazer você conquistar seus desejos com extrema qualidade e destreza no mundo, sem equívocos desastrosos.





## LIÇÃO 47

# Preencha a felicidade

A vida não está contra você. Ela não é um problema. Nós mesmos criamos inúmeros conflitos por não aceitarmos algumas questões da nossa existência. Criamos confusões por medo, ego e por não administrar aspectos emocionais interiores.

Não vemos as dádivas que estão chegando para nós. Ficamos cegos, com a visão nublada e deturpada. Não agradecemos como deveríamos. Não aceitamos as nossas condições. Reclamamos demais, negligenciamos e omitimos.

Não confiamos porque tudo é desconhecido. Essa viagem é cheia de altos e baixos. Mas só nos resta enfrentá-la com otimismo. Com pensamento positivo, sentimento de fé e reverência ao universo.

Precisamos tornar a nossa vida mais feliz, e não o contrário. É muito mais fácil ser triste do que feliz, já que colocamos a nossa felicidade sempre nas mãos de algo ou alguém externo. Mas ela está, unicamente, dentro de cada pessoa e pulsa sem parar.

Para ser triste basta somente olhar para algo que te falta, logo, é simples criar a infelicidade. A infelicidade está ancorada na sensação de vazio e solidão. Quando falta amor, alegria, gratidão e aceitação, ela impera.

E somente nós, com nossos próprios recursos internos e genuínos, podemos preencher esse espaço. Mas quando a alegria está em você, não depende de nada, nem de ninguém. Certamente, ficará mais fácil atingir momentos de paz.

Seja autêntico e encontre um sentido para viver. Sinta e doe amor. Essa é a única forma de se sentir, verdadeiramente, leve e feliz.





## LIÇÃO 48

# Balanço do sucesso

As pessoas acreditam que o sucesso só tem a ver com bens materiais, aparência, dinheiro e etc. Mas, a verdade é que, sem uma mente equilibrada, nada disso vale. Sem gentileza, paz no coração, bons pensamentos, bondade e amor, até mesmo o sucesso em outras áreas fica pesado. Ser bem-sucedido tem a ver com esse balanço e o equilíbrio entre todas as áreas.

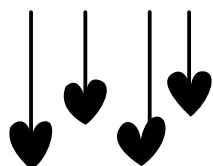
Sem segurança, autoestima, valores sólidos e firmeza, até mesmo o sucesso da aparência de nada significa. A pessoa fracassa no nível mais importante: o de guardar o seu coração e os seus princípios, o de fazer algo em prol do mundo.

Se perde pelo caminho. Não consegue se sentir satisfeita e grata por nada. Fica pobre de espírito, egoísta, imatura, fraca, “chata”. Desconta suas frustrações nos outros. Não descobre as dádivas da vida. Vive aprisionada a si mesma, em seus pensamentos, emoções e comportamentos incoerentes.

Mas quem enriquece a sua saúde mental, se fortalece e cuida da essência descobre outra dimensão do sucesso: a leveza necessária para ir em busca de seus objetivos e sonhos. Passa a fluir com extrema elegância e facilidade

na direção dos próprios sonhos e no encontro do verdadeiro amor, que começa, sobremaneira, dentro da sua alma e do espaço da sua autoconsciência.

Nada mais é pesado, tudo se torna benção. Tudo flui livremente, sem nenhuma amarra ou corrente emocional. Aí sim, a plenitude chega, o sorriso se instala, o amor transborda e a pessoa conhece a alegria de existir.







## LIÇÃO 49

# Casa arrumada

Quando aprendemos a ajeitar a nossa casa e a nossa bagunça interior, não conseguimos mais permitir que entrem bagunçando tudo. Não há mais compatibilidade nem acesso para qualquer desordem ou desajuste.

Por mais que estejamos dispostos e encantados por alguém, é preciso sentir se a pessoa do lado de lá está disposta a organizar também. É preciso empatia e notar se há uma troca simultânea.

Tem muita gente hoje em dia para sugar a nossa energia, e pouca, de fato, para compartilhar. Não combinamos mais com quem só tenta despertar o nosso pior lado.

Não combinamos mais com quem fica em cima do muro confundindo as nossas ideias constantemente. Não existe mais afinidade, nem sintonia emocional para isso, pois a nossa morada interior está arrumada.

Pessoas maduras precisam de pessoas adultas para se fortalecer juntas, de forma positiva. A seletividade fica mais importante do que nunca. É algo natural e faz parte do processo evolutivo de cada um.

Se quiser ficar aqui para evoluir e somar será um prazer, mas se ainda prefere brincar de sentimentos, a minha nova casa não vai poder abrigar você. O meu lar é de amor, maturidade e confiança.



## LIÇÃO 50

# Eu mudo, você muda!

Se você deseja uma relação transparente, seja transparente. Quer um relacionamento com intimidade e diálogo? Se mostre e converse com o outro. Esteja predisposto a viver a mesma experiência que transmite para o mundo.

Se você gosta de liberdade e leveza, não viva sufocando esse alguém o tempo todo. Se não gosta de implicância, não seja implicante. Se não gosta de grosseria, fale de forma mais serena e harmoniosa.

Se quer receber carinho, entregue seu carinho sincero. Transmita amor e gentileza constantemente. Muitas atitudes que julgamos faltar no parceiro, na verdade, também estão escassas da nossa parte, no nosso comportamento. É importante refletir e fazer um exercício de autoanálise.

*O que eu preciso melhorar para garantir o que eu desejo no outro e se espelhe em minhas atitudes diárias?*

Coisa boa é saber que fizemos o melhor que estava ao nosso alcance. Bem como, tentamos, de alguma forma, contagiar as pessoas à nossa volta. Seja a mudan-

ça que você quer ver nas pessoas e no mundo. Não viva cobrando, viva inspirando. Não sufoque, solte. O ponto de partida sempre estará em você. Os resultados serão evidenciados, a partir da sua mudança de atitude.





## LIÇÃO 51

# Desvie o olhar

Busque evoluir sempre, amplie seus conhecimentos, estude. Qualifique o seu ser e expanda a sua consciência.

Quando quiser viver em função de outra pessoa, mude o foco. Procure um *hobby*, faça um esporte, uma diversão ou entretenimento.

Quando estiver a fim de vigiar algum perfil que te machuca, abra alguma página inspiradora na internet. Procure uma viagem, mude a direção. Quando quiser *stalkear* o perfil do ex ou da “concorrência”, assista a um documentário, vá ouvir sua música favorita, leia, expanda sua visão e compreensão sobre o mundo.

Quando quiser mandar mensagem para a pessoa que não quer estar na sua vida, mande mensagem para os seus amigos ou familiares, reconhecendo o quanto são maravilhosos. Isto é semear e cultivar as verdadeiras relações.

Quando pensar que você não é realmente especial, vá anotar em um papel todas as suas qualidades e superações até hoje. Quando pensar que sua vida não vale muito, vá fazer a diferença na vida de alguém. Vá espalhar coisas boas no mundo. Inicie uma corrente do bem e do amor por onde passar.

Quando estiver bravo por quem não vale a pena, estude, evolua, amplie seus conhecimentos. Tire o foco da situação, busque outros recursos visuais e mentais dentro de você. Se tudo der certo, expanda seu campo de visão. Se tudo der errado, expanda ainda mais. Conhecimento nunca é em vão. Alinhe-se com o que é útil.





## LIÇÃO 52

# Você merece o mundo

Não importa o quão corrida seja a sua vida. Você merece ter tempo para cuidar de si. Você merece conquistar os sonhos mais incríveis. Merece dias de sol, manhãs de paz, gargalhadas infinitas. Merece explorar o mundo com a sua simplicidade. A vida é sua, então, seja quem quiser e a encha de cor. Você é o artista do seu próprio universo de potencialidades.

Você não está predestinada a ser o que determinaram. Decrete que merece ter abundância na sua vida. Pronuncie palavras de determinação: *“a partir desse momento, só quero viver o que é bom, só quero estar ao lado de quem me faz bem”*.

Você merece sempre o melhor e o seu destino é traçado por suas atitudes a cada novo amanhecer.

Sinta-se florescendo. Perceba que a sua beleza vem de dentro para fora. Você naturalmente se ilumina quando descobre o seu valor. Seja bondade, seja alegria, seja gratidão. Retribua os presentes da vida com a sua evolução, gentileza e fé. Você recebe dádivas e entrega flores ao mundo.

Você merece se orgulhar de si. Você merece ser o orgulho de alguém e não só mais uma opção. Desperte, a cada dia, para uma história incrível. Vá em frente. Brilhe muito. Você nasceu para isso.



## LIÇÃO 53

# Ser magnético

Foque sem medo em ser uma pessoa, a cada dia, mais interessante, atraente e magnética, sim. Isso é o que faz você e os outros sentirem prazer de estar em sua companhia. Você reluz e ilumina todos os lugares em que passa ou pessoas que conhece.

Interessante mesmo é quem sabe conversar, ouvir, agregar. Indivíduos que buscam conhecimento, que estão se aperfeiçoando, que procuram uma forma positiva de enxergar a vida, são mais atraentes, completos e confiantes.

Não estão sempre tentando agradar os que se aproximam. Não precisam ser aceitos a todo custo. Sabem o que existe no seu coração e sentem orgulho disso. Tem um profundo autoconhecimento.

Preferem criticar menos. Escolhem não apontar tanto o dedo, nem julgar. Não se despersonalizam por relacionamento nenhum. Eles se mantêm equalizados e harmonizados à própria essência de si.

Ser interessante, certamente, é preservar o que te torna especial, sem medo do julgamento alheio. É saber que, enquanto você estiver sendo uma boa pessoa, não há por que ter medo da solidão ou de qualquer forma de desamparo. Você é e pode ser sua melhor companhia.

Ser útil, fazer mais para si e pelo mundo, tornar sua vida a melhor versão que puder, mostra como você é fora do comum. Isso é ser exatamente o que veio a este mundo para ser. Ou seja, iluminar, amar e ser feliz sem medida ou limitação.





SER INTERESSANTE É  
PRESERVAR O QUE TE TORNA  
ESPECIAL, SEM MEDO DO  
JULGAMENTO ALHEIO. AO  
SER UMA BOA PESSOA, NÃO  
HÁ MOTIVO PARA O MEDO DA  
SOLIDÃO OU DESAMPARO.



## LIÇÃO 54

# Deixe sua marca

Nunca, em hipótese alguma, se acomode em uma realidade na qual você não se sente, de fato, confortável. Acha mesmo que veio a esse mundo para viver uma vida mais ou menos? A sua individualidade te difere do mundo inteiro. Você não é e nunca foi medíocre, no sentido literal da palavra.

Ninguém tem a sua essência. Ninguém pode fazer o que você pode. Coloque ação nos seus sonhos. Acredite, sonhe alto. Mire as estrelas. Seja sua própria luz. Não se diminua diante da vida.

Saboreie essa viagem. Você é grande, você é diferente, você é incrivelmente peculiar. Deixe sua marca por onde passar. Aprimore-se todos os dias. Jamais, de maneira alguma, se conforme em viver uma história menor do que a história incrível que você tem potencial para criar.

Você é mais do que especial e o céu não tem limites para concretizar todos os seus desejos de amor, afeto, realização profissional, sucesso, reconhecimento e harmonia interior.



## LIÇÃO 55

# Filtre-se

Muitas vezes, ficamos seguindo, flertando e nos aprofundando em vidas e conteúdos que não trazem nada de bom para o nosso dia a dia. Além de não acrescentarem algo de positivo, ainda bagunçam o que estava sendo reorganizado. Tira você do foco completamente.

Trazem sentimentos ruins, emoções desajustadas e conturbadas. Nos fazem questionar o que não precisaríamos questionar. Nos deixa meio atordoados e sem ação ou reação porque empurram nossa energia e vibração para baixo, para esferas inferiores. Nos fazem comparar o que não precisaríamos comparar. Nos fazem dar passos para trás e atrasar nossa expansão.

Por isso, tão importante quanto o que você faz da sua vida é quem você permite que esteja nela. Seja por uma tela do celular, computador, ou na sala da sua casa. Evoluir é compreender que você não precisa de quantidade para estar preenchido, mas, sim, de qualidade. Qualidade é seleção, filtro, autoconsciência, segurança e discernimento.

Pessoas agregadoras, perfis construtivos, ideias inteligentes. Não precisamos saber se a ex do atual está magra, se a atual do ex está rica, se o ex-ficante está infeliz.

Cada um arquiteta a própria história e tem sua própria luz para existir e brilhar no mundo.

Precisamos saber apenas da nossa vida. Se o ano anda positivo, se o dia acordou mais lindo, se as metas do mês estão bem organizadas. Ou seja, se o sorriso está leve, se a paz está se aproximando. Precisamos daquilo que nos faz bem. O resto é só distração, curiosidade, alegoria e desespero. Olhe para sua vida!





## LIÇÃO 56

# O que te fortalece?

Você sente medo porque não existem garantias. Tem medo de ser deixado porque nada se vincula pra sempre a alguém. Tem medo de ser traído porque o que o outro faz não está no seu controle. Tem medo de não ter dinheiro porque não há certezas eternas.

E nessa história de sentir medo, você vai deixando de lado o sucesso. Sim, para sentir que teve sucesso na vida, você precisará enfrentar o medo. Para atrair alguém bacana, você precisará ser corajoso. Para estar em um emprego legal, você precisará se aventurar.

É hora de desafiar suas inseguranças, ser resistente e avançar em todos os campos da vida. Nem que seja um passinho de cada vez. Com estratégia, direção, coragem, fé e convicção, você pode derrubar todos os muros, organizar sua vida interior, se equilibrar e conquistar todos os seus sonhos, objetivos, relações e propósitos.

Comece a gerenciar esses sentimentos ruins que te paralisam. Aprenda a lidar com seus medos e, certamente, terá uma vida muito mais incrível do que imagina. O que não te impede te fortalece.



## LIÇÃO 57

# Solidão Produtiva

Resolva cuidar de si. Pare de se lamentar e se vitimizar pelo que não está no seu controle. Decida criar a sua própria felicidade, conduzir sua própria realidade. Seja o regente do seu destino e não delibere sua vida para outra pessoa com tanta exclusividade.

Entenda que quem reclama muito de solidão, certamente ainda não utilizou todos os recursos que possui para se desenvolver. O amor natural de cada um supre todas as carências, medos, receios e bloqueios. Este amor só precisa emergir e subir para a atmosfera.

Se você não tentou, de verdade, criar, se expandir, estudar, ter algum *hobby*, tarefas e rituais positivos, vai precisar destacar isso na sua vida, para progredir, atrair pessoas interessantes e magnetizar oportunidades. Vai precisar trabalhar com empenho. Ser útil para quem o rodeia. Se ocupar e buscar forças para atingir coisas boas.

Entendeu que, quando a vida é produtiva e próspera, não sobra tempo para sentir-se, de fato, só. Não há espaço para autopiedade, apenas para a expansão e para o crescimento exponencial.

Quem experimenta essa sensação de estar sempre pronto para o que a vida lhe reserva nunca mais se vê como inferior por estar solteiro. Ao contrário disso, passa a se sentir seguro, autoconfiante e cada vez mais consciente sobre os avanços empreendidos em todas as áreas.

Decide, então, se reinventar. Decide aproveitar cada segundo dessa “solidão” que lhe faz companhia. Abandona as lamentações e os murmúrios. Cresce. Sonha. Planeja. Executa. Vive. Afinal, a vida gosta muito mais de quem também aprendeu a gostar dela. É uma ação de generosidade recíproca, com certeza.





## LIÇÃO 58

# Comando Interior

Cuidado ao entregar poder demais aos outros para decidir a frequência que podem entrar e sair da sua vida. Existe um coração aí dentro. Existem regras, vontades, sonhos, pensamentos. Ninguém pode acreditar que tem o direito de bagunçar o seu interior quando bem quiser. Você deve permanecer no controle, assumir suas responsabilidades e aceitar as consequências de suas ações.

Ninguém pode acreditar que não existe uma pessoa aí dentro tentando se ajeitar, progredir, brilhar, ser feliz. Ninguém tem autorização para decidir nada por você, a menos que você permita que sim. A escolha é sua e a tomada de poder também é.

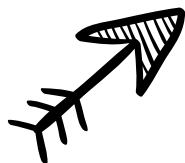
Assuma o seu controle em todas as situações. Não dê o volante de sua vida para outras pessoas dirigirem. Não dê o papel principal para quem nem faz ideia do que é a sua peça na íntegra. Para quem não compreende, verdadeiramente, seus anseios, ambições e desejos. Nunca ninguém vai compreender porque faz parte, unicamente, da sua natureza interior.

Lute pelo seu bem-estar. Não se dê por vencido em nenhuma situação que depende, principalmente, de você. Se cuide. Se preserve. Se aceite. Se imponha. Se ame,



em primeira instância. Você é o único encarregado pelo seu interior e pelo percurso do seu destino.

Você é o único encarregado em tornar-se, cada vez mais, feliz. A autorresponsabilidade é a sua maior aliada para uma vida incrível. Não a desperdice. Você é o capitão do seu navio que navega pelo oceano de amor da sua vida.





## LIÇÃO 59

# Aceite o mundo e derrube muros

*“Não aceito que me critiquem”.*

*“Não aceito que o outro tenha uma vida sem mim”.*

*“Não aceito que alguém me decepcione”.*

Existem situações na vida que farão parte da condição humana. Então, não há como impedir que aconteçam. Caso você tente ir contra esses eventos inevitáveis, acabará se machucando muito mais. É como dar murros em uma parede de aço. Você não tem como derrubar a parede, mesmo com toda a força e potência do seu soco.

Muitas vezes, vai existir dor, vai existir crítica, vai existir individualidade.

*Qual seria a chance disso nunca acontecer?*

Vão existir diversas situações que não estarão no seu controle e não há por que viver batendo de frente com elas. Nem sempre o seu controle remoto emocional vai sintonizar em uma representação real da imagem que deseja assistir nos episódios da sua vida.

Aprenda a aceitar o que está muito além da sua opção ou mesmo compreensão. Aprenda a lidar com essas situações naturais da vida. Entre no fluxo e aja com naturalidade. Você pode aprender sempre, mesmo em situações adversas. Tudo faz parte da sua evolução e do processo evolutivo sistêmico e coletivo.

Tenha olhos que capturam oportunidades de crescimento em tudo o que o “incomoda”. Enquanto uns se afogam, outros vendem boias. Seja o vendedor de bóias. E acredite, todo amadurecimento será recompensado. Você só avançará quando aceitar a vida e agir com sabedoria para acolher o mundo, as pessoas e as circunstâncias.





## LIÇÃO 60

# O preço para expandir

*O que de pior acontece quando nos aprofundamos,  
mas não somos correspondidos?*

*Um incômodo?*

*Uma sensação de rejeição, fracasso, inadequação?*

*Um medo de não ser suficientemente bom?*

Mas acontece que esse é o preço de viver uma vida com propriedade e autenticidade. Você sabe que não terá tudo à sua maneira, mas ainda assim se arrisca, se joga, vai fundo. Sem medo de ser feliz ou mesmo passar alguma forma de sofrimento passageiro.

É que, na verdade, sentir um incômodo de rejeição não é nada comparado a uma vida de covardia e medo. Sorte de quem já descobriu isso.

Coragem, paciência, resistência e aceitação são atributos valiosos para você identificar melhores relações e conquistar seus desejos em todas as áreas e setores da vida. Sem ação e pulso, você apenas vai assistir ao *trailer* de uma produção fictícia, sem efeitos reais no seu destino.



LIÇÃO 61

## Esqueça o tempo

É bem possível que, no momento, você não acredite ter a vida que sempre sonhou. Talvez aos 25, 30 ou 40 anos você não esteja onde imaginou que estaria. É porque essas imposições internas ou externas não são capazes de ditar o rumo da nossa vida.

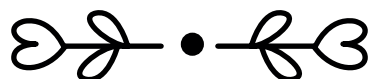
Nem a sociedade, sua família, seus amigos e nem você mesmo são capazes de saber qual é a idade ideal para o que quer que seja. Esqueça esse horário marcado, o tempo do mundo, desative esse alarme interior, abandone o *script* de datas ideais para se ter o que gostaria. Nada disso importa, pois você é único e o tempo da manifestação de seus sonhos também.

Você pode estar vivendo a situação que está hoje porque só com ela seria possível aprender algo diferente. Então, não se deixe sufocar pelo tempo, não se importe com o modo como os outros o veem, desamarre-se dessa ideia de que só será feliz cumprindo prazos. O único olhar que importa é o seu, para dentro de si e para a sua vida.

Você não precisa ser mais ou igualmente realizado do que ninguém. Você está aqui para se desenvolver, amar, desfrutar de cada dia. Se a direção é mais importante do

que a velocidade, aprenda a desacelerar. Diminua a pressão interna e externa. Viva com suavidade, leveza, amor, alegria e gratidão por existir.

Não se cobre tanto. Siga no seu tempo, do seu jeito, no seu ritmo. Quando menos esperar, perceberá que chegou onde nunca imaginou chegar. Alcançou o que nunca pensou alcançar. Seu cronograma inicial até poderia ser bom, mas esse que você vai viver será melhor ainda. Confie, acredite, tenha fé e perseverança.





## LIÇÃO 62

# Mérito relevante

*Sabe aquele amor que você gostaria de dar para alguém?*

*Aquele que você guardou todos esses anos e nunca encontrou uma pessoa que honrasse isso?*

Pegue ele todinho e deposite em você. Honre, valorize, cuide. Seja o amor da sua vida, a melhor companhia, o carinho mais sincero. Seja o amor que você gostaria de receber. Esta é uma lição de amor próprio e de magnetismo nas relações.

Encontre algo em que você realmente é bom. Procure formas de aprimorar isso todos os dias. Reserve mais tempo para ficar só com você. Você é especial, único, incrível e totalmente atraente.

Elogie-se, perdoe-se. Olhe para o espelho pela manhã e diga:

**EU ME AMO.**

**SOU AMADA COMPLETAMENTE POR MIM  
E PELOS OUTROS**

**AMO MUITO AS PESSOAS.**

Já relevou os defeitos de tanta gente, por que não relevaria os seus? Já aceitou o 'jeitão' de cada pessoa, por que não aceitaria o seu?

Ninguém mais poderia merecer tanto a sua atenção e amor incondicional quanto você mesmo. Sinta-se amado. Sinta-se capaz. Sinta-se feliz e em paz. Você é, você pode. Nunca duvide disso. Tenha convicção do seu poder, da sua atração e do seu magnetismo de luz.







## LIÇÃO 63

# Poder da verdade

A mentira tem um enorme poder de diminuir o nosso potencial. Nos torna mais fracos e confusos. Distorce a nossa realidade. Ela é uma triste agente de autodestruição emocional e psicológica.

Ao contrário disso, quanto mais falamos a verdade, mais fortalecidos ficamos. Aprendemos a lidar com as consequências dos nossos atos, assumimos mais responsabilidades. Crescemos, evoluímos e expandimos naturalmente e conseqüentemente.

Nos tornamos pessoas melhores, mais evoluídas. Paramos de temer as percepções alheias, as críticas ou os julgamentos terceirizados. É desafiador enfrentar sempre a verdade, mas é notório e preciso.

Pessoas que estão acostumadas a mentir acabam se perdendo em suas próprias ideias, emoções e concepções. Acabam por não perceber quem de fato são. Bloqueiam sua capacidade extraordinária e ilimitada de crescer e se expandir no mundo.

Então, aprenda a enfrentar a verdade. Ela é uma das nossas maiores fortalezas. Certamente, uma grande aliada para os altos e baixos da vida. Abra mão de qualquer outra coisa que esteja bloqueando seu poder em sua história. Vista-se dela, vale a pena, eu garanto.



## LIÇÃO 64

# Seja + você

Não perca tempo imaginando o que os outros estão pensando de você. Não alucine, nem tire conclusões precipitadas do que não tem certeza e não sabe, de fato. Foque em ser a melhor pessoa que puder ser para si, e só! Faça apenas isso para ampliar sua influência.

Sendo bom para você mesmo, automaticamente, será bom para os que estão ao redor, mesmo que eles não se deem conta disso, como você gostaria. A sua postura positiva e proativa vai interferir por ressonância, de modo produtivo e poderoso, no campo relacional, emocional e de energia das pessoas do seu convívio ou de quem você se aproximar. Tudo de forma natural e espontânea.

Enxergue o seu próprio valor todos os dias. Não faça loucuras para ser aceito e adequado em uma sociedade programada para julgar e maldizer. É impulsivo e instintivo isso. Seja você, seja sincero, amável, generoso e solidário. Procure despertar o seu lado de luz e evitar a expansão de suas sombras, com autoconsciência e lucidez.

Não coloque suas expectativas em pessoas. Isso só trará frustrações. Humanos erram, humanos são vaidosos, mudam de ideia a todo momento e são inconstantes, muitas vezes. Esteja aberto e preparado ao perceber essas nuances e mudanças passageiras.

Ganhamos tanto tempo na vida quando paramos de nos preocupar a todo momento com o que os outros pensam de nossas ideias. Seja cada vez mais você. Seja autêntico e sincero com você mesmo. A insegurança nos paralisa. Por isso, confie no seu propósito, nos princípios e na essência que nutre a sua alma e faz sua consciência se manifestar no universo.





## LIÇÃO 65

# Desfrute dos momentos

Aprecie o momento que está acontecendo em sua vida agora. Perceba sua importância. Sem barreiras, sem garantias. Não tente algemar tudo a você. Apenas solte, entregue e seja feliz.

Desfrute, agradeça por ter a honra de desfrutá-lo, de aproveitar esse momento. Celebre cada segundo enquanto ele durar. Caso venha a passar, seja muito grato por ele ter existido para você. É assim que a vida é. Uma passarela de acontecimentos. Preserve apenas, dentro de si, o seu **ESTADO DE PRESENÇA**.

Aprenda com todos. Nem tudo será eterno. Acredite que perdurou o tempo necessário. Você não possui ninguém, você aprecia, se encanta, admira, enaltece. Cada fração do tempo é especial e representa algo poderoso na sua escada evolutiva.

Trocas sem algemas. Espontâneas, infinitas, registradas na memória. A vida e seus encontros. A vida e sua capacidade única de nos conceder experiências inesquecíveis. Esteja aberto para expandir, conhecer pessoas, atrair relacionamentos produtivos e magnetizar o amor universal.



## LIÇÃO 66

# Abrace sua evolução

Todos nós já fomos imaturos em algum momento.

Todos nós já fomos pequenos em algumas situações.

Todos nós temos dias ruins, sentimentos obscuros e pensamentos conflitantes.

Estamos aqui em processo de evolução. Ninguém é perfeito. Ninguém está isento de cometer falhas de vez em quando. É natural na roda da vida.

Mas também estamos aqui para nos aprimorar. Estamos aqui para crescer com os nossos erros. Estamos aqui para ser, a cada dia, melhor para nós mesmos e para quem nos rodeia.

Ficar repetindo sempre os mesmos erros e padrões já não é o que buscamos. Não cabe mais essa roupa, com certeza. Tratar as pessoas como objetos, pensar só no nosso umbigo, desconsiderar a felicidade alheia já não é aceitável para a vida leve que almejamos. Uma vida suave e no fluxo da existência não progride dessa forma.

Ensine e ajude quem precisar de sua mão. Estenda sua mão para quem precisa de auxílio. Somos um todo e uma comunidade universal. Tenha mais empatia. Mostre caminhos, se possível. Releve seus deslizes, mas use-os para se lapidar e iluminar mais.

Não aponte só o dedo. Não seja o dono da verdade.  
Abrace o seu processo de evolução e seja, a cada dia,  
mais a luz que veio a esse universo para ser feliz e irradiar  
amor por todos os hemisférios.





## LIÇÃO 67

# Paciência perspicaz

O mundo precisa de mais pessoas dispostas a conhecer as outras, além do que as primeiras impressões dizem. Paciência para descobrir as virtudes pouco a pouco, paciência para enxergar além do que os olhos poderiam ver. Paciência para revelar e deixar ser revelada a essência de cada ser.

Mas está cheio de gente apressada. Nem chega, já quer ir embora. Tudo parece fugaz e uma mera passagem nas estações de amor. Nem entendeu direito quem é a outra pessoa e já quer sumir. Nem deu oportunidade para perceber todos os sentimentos bons que ela poderia oferecer. Nem analisou direito o que poderiam construir juntas. Não dá tempo para conhecer, aprofundar e perceber a sintonia.

Faça mais questão de olhar com calma para quem se apresenta diante de você. Não veja as pessoas nem as trate como descartáveis. Descubra o universo alheio. Decifre seus enigmas, mergulhe nas suas ideias. Talvez perceba mais coisas em comum do que imagina existir.

Permita-se sentir com mais alma, diminua o compasso, entre no fluxo da integração.

Seja a pessoa que enxerga o mundo bem devagar. O mundo já tem gente apressada demais. O mundo tem preciosidades despercebidas e você pode encontrar verdadeiros tesouros onde menos imaginar.



## LIÇÃO 68

# Investimento Atraente

Se eu pudesse te dizer algo importante hoje seria: busque conhecimento. Buscar conhecimento não significa necessariamente fazer uma faculdade ou um curso, mas sim, se aprofundar no que gosta.

Pode ser um esporte, uma religião, uma profissão, uma costura, moda, viagens. O gosto e o interesse são exclusivos a você.

*O que faz seu coração vibrar, hein?*

*O que você poderia passar horas praticando  
e não seria tão cansativo?*

Conhecimento nunca é demais. Traz segurança, elegância, sabedoria, nos torna bons guerreiros diante da vida e apreciadores autênticos.

Tudo o que você aprende, em algum momento, pode ser extremamente útil. Até mesmo em uma conversa, no relacionamento ou para expandir oportunidades.

*E por que não buscar conhecimento sobre si?*

Ou seja, autoconhecimento.



Se aprofunde no que te faz melhor, começando por você mesmo. Invista seu tempo no que traz alegria. No que ninguém pode tirar de você. Descubra seus tesouros, riquezas e o que o torna, cada vez mais, cativante, atraente e magnético.

Invista no que está no seu controle, no que depende 100% da sua atenção. Invista seu tempo em você. Você é o melhor investimento de todos.





## LIÇÃO 69

# Vigilância Zero

Tanta gente acreditando que para se relacionar e confiar tem que virar um investigador CSI, expert em monitorar o parceiro. Mas esquece que relacionamentos devem fazer bem, trazer tranquilidade, suporte, apoio, conteúdo, amadurecimento, parceria e alegria.

Reviram mundos e fundos para procurar qualquer pista e possibilidade de enganação no dia a dia do outro. Quem procura acha e, às vezes, pode trazer alucinações totalmente inconvenientes e desagradáveis. Que vão fugir do controle, certamente, machucando ainda mais a relação.

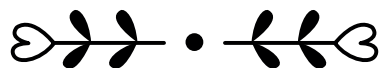
Com essa obsessão, se afastam de suas próprias tarefas, hobbies, utilidades e paz interior para mergulhar em um cenário de cobrança, vigilância e controle constante.

O pior é que, ao fazermos isso, o nosso medo de “perder o outro” pode se tornar realidade de outra forma: o roubo do oxigênio separa pouco a pouco as pessoas. Fica impossível conviver dessa forma.

Não precisa nem haver algum fato consumado para que a relação seja destruída. Só o fato de ficar cansativa, chata, sem surpresas e sentimentos bons já cria um abismo entre o casal. Quando impera a desconfiança e a obsessão, o cenário piora mais ainda.

Cuidado ao acreditar que a única forma de estar seguro na relação é ser hipervigilante. Isso pode, na verdade, levá-lo ao desfecho que mais temia, separação, desânimo, baixa energia e pouca alegria de viver. Ou seja, você mesmo pode criar e materializar uma realidade de horrores.

Esteja seguro e firme em suas ações e pouco a pouco essa necessidade de monitorar o outro diminuirá. Com leveza, autodesenvolvimento, paz interior e clareza de ideias, será muito mais fácil viver relações incríveis. Invista em você. Foque no seu desenvolvimento e em seus sonhos.





## LIÇÃO 70

# Alma Irresistível

Nenhuma beleza atrai mais depois de 10 minutos de conversa do que a beleza da alma. Você, simplesmente, passa a admirar o sujeito pelo que enxerga através de suas falas e atitudes. A leveza da alma e atração do ser são, realmente, irresistíveis.

Você percebe, naturalmente, se a essência tem valores honestos, se as ideias são diferenciadas e doces, se o abraço é sincero, se a energia é boa, se as palavras são firmes, se o interesse é positivo.

O encantamento permanente se dá pelo tamanho e a beleza que existe na maturidade. Quando você reconhece que não é só mais um indivíduo buscando confetes, mas sim, reciprocidade e paz. Estar em harmonia e encontrar a harmonia é muito melhor e mais interessante.

Quando a luz do outro penetra na sua. Quando o livro prende mais do que a capa. Quando a sinceridade traz conforto. A aparência pode até importar, mas olhar para alguém e dizer “*essa alma incrível eu quero por perto*” é realmente de arrepiar.

O ENCANTAMENTO SE DÁ  
PELO TAMANHO E A BELEZA  
QUE EXISTE NA MATURIDADE.  
QUANDO VOCÊ RECONHECE QUE  
NÃO É SÓ MAIS UM INDIVÍDUO  
BUSCANDO CONFETES, MAS SIM,  
RECIPROCIDADE E PAZ.



## LIÇÃO 71

# Fidelidade Sincera

Não faltam pessoas que não traíam as outras, mas sim pessoas fiéis a si mesmas. Pessoas que conhecem os seus próprios princípios, que buscam descobrir onde querem chegar na vida, que refletem sobre a consequência de seus atos diariamente.

A maior lição que existe é ser fiel a si, aos seus valores, princípios e aos próprios desejos.

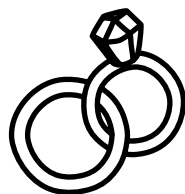
Somos muito mais do que o nosso “instinto”. Somos seres humanos e a nossa capacidade de pensar nos diferencia de todos os outros seres vivos. Cada pessoa tem capacidade e poder para decidir e escolher o que acha melhor e mais conveniente. Temos o livre-arbítrio para decidir sempre, mesmo que isso acarrete consequências indesejáveis.

Quanto maior a nossa inteligência emocional, maior o nosso êxito diante da vida. Quanto mais controle e clareza sobre as próprias decisões, mais sucesso. Quanto mais autoconhecimento sobre os sentimentos, mais domínio na vida.

Não adianta sentir só prazeres curtos e não construir uma história promissora, sólida, resistente, positiva. Você é o arquiteto dos eventos da sua vida e tudo pode ser

moldado com consistência, a partir de emoções conscientes e bem gerenciadas.

No final da nossa trajetória o que vale mesmo é a constância, as marcas que deixamos, as pessoas que tocamos e afetamos. Por isso, saia do comum. Não se misture com a multidão. Você nasceu pra viver com propriedade. Não desperdice isso. É o poder que existe e vibra no seu coração.





## LIÇÃO 72

# O show tem que continuar...

Esse é o seu palco. Mesmo que não exista plateia, você precisa continuar a brilhar. Mesmo que ninguém o aplauda, o assista, o incentive, o valide, o aceite, o seu *show* jamais pode parar. O show deve continuar sempre.

O que você veio viver nesse mundo vai muito além da visão alheia. Nenhuma outra pessoa poderia imitar. Cada um é um ser especial e tem suas particularidades.

É como aquele sol que nasce sem esperar as pessoas acordarem. Você não precisa que todos o notem para que sua vida comece a prosperar. Você tem luz própria e já é o sol de sua existência.

Você não precisa que todos o amem para que se sinta merecedor de coisas incríveis. As dores que existem atrás dessas cortinas, somente você conhece. Apenas continue na missão de entregar o seu melhor. Seja incrível como você é. Radiante e a luz de amor que transcende qualquer obstáculo ou barreira no universo.

Respire e siga. Tente quantas vezes forem necessárias. Não se dê por vencido. O seu show já começou há muito tempo. Irradie luz. Seja amor por onde passar. Quem nasceu pra iluminar a Terra, escuridão nenhuma vai conseguir apagar.





## LIÇÃO 73

# Não perca sua essência

Eu não sei o quanto alguém pode ter machucado você pelo caminho, o que eu sei é que, se a sua essência é boa, não faz o menor sentido se tornar quem o feriu. Você não precisa se nivelar em nada, mas apenas manter sua essência e seus valores, independentemente das ações dos outros.

Se transformar em uma pessoa fria, insensível, bloqueada, imatura, que não contribui, que não se doa para o bem, só vai trazer consequências ruins para você mesmo. Você recebe o reflexo do que manda para o universo, lembra?

Se você enxergar tudo com maus olhos, o que irá sobrar pra você? Amargura? Dor? Mágoa? Ressentimento? Se você não esperar o melhor do mundo, vai esperar o quê? Sofrimento e infelicidade.

Seja a pessoa que contraria as estatísticas. Seja a pessoa que não machuca só porque em algum momento foi machucada. Você não precisa disso e pode manter sua serenidade.

Seja a pessoa que espera o melhor da vida, sim, porque confia em sua essência, valores, caráter, dignidade. Você é luz e amor que resplandece no mundo.

Os seres humanos têm falhas assim como você, mas

quando a intenção é positiva, as consequências sempre serão boas. Você pode até culpar a outra pessoa por um momento infeliz que viveu, agora atribuir o fracasso de uma vida inteira a alguém que não seja você mesmo, jamais. Você é o único responsável pelos seus atos, mesmo que, em algum momento, tenham lhe ferido.

A grande pergunta é: O que você faz do que fazem com você?





## LIÇÃO 74

# Intimidade Seletiva

Ser bom na cama não “enfeitiça” ninguém em longo prazo. Nem tudo que, por fora, parece irresistível por dentro tem conteúdo positivo para lhe oferecer.

Dormir com alguém só para não ficar sozinho pode torná-lo vazio, superficial, insatisfeito. Ou seja, em vez de preencher, esvazia ainda mais sua essência.

Ser seletivo é primordial. As entregas íntimas absorvem as energias, pois há uma troca profunda de energia vital. Você pode se sentir altamente sugado e nem entender o porquê. Pode ser absorvido e suprimido emocionalmente também.

Seja livre, mas mantenha o domínio de si e de seus desejos. Faça escolhas inteligentes. Perceba bem com quem vale a pena dividir a sua intimidade. Há poucas pessoas se conectando de verdade e muitas se usando como “objetos”. Você não é uma mercadoria de vitrine, nem quem deseja. No fim, temos estantes de corpos incríveis e almas rasas. É preciso inverter esta percepção da vida e das relações. Liberdade é diferente de libertinagem sem propósito.

A atração física pode até ser muito importante, mas a atração da mente e da alma é muito mais poderosa e magnética.

Não use o sexo como seu único recurso interessante.  
Quanto melhor a capacidade da sintonia, melhor será a vibração da troca. E tudo se tornará, absolutamente, incrível.





LIÇÃO 75

## A Vida é Bela

A tristeza pode chegar, sim. A sensação de abandono, o medo, as expectativas frustradas, a angústia, o desespero, a infelicidade, a crise existencial. Mas não precisamos focar toda a nossa atenção só nos problemas e no negativismo.

Você pode e deve mudar o foco, fugir de emoções inferiores e observar o amor, a felicidade, a paz, a gratidão e a harmonia. Assim, inverterá completamente a polaridades do seu campo de energia para o hemisfério positivo.

Existem muitas coisas boas em nossas vidas e tantas outras a serem exploradas.

*Que tal fazer algo que nunca fez pela primeira vez?  
Que tal se matricular naquele curso que sempre quis?*

Será que não chegou a hora de sacudir a poeira e fazer algo que faça sentido pra você?

Será que não chegou a hora de olhar com carinho para o que já tem?

Nem sempre é fácil, mas tentar já é um começo.

Estar triste pode levar segundos, minutos, dias, meses

ou uma vida inteira. Você pode se enterrar ainda mais, ou se levantar devagar rumo ao topo e ser feliz.

Tudo depende da forma como você vai encarar o que acontece à sua volta. Busque ajuda se necessário. A vida pode ser muito linda, sim. A Vida é Bela.





## LIÇÃO 76

# Acolha sua singularidade

Relaxe mais. Perceba que seu tempo não tem nada a ver com o das outras pessoas. Sua digital é única e seu tempo também. Ele é precioso e raro.

A pressão dos outros só vai fazer muito barulho se a pressão que fizer a si mesmo for maior. Você pode controlar qualquer pressão ao gerenciar bem suas emoções, pensamentos e atitudes diárias.

Olhe ao redor, a sua rota não é idêntica à rota de ninguém. Não queira estar no lugar onde todos estão. Não tente se encaixar em padrões. Não vire um robô da sociedade. Você não precisa seguir a boiada. Você pode seguir sua intuição, seus desejos, planos e iniciativa própria. Você é capaz e altamente sensato para agir na direção dos seus sonhos.

Abrace sua singularidade. Assuma quem verdadeiramente é. Deixe julgar quem quiser julgar, falar quem quiser falar. Importante é você saber quem realmente é, quais são os seus valores e o teor de sua essência sagrada.

Vista-se de liberdade. Essa é a sua melhor roupa. Desfile sem peso na consciência. Ahhhh, a vida pode ser muito mais incrível se aprendermos a simplesmente relaxar. Solte e seja pleno.



## LIÇÃO 77

# Identidade Sagrada

Talvez você já tenha descoberto que não é igual à maioria. E quanto antes você percebe isso, menos tempo fica com dor. Porque se reconhece, descobre a sua autenticidade e suas qualidades supremas.

Talvez você já tenha entendido que não é preciso se desfazer dos seus valores para pertencer a grupo nenhum.

Talvez você só não queira mais se vestir das opiniões dos outros. Descobriu que não vale a pena sacrificar a sua identidade para conseguir a atenção de alguém. Não precisa de nada disso, pois você tem destaque entre todos os seres por conta da sua personalidade, que é incomparável e intransferível.

Não tem nada a ver com solidão ou isolamento. Por mais estranho que pareça não pertencer, isso só está acontecendo para reforçar o valor da sua autenticidade. Você deve pertencer só à sua natureza interior e isso será espelhado, naturalmente, para o lado de fora do mundo, como algo único e singular também.

Não tenha medo de desfazer amizades ou se afastar de pessoas “interesseiras”. Não tenha medo de perder quem não fica ao seu lado por quem você realmente é. Ame-se, respeite-se e acolha quem compreender os dife-



rentes universos de cada pessoa, sem depreciar ou reduzir a essência dos outros em banalidades.

Passamos tanto tempo querendo entrar no mundo dos outros, que nos esquecemos de habitar o nosso próprio mundo. Nosso mundo já é complexo, profundo e infinito por si só.

Não precisamos invadir o mapa dos outros, nem deixar que assumam o controle do nosso território. Só entram em sua vida se você permitir e quiser, com lucidez e consciência. Sem a sua anuência e autorização, ninguém pode ingressar no seu mundo.

Volte-se para você. Misture-se com quem vale a pena. O preço de pertencer pode ser muito caro. Nada poderia custar a sua essência. Não se venda. Você já é completo.





## LIÇÃO 78

# Permita-se existir

Permita que os outros sejam livres e felizes. Incentive com entusiasmo e amor.

Solte mais. Não queira tudo girando ao seu redor. Deseje que as pessoas sejam vitoriosas, mesmo que não comemorem com você.

Não faça prisioneiros, apenas companheiros de estrada. Indivíduos com quem possa dividir a jornada, não para ser a sua única razão de viver.

Seja mais equilibrado nas suas relações. Apego excessivo nunca será saudável. Buscar garantias e felicidade constantemente é exatamente o que pode nos tornar infelizes.

A busca não existe. O que existe é a jornada e ela pode ser serena, natural e estar no fluxo harmônico do universo, sem resistência ou pressão.

Um dia de cada vez, tudo o que temos, na verdade, é o momento presente, aproveite e relaxe. Viva seu **MENTO DE PRESENÇA** consigo, com as pessoas e com o mundo.



## LIÇÃO 79

# Foco de luz

Existe foco em você, sim. Em todos nós. Se não estamos usando ele para as coisas “certas”, significa que estamos focando nas coisas erradas. Para onde você está apontando a sua luz?

Se não estamos usando o foco a nosso favor, significa que estamos usando contra nós. Pensando no que não deveríamos pensar, tentando controlar o que não poderíamos controlar.

Perseguindo quem não deveríamos perseguir, implorando pelo que não deveríamos implorar. Se eu ainda estou longe de quem gostaria de ser, não significa que não tenho a capacidade de me tornar essa pessoa.

Talvez eu só esteja pegando os caminhos opostos aos meus objetivos. Mas você pode pegar a rota certa ao focar no que quer, deseja, busca e no seu propósito, ao redirecionar a sua luz para o foco certo.

Reflita mais. Analise as suas decisões. Não pegue estradas que só te levam para bem distante dos seus sonhos. Acredite mais no seu poder. Existe um foco enorme em você. Utilize mais essa luz da sua consciência a seu favor.



## LIÇÃO 80

# Seja congruente!

Não é sobre o que você fala, é sobre a energia que alimenta dentro de si. Não adianta ter os melhores discursos, se seu interior está carregado de pensamentos e intenções negativas.

É preciso ter coerência na vida. Ser congruente dentro e fora. Colocar em ação teoria e prática, para validar e materializar seus desejos no mundo, qualificar suas relações e se tornar, cada vez mais, atraente e totalmente magnético.

Quando você consegue limpar, aos poucos, essa carga pesada de medos e traumas, automaticamente consegue atrair as melhores coisas para seu caminho.

Mas se estiver firmado em competições, egoísmo e imaturidade, é muito possível que não se sinta feliz e preenchido. Permanece vazio, frágil e vulnerável para as pessoas e para o mundo.

A energia positiva que irradiamos é poderosa. Ela fala sobre o que está em nosso coração e em nossa mente. Ela nos deixa firmes em propósitos maiores. Nos faz progredir na direção dos nossos sonhos e na harmonia das relações.

Por isso, não adianta só falar para aparentar ser uma boa pessoa, mas sim, antes de tudo, se aperfeiçoar diariamente para ser de fato, uma boa pessoa. Ser para ter. Ser congruente para experimentar uma vida extraordinária.



## LIÇÃO 81

# Ninguém é melhor do que você...

Você só se importa com o julgamento alheio, se você já se julgou primeiro. Você só fica triste pela opinião dos outros, se você desconhece a sua própria opinião.

Tudo começa e termina por você, então tenha mais carinho por quem é. Não deixe que o rotulem. Não aceite que desmereçam os seus esforços. Você é mais do que isso e você é incrível. Tem capacidades ilimitadas e potenciais geniais para serem despertados no seu ser.

Só você conhece verdadeiramente seu caminho e sabe exatamente tudo o que passou, se respeite e alimente, incessantemente, uma admiração fantástica por você mesmo.

Você é infinitamente maior do que imagina e tem possibilidades para expandir conhecimento, sabedoria, maturidade, inteligência e controle emocional em todos os campos. Você é luz em plena emancipação. Ninguém pode reduzi-lo ou criar qualquer estereótipo, pois apenas você conhece sua essência e seus poderes.



## LIÇÃO 82

# Mandamentos para uma vida incrível

*Nunca se esqueça de que é o seu diferencial que vai levá-lo além. As tarefas que lhe foram atribuídas só podem ser feitas por você.*

*Não se perca dos seus propósitos. A sua missão é fazer, de forma especial, tudo o que se propuser a fazer.*

*Alguns dias serão mais fáceis, outros trarão muitas incertezas. É através deles que você precisa se recordar por que está aqui.*

*Mesmo que não enxergue agora o que sabe fazer de especial no universo, experimente doar o seu amor, a sua gentileza, a sua bondade.*

*Experimente inovar em algo hoje, sair do comum, se descobrir a cada dia mais.*

*Experimente focar em sua luz, espalhar o que tem de positivo, agregar ao seu conteúdo. Agradeça porque acordou, agradeça porque deu tudo certo se você está aqui respirando.*

*Renove as energias em forças muito maiores do que as suas. De sua maior luta, virá sua maior glória. Confie.*



LIÇÃO 83

## Resiliência arriscada

O preço de viver com alma, muitas vezes, é alto, e vem acompanhado de negativas doloridas.

Você pode passar por algumas dessas situações:

*“Não te quero”.*

*“Você não é a pessoa ideal”.*

*“Não é o momento pra mim”, e etc.*

Às vezes, também vem acompanhado de um fora repentino, de um “pé na bunda” dolorido, ou de alguma outra frase nada deliciosa de se ouvir. Pode e vai doer, mas esteja preparado.

A questão é que para se dar bem, muitas vezes, você vai ter que se dar mal. Se arriscar vai trazer muitos ganhos, mas também vai trazer muitas decepções, tentativas frustradas, portas na cara. Faz parte do enredo e do jogo das relações.

Quantos barcos furados e propagandas enganosas serão necessários para que aprendamos a não nos acoardarmos?

Essa é a vida. Ela não tem atalhos. Ela não tem só flores. Você vai fazer “cagada”. Você vai se dar mal, mas vai aprender e progredir.

Mas vai por mim, não existe uma só pessoa que você considere de sucesso, que não tenha passado por essas experiências.

Não existe uma só pessoa que viveu uma vida incrível, sem se “frustrar”. Sem ouvir não. Sem se aprimorar na dificuldade. Sem errar para aprender. E aprender para evoluir.

Quem nunca se arriscou, não tem ideia do prazer que é conquistar algo depois de repetidas desilusões. Só quem, realmente, já ficou calejado de tanto tentar e falhar descobriu o que é não temer a rejeição.

*O que é ser forte?*  
*O que é ser resistente?*  
*O que é ser vitorioso?*  
*O que é ser resiliente?*

Não há ganho ou conquista sem luta e dedicação.  
Se arrisque e seja realizado.





## LIÇÃO 84

# Não sufoque

O medo de perder alguém ou de ser trocado, e toda a insegurança gerada nesse processo, é o que realmente destrói relacionamentos e almas.

Entenda o seguinte: quem quiser ficar ao seu lado vai ficar. Nesse mundo não há garantias. Não tem como saber se quem nos faz companhia hoje também continuará fazendo amanhã. Ninguém está preso a nada. O laço sempre poderá desamarrear. Na verdade, o laço não existe e é uma ilusão.

Mas não queremos isso. Queremos estar repletos de certezas. De garantias e contratos verbais ou legais. Não gostamos de nada que é passageiro. Não suportamos a rejeição. Não toleramos as escolhas separadas.

Mas acredite! No final das contas, tentar manter uma pessoa ao seu lado a todo custo será muito pior do que deixar ir. Respeite a liberdade do outro. Respeite as decisões diferentes das suas.

Se escolheu ficar com você, cuide, preserve, ame, valorize, compreenda, amadureça. Sufocar o outro só trará mal-estar. Ninguém gosta de ser sufocado, ninguém é feliz sufocando. Ninguém gosta de ser prisioneiro ou refém da insegurança do outro.



LIÇÃO 85

## Desejos puros

Eu desejo que quando a maturidade realmente chegar para você as suas preocupações sejam outras. Que não se encha mais dos mesmos pensamentos. Que não seja absorvido pelas inseguranças ou emoções de baixa vibração.

Que consiga perceber que tem muita coisa na sua vida só fazendo hora extra. Que decida não engolir mais sapos, que não queira gente que não sabe ser gentil caminhando do seu lado.

Que não queira mais todo o peso do mundo nas suas costas, que siga só com o que o faz mais leve.

Que resolva não se deixar mais de lado. Que resolva não aceitar mais qualquer tipo de amor pequeno. Que resolva não mais tentar se encaixar em todos os lugares.

Que tome a decisão de ser, a cada dia, mais diferente, solto e agradecido. Que não queira mais metas para ontem, que queira fazer as coisas com tempo, entusiasmo e curtir o processo.

E talvez você não esteja vivendo do jeito que a sociedade gostaria. É que agora prestou mais atenção no que realmente faz sentido para você.

Talvez demore pra responder a mensagem de alguém, mas é que estava tão bom, ali, sentada, curtindo o horizonte, uma ideia, uma poltrona e um café.

Que resolva parar de fuçar sobre a vida alheia e queira colorir o mundo, a começar pelo seu.

Desejo que não se encontre mais nos mesmos lugares marcados de antes. Pois, estará cercado de histórias interessantes, assuntos infinitos, bons livros e jardins de paz. Um horizonte de amores e sabores.

Quando você se conhece, percebe que a vida é simplesmente mil vezes mais linda do que imaginava. E o mundo, um campo de possibilidades infinitas pronto, para você colher todos os seus desejos.





## LIÇÃO 86

# liberdade incondicional

Quanto mais pressionamos alguém, mais chatos e desinteressantes nos tornamos. As pessoas gostam da liberdade de escolha, e privá-las disso acaba trazendo mais prejuízos do que benefícios.

Se não confia no livre-arbítrio de quem está do seu lado, é hora de rever os seus conceitos sobre qual é a sua função nessa relação, na verdade. Deixe essa pessoa escolher se quer ficar ou não, se quer estar com você ou não, se quer remar com você ou não. A escolha é dela e você não deve interferir. Quem solta, volta. Quem prende, perde.

Deixe-a escolher de acordo com o senso moral dela. Com seus valores e próprios princípios. Com o mapa que pertence à sua mente e à sua consciência. Por mais que você incentive ou emita a sua opinião, não poderá atropelar as decisões dos outros. Ninguém deve sobrepor ao desejo do outro para satisfazer inseguranças e o próprio ego.

Por isso, descubra quem é esse indivíduo, descubra suas regras, raciocínios e ideais. Observe mais e sufoque menos. Isso, sim, funciona em longo prazo.



## LIÇÃO 87

# Como se tornar incrível

Quer ser incrível? Faça o que deixa a sua alma fortalecida. Ser incrível é ser maduro, produtivo e generoso. É se instalar na realidade e fazer o melhor na condição que possui. Fazer o melhor, mesmo sem obter o melhor como apoio. É estar disposto, animado e seguro nas decisões e no poder de escolha diante dos desafios da vida.

Não é preciso nada além dos nossos limites. É na simplicidade do dia-a-dia que a vida ganha forma e se engrandece. É acordar todos os dias com a certeza de que existe algo que você pode fazer para tornar o mundo melhor. Você tem forças, capacidades, habilidades e liberdade para ser melhor, agir com mais fé, certeza e convicção em sua mente e no poder transformador do seu coração.

Você é incrível quando sai dos ciclos de comparação, reclamação e inferioridade, para mergulhar em um universo de possibilidades. Quando estufa o peito para agradecer ao universo por todas as chances que já apareceram no seu caminho.

Quando aprende o valor da gratidão, a influência do amor próprio e do amor incondicional pelo mundo e pelas demais pessoas, para aproveitar todas as maravilhas e os recursos humanos.

Não é incrível quem tem uma vida perfeita, mas sim quem supera as dificuldades do trajeto e cria um mundo mais feliz todos os dias. Quem transforma adversidades em oportunidades, com inteligência, sabedoria e estratégia. Isto fortalece a sua alma e engrandece o ser.





## LIÇÃO 88

# Autorreferência

Você é a sua própria referência nos seus relacionamentos. Espero que já tenha descoberto isso.

Quanto menos você admirar a versão que está sendo, mais problema de autoconfiança terá. Quanto mais você estiver economizando e vivendo na defensiva com os seus sentimentos, mais inseguro tenderá a ficar.

Precisamos ser a nossa melhor versão a cada dia para aprimorar a nossa segurança diante das pessoas. Se esforçar, se doar, ser generoso, ser maduro, ser gentil. Tudo isso o torna mais inteligente, mais preparado, mais bem resolvido.

Abraçar suas falhas, entender melhor como funciona, evoluir o máximo que puder, vai ajudá-lo a sair dos padrões de falta de confiança e posicionamento. Se ajude, se fortaleça, se ame. Cresça sempre, ofereça seu melhor. Vale a pena.



## LIÇÃO 89

# Tire a armadura

Quem nunca teve a sensação de que, se ficasse exposto demais, alguém iria brincar com os seus sentimentos?

Quem nunca se vestiu com uma armadura bem pesada para tentar se blindar de pessoas descomprometidas e insensíveis?

Quem nunca teve medo de passar por mais um encontro desagradável?

Quem já não teve medo de dormir com alguém e nunca mais receber uma mensagem?

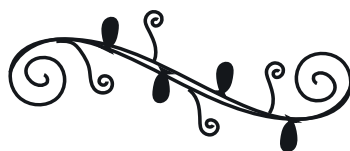
Às vezes, temos a sensação de que, se não formos as piores versões que poderíamos ser, ninguém se aproximaria. Se não formos fechados, enrolados, grosseiros e ariscos, ninguém iria se encantar o suficiente.

Mas a verdade é que não vamos viver só com a razão. Quem aprendeu a importância de agir também com o coração não vai se afastar da sua essência. O mais importante é ser quem você é. Ser natural, espontâneo e autêntico. Sua essência deve prevalecer sempre.

Jogue quem quiser, brinque quem quiser, mas deixe quem quer continuar levando isso a sério em paz. Deixe quem quiser ser honesto e amoroso em paz. Deixe estar apenas, e tenha suas próprias experiências. Todas são válidas e moldam a personalidade.



Que as pessoas sigam sendo as suas melhores versões, sim, independentemente do que esse século reserva para nós. A cumplicidade e o afeto ainda existem, sim. Sorte de quem não deixou de enxergar. De quem continua a observar a própria essência.





## LIÇÃO 90

# Encantos e Significados

É o pacote completo que encanta. É o conjunto da obra que impressiona. Cada detalhe, jeito e singularidade que impressiona. É a junção de todas as características individuais, dando um significado único a cada pessoa.

É o jeito que o outro se mexe, conversa, escuta, dá risada, amplia os assuntos, se aprofunda em questões aleatórias. É o jeito peculiar de olhar nos olhos, chamar para sair, contar uma história. É a forma que se abre para a vida.

É o quanto se importa com as nossas dificuldades, é o quanto quer fazer parte do nosso mundo, sem precisarmos convidar. É a essência que muda tudo. É o colo mais confortável do mundo. É isso que encanta e faz o olho brilhar.

É a inteligência, a generosidade e a originalidade que encantam. Não adianta chamar atenção, se não nos desperta o desejo de mergulhar mais fundo. Sem mostrar a essência e revelar o coração.



## LIÇÃO 91

# Viva com intensidade

Cuidado com as interpretações que vem fazendo da vida, pois elas não são mais importantes do que aquilo que realmente acontece. Preste muita atenção em onde está colocando o seu foco e para o que você está dando grande importância.

Não dificulte os acontecimentos mais do que deveria. Não complique ou torne algo simples em algo complexo demais. Colabore o máximo que puder para a sua felicidade. Sinta mais as coisas que se conectam com o seu coração e com a sua essência.

Observe mais a natureza, tenha mais empatia, fique mais em silêncio. Cultive sua harmonia interior e olhe para dentro de si com mais frequência.

Se compare menos e sorria mais. Se lamente menos e agradeça mais. Viva um dia de cada vez. Confie no seu potencial e nas suas qualidades ilimitadas.

Espalhe amor e energia positiva. Foque no bem. Seja resiliente e otimista na maior parte do tempo. Não se dê por vencido em qualquer problema. Cresça mais. Lute pelo que acredita.

Viva com intensidade, amor, alegria e gratidão. O universo nunca para e você também deve seguir sua jornada de evolução e de expansão da mente.



## LIÇÃO 92

# Personalidade Singular

Você tem a seu favor o melhor presente que a vida poderia ter lhe dado: a sua **SINGULARIDADE**.

Você é único. Pense nisso antes de se inferiorizar. Não existe nenhuma alma igual a sua. Todas as almas têm sua individualidade, apenas deixe nossa composição de amor refletir a mesma coisa.

Só você é você, e essa é a sua maior vantagem diante da vida. Ninguém nunca poderia se igualar porque ninguém tem o seu jeito, o seu olhar, a sua voz, o seu DNA. Você é um ser único, especial e radiante.

Como poderia se rotular diante de alguém que tem um universo diferente do seu?

Como poderia se diminuir diante do que nem conhece com propriedade?

Cada um é um universo e tem seu próprio mapa de verdades e crenças, verdadeiras ou ilusórias.

Olhe exclusivamente para as suas potencialidades. Pare de ser legal com as pessoas e ser cruel com você constantemente. Valorize o que você tem de incrível e especial. Você é muito poderoso e único.

Use a falta de certezas e garantias na vida a seu favor. Seja criativo. Deixe que novas ideias guiem o seu cora-

ção. Escute a voz do seu inconsciente e o que a sua natureza íntima costuma revelar.

Não tenha medo de ser só mais um na multidão. Afinal, nunca existiu, não existe e nunca existirá ninguém igual a você. Você é incrível.





## LIÇÃO 93

# Previsão presente

Não podemos saber o futuro, mas podemos fazer o nosso melhor agora. Não posso ter a certeza de que serei bem-sucedida em algo, mas posso me dedicar a isso. Posso priorizar, posso fazer o que estiver ao meu alcance. A jornada é você quem faz e os resultados correspondem aos efeitos de suas escolhas ao longo do caminho.

Quando alinhamos as nossas ações com o que queremos vivenciar, a ansiedade diminui. Você entra no fluxo, em harmonia e simbiose com a matéria dos seus sonhos no mundo. Por estarmos olhando só para o topo da montanha, não curtimos o trajeto.

O percurso é a lição mais incrível e instigante que pode existir. É onde, de fato, você vai aprender a existir, resistir, persistir e se destacar no universo.

Colocar toda a nossa atenção no futuro vai gerar angústia, afinal, não podemos controlá-lo. Tudo o que está diante de nós é o agora, o momento presente e o tempo desse instante. Nada mais à frente, nada mais para trás, no passado. O que vale é o agora e sua presença.

Seguiremos determinados, perseverantes, autênticos e em algum momento, vamos colher os frutos disso. O que você plantou ao longo de sua vida? Como se com-

portou, o que fez, como agiu, o que pensou, o que sentiu? Tudo soma e gera o efeito atual da sua vida.

Não podemos ter garantias do sucesso, mas podemos fazer o nosso melhor e confiar que, por isso, ele, o sucesso, não vai ter como errar o nosso endereço, seja no amor, nas relações, família ou profissão.



O PERCURSO É A LIÇÃO MAIS  
INCRÍVEL E INSTIGANTE QUE  
PODE EXISTIR. É ONDE, DE FATO,  
VOCÊ VAI APRENDER A EXISTIR,  
RESISTIR, PERSISTIR E SE  
DESTACAR NO UNIVERSO.





## LIÇÃO 94

# Poder do Autoconhecimento

Tentar entender por que as pessoas agem como agem, muitas vezes, é só desperdício de energia. Cada indivíduo tem uma imensidão de ideias e valores que nós jamais conheceríamos de forma integral.

Podemos tentar adivinhar, chutar, fazer milhares de análises e suposições, mas, ainda assim, não entenderemos todo o universo interno do outro. O universo particular é um oceano sem fim ou profundidade definida.

Poupe a sua sanidade e não tente entender aquilo que não cabe a você. Se apegue ao que é óbvio, lembre-se do livre-arbítrio que todos possuem. É preciso respeitar a liberdade de escolhas e possibilidades dos outros.

Desprenda-se dessa necessidade absurda de tentar encaixar as atitudes dos outros no seu raciocínio. Ninguém cabe apenas em uma caixa de emoções e razões pessoais.

Use sua energia para entender mais as suas ações e não só as de todos que o rodeiam. Conheça mais quem você é. Isso, no final das contas, é o nosso maior poder diante da vida. Saber viver.



## LIÇÃO 95

# Valores elevados

É fácil se perder. É fácil confundir todos os nossos valores. É fácil viver no modo automático e não saber, de fato, o que sua alma deseja vivenciar.

É fácil ouvir os desejos do ego, o prazer, a carne. Difícil mesmo é ter autoconhecimento suficiente para saber do que o seu espírito precisa. Eis o desafio maior e mais impressionante para se cumprir.

Muito cuidado com o que você anda supervalorizando. Muito cuidado para não ficar perdido em seus próprios desejos. Cuidado para não dar valor ao que é sólido. Ou valorizar só o que é passageiro, superficial, frágil.

Busque por valores que o levam à vida que você admira e o elevem como ser humano. Busque pelo que o engrandece. Isso, sim, é o que faz sentido e o empurra para frente. O resto é só distração e medo. O resto é ilusão e gasto desnecessário de energia.



## LIÇÃO 96

# Vida simples

As relações estão superficiais porque as pessoas estão mais superficiais e distraídas. Com tanta opção, facilidades e falta de foco, todo mundo vai ficando perdido mesmo. Há uma liberdade sem parâmetros, o que pode confundir o poder de escolha e das decisões afetivas.

Procuram lá fora pequenas sensações e prazeres imediatos. Falta propriedade, presença, foco em propósitos maiores e mais profundos. Falta maturidade para escolher relações mais intensas e verdadeiras, em troca de contatos imediatos de amores passageiros.

Falta resistência diante da vida. Essa fragilidade e imaturidade só vão deixando os relacionamentos sem estabilidade, segurança e senso de direção. Sem qualquer orientação mais sensível e coesa.

Todo mundo querendo ser atendido em suas vontades. Todo mundo enxergando romances como negócios, trocas de conveniência e com um olhar para o futuro imediato. O medo da rejeição torna as pessoas rasas, mesquinhas, hipersensíveis e sem desenvoltura para melhores escolhas nas relações.

Amor é doar. Enquanto os seres humanos não entenderem isso, continuarão em dor. Enquanto continuarem

buscando distrações externas, ao invés de cultivar sua essência, também continuarão em dor.

Enquanto não buscarem autoconhecimento e propósitos maiores, continuarão em eterna posição de sofrimento.

Quer viver uma vida sólida e um romance estável?

Seja sólido. Firme. Bem posicionado. Saiba o que quer. Não seja superficial. Direcione o seu foco para o que é importante. Não reclame o tempo todo dos outros.

Verifique mais o que você está fazendo para mudar essa realidade.

Verifique mais quais as ações que estão partindo de você. A vida é simples. Pena que as nossas fragilidades compliquem tanto.





## LIÇÃO 97

# Apenas confie em você

*Não tem nada tão fora do lugar assim. Você só andou meio perdido pelo caminho, mas isso também fazia parte do seu amadurecimento.*

*Essa nova versão vai exigir que você passe mais tempo com você. Essa nova versão vai lhe pedir que fique mais em silêncio.*

*Já não vai fazer muita questão de tanto barulho, já não vai mais se importar com os holofotes ou com os julgamentos das pessoas.*

*Esse ser humano que você está se tornando já não vai mais se importar com coisas tão pequenas e sem importância.*

*Essa fase só vai lhe fazer desejar ser, a cada dia, mais livre, mais solta, mais em paz com as suas escolhas.*

*Essa fase é a que vai te preparar para os dias mais incríveis que talvez nunca imaginasse serem possíveis de acontecer.*

*Por hoje, só coloque o mundo no mudo. Por hoje, abrace mais o seu coração. Por hoje, não dê ouvidos aos seus medos e as suas instabilidades.*

*Apenas confie no processo. Apenas confie em você. Tudo está se ajustando, tudo acontecerá da melhor forma que poderia acontecer. Relaxe e aproveite.*



## LIÇÃO 98

# Vale a pena sorrir

*Se não estamos aceitando muito bem o nosso lugar e a nossa condição atual, a nossa energia diminui drasticamente.*

*Pode vir muita tristeza sim, podemos ficar sensíveis, perdidos, para baixo, sem muito ânimo para sorrir.*

*Mas é exatamente aí que precisaremos nos lembrar da gratidão. Recordar que somos os responsáveis pelo rumo da nossa vida. Que estamos no lugar que nos foi possível chegar.*

*Que fizemos o que podíamos, com a melhor intenção que poderíamos ter.*

*Agradeça e valorize quem está ao seu lado hoje, mesmo que essa pessoa seja apenas você.*

*Se recuse a ficar de mal da vida. Coloque o seu foco no que é bom, nas possibilidades inesgotáveis e sonhos que sempre existirão para todos nós. Vale a pena sorrir.*



## LIÇÃO 99

# Respeite sua consciência

*Seres humanos são movidos por impulsos. Você pode até sentir, em um primeiro momento, uma vontade de fazer algo incompatível com os seus princípios, mas é o seu senso moral que vai ou não alimentar isso.*

*A capacidade de controlar os nossos instintos é o que define a qualidade do nosso autodesenvolvimento e do nosso caráter.*

*Colocar inteligência nas emoções é o que nos diferencia e o que nos faz prosperar. Se estivermos cheios de “deficiências” morais e dermos ouvidos a elas, podemos viver tropeçando nos nossos próprios conceitos sobre a vida.*

*Aprenda a controlar seus sentimentos, aprenda a racionalizar diante de situações que testam a sua honra.*

*Tenha ações que admira. Não vá contra você mesmo. Tente não fazer aquilo que não se sente confortável em fazer. Respeite os seus princípios e valores. No final das contas, é isso que o faz dormir com a consciência tranquila.*



## LIÇÃO 100

# Deixe a roda girar

*Deixa o tempo trabalhar. Deixa o mundo girar. As coisas vão se ajeitando sem que a gente precise fazer muito esforço.*

*Não fique muito tempo se lamentando pelo que não está saindo como esperava. Não se feche para o que pode chegar.*

*Temos que seguir a nossa vida focando nos nossos planos e objetivos, fortalecendo o nosso interior, cuidando da nossa alma. Com paciência e perseverança, tudo se encaixa.*

*Nada é tão insuperável quanto parece. Nem a maior decepção, nem a maior mentira, nem o término mais conturbado.*

*Podemos cair, sim, mas ficar no chão não é a escolha mais sábia. Levante-se novamente, confie no seu potencial, confie que o melhor ainda está para chegar.*







## Obras de Amanda Fitas

### TEXTOS OBRIGATÓRIOS PARA VOCÊ SE RELACIONAR MELHOR

ESSA OBRA É UM MANUAL DE LEITURA OBRIGATÓRIA PARA TODOS AQUELES QUE ESTÃO TENDO DIFICULDADES PARA VIVER BONS RELACIONAMENTOS. NÃO DEIXE DE LER.

*Escrito por Amanda Fitas*

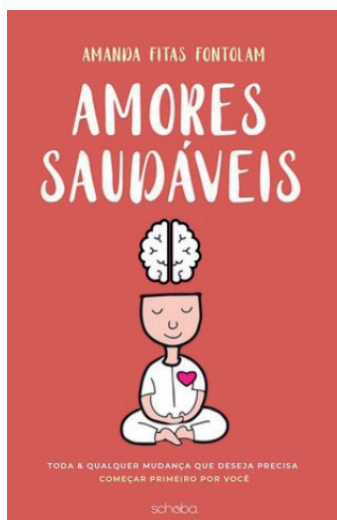


Este é um livro destinado a todos que desejam melhorar as suas relações, e também a todos que gostariam de viver um relacionamento com leveza um dia. Escrito de forma direta e simples, o fará pensar e refletir sobre diversas questões que trarão mais maturidade e inteligência para o seu dia a dia.

## AMORES SAUDÁVEIS

ESSA OBRA É UMA AULA DE COMO TER RELAÇÕES MAIS EQUILIBRADAS E SAUDÁVEIS, VAI TRABALHAR O SEU AMOR PRÓPRIO E TRANSFORMAR OS SEUS PONTOS DE VISTA.

Escrito por Amanda Fitas



Esse meu primeiro livro já teve mais de 5 mil cópias vendidas e já mudou a vida de muita gente.

<https://www.amandafitas.com.br>

YouTube  
CANAL AMANDA FITAS

Livro produzido pela Editora Personalidade, com  
as fontes Lato e Just Tell Me What.



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

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-923882-7-0



9 788592 388270