



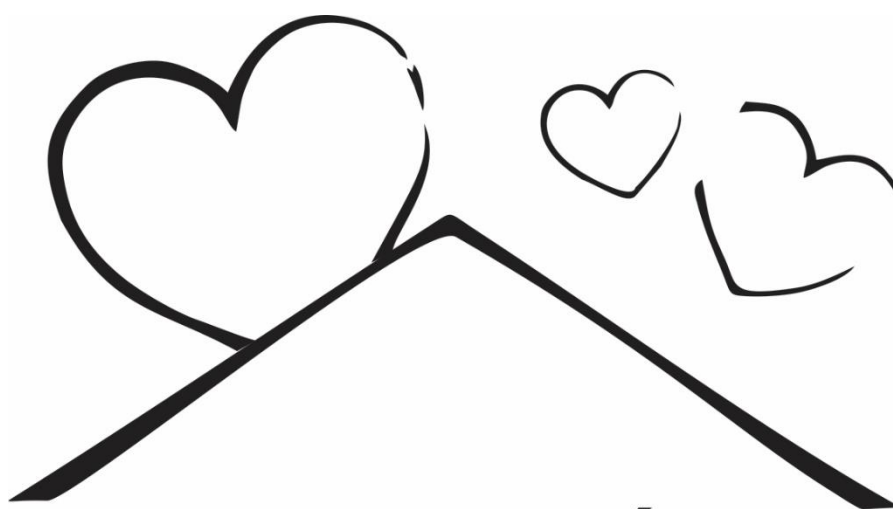
TEXTOS OBRIGATÓRIOS PARA VOCÊ SE RELACIONAR MELHOR

um livro da Psicóloga

Amanda Fitas Fontolam

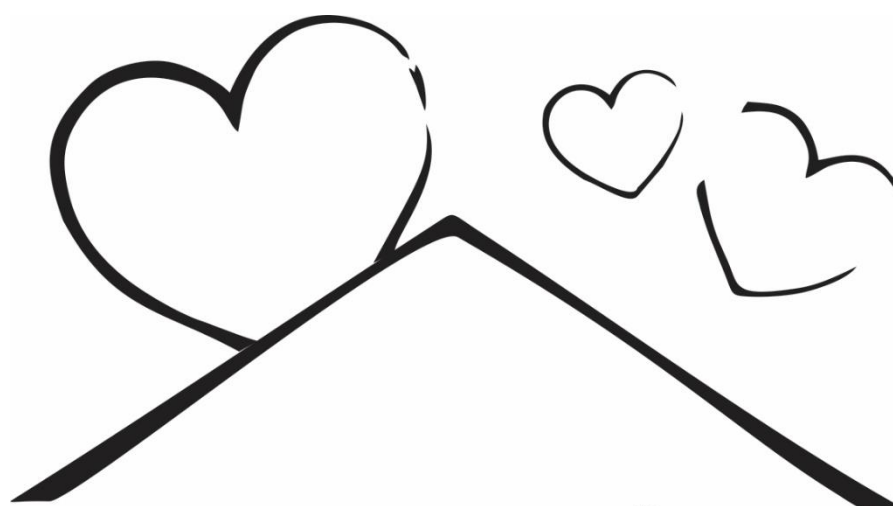
sucesso nas redes sociais





**TEXTOS OBRIGATÓRIOS
PARA VOCÊ SE
RELACIONAR MELHOR**

AMANDA FITAS FONTOLAM



**TEXTOS OBRIGATÓRIOS
PARA VOCÊ SE
RELACIONAR MELHOR**

1ª edição

Editora Meraki Publisher

2019

Copyright © 2019 Amanda F. Fontolam

Título Original:

Textos obrigatórios para você se relacionar melhor

www.merakipublisher.com.br

CNPJ: 28.671.541/0001-60

Caixa Postal 2030 CEP 92200-970

Canoas RS

Organizadores: Ana Clara Tissot e Lalo Amaral

Capa: Victor Silva Junior

Projeto gráfico e diagramação: A. Guesser

Revisão: Henriqueta Muller

MERAKI
PUBLISHER

F684t

Textos obrigatórios para você se relacionar
melhor / Fontolam, Amanda F. 1 ed. - Canoas:
Meraki Publisher, 2019.

178 páginas

1. Literatura brasileira.

I. Título.

CDD 869.1

Índice para catalogação sistemático:

Literatura Brasileira 869.1

Todos os direitos reservados à Amanda Fitas Fontolam, auditados e certificados por Avctoris.

Somos uma editora pequena, mas somos gigantes quando se trata de apoiar autores. Se você deseja reproduzir parte, ou totalidade desta obra sem autorização prévia, pense duas vezes. É crime, não é bacana, e lesa o patrimônio imaterial de um artista.

Impresso no Brasil.

*Este livro é dedicado primeiramente
à minha força maior: Deus.
À minha família, amigos
e a todos que apoiam o meu trabalho.*



Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.

— Carl Jung

Apresentação

Olá, sou Amanda Fitas Fontolam, Psicóloga, escritora e apaixonada por comportamento humano. Este livro é uma coletânea de textos objetivos, claros e diretos que te farão pensar melhor nas diversas formas de se relacionar.

Fico feliz que ele tenha chegado até você e espero que essas páginas te tragam momentos de reflexão, paz e bem estar.

Atingir a maturidade relacional é o verdadeiro caminho para vivermos relações saudáveis, e essa é a minha missão na Terra: tornar as pessoas mais felizes, descomplicadas e leves. Desejo que você encontre algo muito especial lendo esta obra, assim como eu encontrei escrevendo. Obrigada pela escolha. Boa leitura.

Palavras da Autora

Prefácio

O mundo contemporâneo é o terreno para muitas inquietações. Grande parte das pessoas, em algum momento já se flagrou discutindo internamente ou buscando respostas para seus anseios, traumas, expectativas, desejos e sentimentos. Esta busca, incessante, é traduzida de maneira muito apropriada pela psicóloga Amanda, que, além de emprestar seu olhar técnico, adota uma linguagem empática e simples, permitindo com que qualquer ser humano seja capaz de se sentir abraçado pelas suas palavras.

Esta também é a proposta que fez com que Amanda se tornasse um fenômeno de adesão nas redes sociais e a tornasse uma profissional atenta, disponível e interessada pelas demandas humanas.

Este seu segundo livro é prova de que há muito dela para nos dar, para nos orientar e principalmente para nos acolher.

Se esta obra chegou a suas mãos, sinta-se privilegiado. Em tempos em que ser ouvido é uma raridade, é justamente assim que as palavras da autora funcionam: como um grande ouvido que chega aos nossos corações e da voz aquilo que muitas vezes fica preso dentro de cada um.

Ana Clara Tissot, Editora-Chefe

1

“Se está se relacionando comigo tem que se portar como eu espero”.

“Se está na minha vida precisa agir da forma que eu achar melhor”. Não, ninguém precisa. Isso só existe na nossa cabeça, fruto de um ego que acredita que as pessoas são obrigadas a girarem em torno do nosso umbigo.

Alguém fazer parte do seu ciclo de vida não significa que irá agir exatamente como você gostaria que agisse. Não são uma extensão de você.

Nos tornamos mais inteligentes quando passamos a perceber, considerar e respeitar a individualidade dos outros.

Não precisamos conviver com quem não nos agrada, mas ficar perto de alguém forçando que essa pessoa seja diferente o tempo todo, é desperdiçar seu tempo e sua energia em vão.

Lembre-se: não temos a obrigação de permanecer com quem não somos compatíveis, mas se assim escolhemos, precisamos permitir que o outro seja quem ele é, e evolua por ele mesmo.

Inspire, ame, trate com educação, fale o que gostaria, tenha atitudes compatíveis ao que pede, mas entenda, não temos o poder de mudar um processo que não nos pertence. Aceite ou considere se retirar.

2

Temos sempre a mania de achar que as pessoas possuem dívidas e obrigações com a gente.

“Devia ter me amado, devia ter me respeitado, devia ter me valorizado, devia ter feito assim ou assado. ”

“Devia ter falado o que eu queria. Devia perceber que estou certo. Devia reconhecer o que fiz. Devia se arrepender e me pedir desculpa. ” É tanto “devia” que ficamos sufocados.

A grande questão é que não importa o quanto a gente queira, ninguém nos deve nada. Guarde essa máxima para evitar muito sofrimento em sua vida.

A única pessoa que te “deve” amor, afeto, respeito, carinho e elogios, é você mesmo. Qualquer outra necessidade diferente disso vai te frustrar. Essas outras dívidas são ilusórias. Por mais que você tenha razão, as pessoas nunca pensarão igual a nós.

Ninguém vai te pagar os “débitos” que nem acredita ter com você.

Que tal evitar esse sofrimento? Que tal pegar toda essa responsabilidade do que o outro devia e depositar em você?

3

As pessoas mais difíceis que cruzam a sua vida são aquelas que mais te convidam a evoluir.

A primeira impressão é que elas não deveriam ter passado pelo seu caminho, que só te trouxeram coisas ruins, conflitos, machucados.

Mas a verdade é que elas te provocam a amadurecer como ninguém. Te mostram com clareza o que você não gosta. Te apresentam as sombras delas e as suas. Te apontam qual competência você ainda precisa desenvolver.

Essas pessoas nada “fáceis” de suportar, são aquelas que mais exigirão que você tenha recursos pessoais para lidar com elas.

Encare esses sofrimentos e machucados como desafios. Encare essas pessoas como bênçãos colocadas em sua jornada.

Agradeça por tudo o que te ensinaram sobre quem você realmente deve ser.

Não tenha medo de enfrentar adversidades e não desperdice a chance de evoluir com elas.

4

Às vezes a gente quer que o outro ofereça o que ele não tem.

Quer que a pessoa seja construtiva sendo que ela não faz ideia de como é construir. Quer que te decifre se não está conseguindo nem decifrar ela mesma..

Quer que se jogue na relação se está dominada pelo medo. Quer que seja madura e evoluída se ficou estagnada na adolescência.

Que seja só fale a verdade se a vida toda criou padrões de mentiras para sobreviver. Que seja fiel se não tem o valor da lealdade.

Queremos que o pé de couve ofereça maçãs, mas ele não consegue. Queremos só receber e nem analisamos se teria como vir de onde estamos esperando.

Não adianta querer que o outro cure as suas feridas se ele não

estiver conseguindo curar nem as dele mesmo. As falhas dos seres humanos têm a ver com as limitações que possuem.

Olhe bem para o cenário completo. Não mascare as situações. As pessoas só vão te dar o que elas possuem no momento. Nada diferente disso.

5

A insegurança tem um enorme poder de destruir qualquer relacionamento.

Faz surgir conflitos por toda a parte. Nenhum ser humano conseguirá atender as necessidades de alguém que não se sente nada confortável consigo mesmo.

O sujeito que se sente muito vulnerável tende a “atacar” sempre que não se sentir o centro das atenções.

Só ele precisa ser desejado e priorizado. Todas as luzes e holofotes precisam estar direcionados a ele. A necessidade de autoafirmação fará com que magoe muitas pessoas.

Faz muito uso de manipulações, vitimismo e críticas sem fundamento. Seus mecanismos de defesa acompanham o seu

nível de incerteza. Quanto mais instável estiver, mais arisco e destrutivo tenderá a ser.

O cotidiano é um mar de desconfiança. A forma de se relacionar é dominada pela posse. O sentimento de insegurança vem de forma sorrateira pelo inconsciente. É necessário muito autoconhecimento para amenizar os seus estragos.

Pessoas entregues a vulnerabilidade se tornam dependentes do meio em que vivem. A auto insuficiência corrói o bem estar.

Quer viver bons relacionamentos? Primeiro invista no seu aprimoramento pessoal. Lide com as suas sombras, descubra as suas fragilidades. Toda a mudança que deseja começa primeiro por você.

6

Por que se colocar em tantas situações nas quais fica dependente da ação do outro? Por que se trancar em “cativeiros” onde só uma pessoa de fora seria capaz de te libertar?

É como se a sua estrutura precisasse de um alicerce que está afastado do seu ser. É como se alguém precisasse oferecer um ar para você respirar.

Não podemos delegar para as pessoas o comando da nossa vida. Não podemos acreditar que somos incompletos e só o outro possui a parte que nos falta. Embora ter um parceiro para tocar a vida ao nosso lado seja muito bom, não é isso que determina a nossa “inteireza”.

Ficamos procurando no externo competências que já estão dentro de nós. A sensação de “carência” nos leva a desfechos desagradáveis. Somos um quebra-cabeça sim, mas todas as partes

já estão em nosso interior.

Não fique esperando que alguém te ame como você gostaria para que sua vida possa valer a pena. Não dê as pessoas o controle remoto da sua vida. O filme é seu, a televisão é sua, o personagem principal é você.

Os comandos são seus, a chave da porta está aí dentro. Você só continuará preso se quiser.

7

Quantas pessoas você vem aprisionando nos seus pensamentos?

Acreditando que te pertencem, que precisam ser controladas, e que necessitam estar amarradas em você?

Impulsos egoístas te fazem achar que você precisa dominar alguém. Que precisa roubar a liberdade alheia e sequestrar identidades para que possam te suprir em 100% das suas áreas.

Quanto mais na escassez você estiver, mas vai querer comandar e domesticar parceiros. Não faça reféns. Não aprisione pessoas.

Ninguém precisa ser submisso a você na parte afetiva. Respeite mais. Não se vincule ou se amarre a histórias doloridas.

Comece a preencher a sua própria vida. Aprenda a suprir as suas necessidades.

Liberte.

Desamarre. Deixe ir. No final das contas, independente dos seus esforços, só vai realmente ficar quem assim o quis.

8

Quer ser mais confiante? Assuma mais responsabilidades. Treine todos os dias seu poder de decisão. Não fique terceirizando o controle da sua vida.

“Não confio nele porque me deu motivos, não evoluo porque minha mãe me disse que sou incapaz”

“Não me relaciono mais porque um ex namorado me feriu. Não sorrio porque o outro não me trata bem. Sou inseguro porque fui traído”.

Embora alguém possa ter feito coisas que considera desagradáveis ou terríveis no seu caminho, a escolha do que irá fazer com isso é toda sua.

Não se torne o rascunho das decisões alheias.

No que está firmando as suas ideias? Deixe a sua estrutura sólida.

Esteja pautado nos seus próprios pilares e não dependa dos movimentos alheios para decidir a pessoa que você deve ser.

A autoconfiança e a estabilidade precisam estar fixadas em você, não deixe ninguém roubá-las. Saiba os seus porquês, lute pelo seu bem estar.

Não permita que a bagunça alheia te diminua. O controle da sua história sempre foi e sempre será seu.

9

O ser humano é obcecado pela novidade. Não é a toa que o índice de divórcio atualmente é tão avassalador. As pessoas querem o novo.

Ficou conhecido demais? Conquistou totalmente? Acaba o interesse. Já pode trocar. Afinal tem tanta opção lá no mercado.

Enjoamos da comida igual, da música que tocou mil vezes. Queremos algo diferente. Você pode até gostar de algum texto aqui, ou de algum vídeo do seu ídolo, mas sempre vai querer outro conteúdo na sequência.

Se não houvesse novidades todos nós enlouqueceríamos de tédio.

Mas então qual o antídoto para as relações não se perderem? Para que o mesmo companheiro seja tão interessante como foi no primeiro dia?

Propósito e objetivos novos para o casal sempre que possível. Isso inclui: viagens, surpresas, restaurantes novos, sonhos novos, conquistas novas.

Mesmo que no momento vocês ainda não consigam realizar, mas só o fato de planejarem juntos já é excitante. Tanto em parceria como indivíduo. Um apoiando o objetivo do outro. Ambos criando objetivos em dupla.

Mas ainda melhor do que ter experiências novas é cultivar aquelas que já vivenciamos. Nunca deixe de valorizar quem te traz a sensação de que a vida pode ser melhor.

10

Estar apaixonado por alguém ainda muito imaturo te faz acreditar que se você não for assim também, não o terá..

O problema de se envolver com pessoas confusas é que acabamos acreditando que a bagunça na verdade está em nós.

O problema de querer muito o fulano “cafajeste”, é que poderá achar que quem tem um problema na verdade é você.

Se envolver com pessoas “erradas” pode nos fazer acreditar que os erros estão em nós, ou que somos insuficientes ou incapazes de viver o amor.

E nessa confusão toda vamos nos perdendo. Nos afastamos da nossa identidade. A cada pessoa que conhecemos ficamos perdidos pelo caminho.

Pegamos a bagagem pesada do outro, nos afogamos no tsunami que ele causou. É preciso cautela e muito autoconhecimento para não se misturar com a bagunça de ninguém.

Não se torne o rascunho das decepções alheias. Invista mais em você.

11

Algumas pessoas precisam se manter “apaixonadas” para preencher uma espécie de vazio emocional. Muitas vezes utilizam algum ex namorado, ex paquera ou alguma figura importante para continuar alimentando essa necessidade de pertencer.

Como na realidade se sentem sozinhas ou incompletas, buscam nesses indivíduos formas de realizar as suas fantasias voltadas ao amor.

Por mais impossível que a relação com esse sujeito possa ser, de alguma forma sentirá que essas idealizações aliviam a sensação de solidão.

Ficar excessivamente nesse universo imaginário, pode atrapalhar muito as construções no plano real. Por ficar tanto tempo dentro das ideias que lhe são “suportáveis”, quando precisam lidar com as dores e decepções do mundo concreto, se sentem perdidas e

incapazes de vivenciar possíveis rejeições.

Quando eu penso demais nesse “quase” amor que acredito estar vivendo, acabo não percebendo o que realmente acontece. Não considero que esse outro não quer, e não me dou conta de que preciso desconstruir essa paixão. Sigo direcionando toda a minha libido para esse sujeito, mas no fundo ainda permaneço com meus vazios existenciais.

Um pouco de idealização é bem vinda, pode nos trazer boas sensações, mas também precisaremos experimentar e ousar no mundo real.

Embora ele seja doloroso, é o único capaz de nos trazer o que é palpável e verdadeiro.

12

De vez em quando a gente precisa se deixar fazer falta sim.

Não com o intuito de entrar em joguinhos, mas sim de dar espaço e perceber até onde você é necessário naquele contexto. Pelo desejo de sermos aceitos, muitas vezes queremos amar por dois, ficar presente o tempo todo, mandar mensagem o dia inteiro, dizer sim até para o que queríamos dizer não.

Esse excesso de empenho para ser importante e presente, limita a sua capacidade de enxergar até onde aquela situação realmente comporta você.

Se tem a sensação de que precisa estar constantemente na cola de todos os que lhe são especiais para verdadeiramente ser amado, acabará desconsiderando os desejos alheios.

Deixe espaços. Afrouxe as cordas. Não sufoque ninguém. Seja presente, mas saiba reconhecer quando alguma situação pedir a sua ausência. Olhe de fora também. Perceba quem faz questão e quem não faz. Não deixe de lado os seus planos e tarefas. Não adianta priorizar só quem está ao seu redor e se esquecer de você.

Se já tentou oferecer o seu tudo e não adiantou, talvez só te reste oferecer o seu nada.

Tome cuidado ao reservar o seu coração para alguém que não está querendo ocupar.

Alimentando esperanças, falando no nome o tempo todo, direcionando toda a sua energia, não deixando ninguém mais se aproximar.

Não adianta guardar lugar para quem não está disposto a vir. Não adianta nomear de amor da vida quem não escolheu estar na sua.

É preciso duas pessoas remando entende? Dois propósitos que se encontram. Viver uma fantasia sozinho uma hora vai te cansar.

Permita-se ao novo, abra espaços no seu coração. Tem muita gente boa no mundo viu?

Você já nasceu fonte de amor, não faz sentido mendigar por ele. Esteja apenas com quem quer estar com você.

Quando você cede à vontade de todas as pessoas, tem a falsa sensação de que está na zona ideal para ser amado.

Se acredito que devo fazer tudo em prol dos outros e me esforço exaustivamente para ser quem esse parceiro gosta (deixando de lado os meus desejos), tenho a ilusão de que não serei deixado.

O problema é que acontece exatamente o oposto disso. Justamente por você se tornar alguém muito influenciável e sem identidade esse sujeito que te domina pode te enxergar como alguém “morno”, sem graça, despersonalizado.

Olha que irônico. Todos esses malabarismos que você faz para segurar o outro, te roubam a sua autenticidade. Te afastam do seu brilho próprio.

Viver no excesso de preservação te deixa inseguro. O medo te dá várias rasteiras sem você perceber. Seja flexível sim, mas nunca abandone suas virtudes e características principais. É isso e te faz irresistível. Não o contrário.

Pessoas muito egoístas não conseguem desfrutar do real significado do amor.

Querem receber bastante, mas não ofertam nada. Querem que o outro atenda às suas necessidades, mas não consideram o sentimento de ninguém.

Morrem de medo de se arriscar, se declarar, se machucar, mas não dão a mínima se a outra parte está se magoando.

Querem que todos se exponham, mas vivem fazendo joguinhos. Não sentem falta das pessoas, mas sim dos benefícios que elas lhe proporcionavam.

Por viverem centradas no seu próprio umbigo, esquecem que relacionamentos são feitos de dois pesos. Se você se sente dessa forma em alguns momentos, procure trabalhar nesses sentimentos. Reconheça os seus impulsos individualistas.

Comece a oferecer mais antes de cobrar.

Agora se você costuma se relacionar sempre com pessoas que te sugam, talvez seja a hora de ajustar o seu senso de merecimento.

Parceiros egoístas não conseguem construir relações duradouras. Seus recursos são escassos. Em algum momento alguma parte vai se cansar.

Proporcionalidade. Generosidade. Colaboração mútua. Esse é o segredo das relações que estão destinadas a durar.

16

Queremos saber sempre a verdade, custe o que custar. Ficamos atrás dela desesperadamente. O celular que deixou em cima da mesa, o Instagram que deixou aberto.

Perguntamos para as pessoas, fuçamos a vida de quem quer que seja, o importante é conseguir descobrir absolutamente tudo que acontece ao nosso redor. Com detalhes.

Será que a minha amiga mentiu pra mim? Será que o namorado me enganou? Será que a minha mãe omitiu algo?

Nada pode passar despercebido por nós. Temos que estar ligados. Temos que saber exatamente a procedência dos fatos. Lutamos pela verdade com unhas e dentes. Por que demorou tanto pra responder a mensagem? Por que foi dormir tarde? Por que curtiu aquela foto? Por que sumiu?

É instintivo. Necessitamos disso. Não queremos ser injustiçados.

A questão é que não precisamos viver correndo desesperadamente atrás dela.

A verdade tem luz própria. Ela aparece quando a gente menos espera. Sua natureza tem vida singular. Nada se pode fazer para impedi-la por muito tempo.

Nem precisa gastar tanto tempo assim atrás dela. Nem precisa se anular para que ela apareça. A mentira não dura, isso vai contra o equilíbrio do universo.

Existe uma magia única na honestidade. Sua lei é sublime. Nunca falha. No tempo certo ela sempre há de vir. Procure você ou não. Só o que é verdadeiro permanece.

17

Você não precisa estar disponível o tempo todo para o outro.

Até porque caso você esteja, significa que está gastando pouco tempo da sua vida com as suas próprias coisas.

“Não posso demorar pra responder a mensagem se não ele não fala mais comigo”, “não posso marcar nada no final de semana pra não correr o risco de estar ocupada quando ele me chamar”.

O mal estar sempre entra por essas brechas que não preenchemos como deveria. Por ficarmos sempre à mercê do convite e do interesse alheio, não nos ocupamos com as nossas próprias atividades essenciais.

Comece a usar mais o seu dia a seu favor. Se o outro te chamar ou te procurar será muito bacana, mas ainda assim a prioridade tem que ser você. Não se coloque em situações de espera frequentemente.

Esteja no comando do seu tempo. Esteja no comando da sua vida. Se ocupe com o que te faz bem.

TEXTOS OBRIGATÓRIOS PARA VOCÊ SE RELACIONAR MELHOR

18

Não tem problema nenhum em remodelar o seu objetivo de vida constantemente.

Talvez um dia você sonhou que com 30 anos estaria casado e com filhos, mas isso não aconteceu. Talvez um dia você imaginou que aos 28 seria advogado, mas isso não te fascina mais.

Talvez um dia seus pais disseram que você teria que ser jornalista, mas isso nunca te fez vibrar. Todo o tempo estamos mudando de opinião, então os nossos anseios também precisam ser diariamente revisitados.

Será que aquele sapato que eu usei em 1990 ainda combinaria comigo? Será que aquele short que usei em 2000 ainda me serve do mesmo jeito?

Provavelmente não.

Podemos mudar as estratégias, os desejos, os medos, as expectativas e as nossas interpretações o tempo todo.

Assim como você gosta de uma roupa na hora e no outro dia não entende onde estava com a cabeça, assim são os nossos pensamentos.

Assim como você já cismou com aquele cara nada a ver por meses, pode estar cismando com coisas agora que daqui há algum tempo não fará o menor sentido.

Olhe para dentro o tempo todo. Aceite a mudança. Saia do óbvio. Vire a página. O capítulo, o livro. Reinvente-se. Você está fadado ao novo. E que sorte a sua.

19

Será que tudo que você chamou de perda lá no passado realmente foi tão ruim assim?

Aposto que tem muitas situações pelas quais se lamentou bastante e hoje agradece pelo livramento.

É que o tempo sempre mostra tudo. Achamos que os desejos precisam acontecer da nossa maneira, mas não temos ideia do que de melhor pode estar nos esperando.

Queremos pessoas que não poderiam nos completar, queremos empregos que não poderiam nos engrandecer, queremos amigos que não poderiam nos abrigar.

Não temos uma ótica soberana. Só porque passou pelo nosso campo de visão, não significa que temos que viver aquilo para sempre. É muita rebeldia sem sentido. É muita arrogância

desnecessária. A gente fica brigando com a vida e depois de

alguns anos entende o que ela realmente queria nos trazer

Relaxe mais, agradeça pelo que já tem. Hoje é um belo dia para confiar na fluidez do universo. Continue plantando, a flor que cultivou e está destinada a ser sua você ainda há de colher.

20

Não posso estragar a evolução do outro. Não posso impedir que ele erre.

Não posso controlar o meu marido, namorado, paquera, irmão, filho, amigo, pai e etc. Ele precisa passar pelo caminho dele.

E se essa escolha equivocada for exatamente o que ele precisava para mudar a perspectiva da vida?

E se essa falha gigantesca for a coisa mais incrível que poderia ter acontecido no caminho dele? E se essa cabeçada for crucial para que ele amadureça?

Mas queremos proteger, preservar, controlar, criticar. Sufocamos as vontades dos outros, queremos assumir a responsabilidade da vida alheia.

E isso traz dor. Impotência.

Falta de progresso para ambas as partes. Respeite a sua evolução e a evolução de quem te rodeia. No final das contas, todos viemos aqui somente para aprender e se desenvolver.

21

Você merece receber amor, mas não porque é perfeito ou se esforça para tal. Você merece porque nasceu destinado a isso. Ele habita dentro de você e estará onde você estiver.

Vivemos querendo bolar estratégias para conquistar o amor e a aprovação das pessoas, quando na verdade isso só nos afasta da real fonte dele. O amor está dentro de nós.

O que é genuíno não precisa de planos mirabolantes. Para ser amado, basta amar em completude. Basta se doar, basta existir através do bem.

Não é preciso correr atrás da admiração das pessoas, basta ser você mesmo em todas as situações, se admirar, se orgulhar, e o resto será apenas consequência.

O amor não está no final da maratona, não vem em forma de medalha. Ele está por todo o percurso. Ele é o percurso. Feche

os olhos e sinta. Se você caminhar com ele, nada poderá te faltar.

22

Cuide mais do seu coração. Abandone essa ideia de que o amor machuca. De que qualquer um pode fazer o que quiser com você.

Proteja a sua paz interior. Não dê grandes poderes aos outros. Não deixem que brinquem com as suas verdades, não deixem que te façam questionar o seu real valor.

Blindese de quem tenta te colocar pra baixo, te afetar ou triunfar sobre você. Proteja os seus pilares invisíveis, os seus ideais e o seu senso de merecimento.

Corte comportamentos incompatíveis com os seus sonhos. Não permita que desmereçam a sua fé. Regue a sua alma. Proteja os seus sonhos. Seja o seu próprio soldado, o seu maior anjo da guarda. Nunca tire os olhos de você, nunca acredite que é normal ser infeliz.

Você vai vencer e se não vencer, você vai aprender.

De qualquer forma, você será feliz. Muito feliz. “Acima de todas as coisas, GUARDA o coração”.

23

Existem pessoas que marcam muito a nossa vida, mas ainda sim preferem ir embora. E tem também aquelas que decidem construir alicerces em nós.

Não importa quantos problemas aconteçam, elas enxergam o que temos de melhor. Nem sempre conseguimos perceber o nosso valor, mas elas conseguem. Em nossa vida são como um reflexo dos nossos melhores sentimentos.

Nos lembram que temos alguém para cuidar de nós. Seja uma mãe, um amigo, uma paquera, um irmão, um namorado, um filho, um tio, Deus.

Direcione as suas energias e o seu amor mais profundo a quem escolheu ficar, e a quem você também escolheu ter por perto.

Em um mundo de relações líquidas, correria, rotina, obrigações, construa relações fortes e cheias de raízes. Cuide delas, regue

com carinho.

Não importa as condições, o mal humor, os dias difíceis, mesmo quando aquele alguém que você tanto queria decidiu não ficar. Volte o seu coração para quem escolheu amar você, faça chuva ou faça sol.

Perdoe mais, não leve tudo tão a sério quando elas te magoarem. Faça as pazes rápido. Não há tempo a perder com bobagens. Se tanta coisa boa já foi vivida, porque se abalar tanto com uma falha? Quem nos ama também tem dias ruins.

Se essa pessoa se dedica tanto para te fazer bem, releve os tropeços não premeditados. Vibre mais amor. Agradeça mais pela vida de quem te rodeia. Agradeça mais pela sua vida.

Fique sempre próximo de tudo que é recíproco.

24

Abandone essa necessidade de fazer as pessoas concordarem com você.

Fique tão certo e seguro de suas ideias a ponto de não precisar que as outras pessoas aproveem isso por você.

Estabeleça um filtro mental. Selecione bem o que a opinião alheia pode ou não te acrescentar.

Nem tudo o que ouvimos precisa ser realmente levado em consideração. Algumas pessoas só tem a intenção inconsciente de depositar as frustrações delas em nós.

Não podemos sair pegando tudo o que é dos outros. Não podemos transferir para a nossa vida desejos que nunca habitaram realmente o nosso coração.

Não se explique demais. Uma grande parte não estará nem afim

de entender. Inspire quem te rodeia com a sua autenticidade e orgulho de ser quem realmente é. Deixe pensar, deixe maldizer, deixe distorcer, deixe. É você quem precisa saber exatamente o que necessita, os outros jamais poderiam ter essa obrigação.

25

Viva mais o que é profundo. Curtidas no Instagram, amizades superficiais, conversas monossilábicas. Nada disso teria o poder de te preencher.

Abraços apertados, sorrisos sinceros, beijos intensos, passeios no parque. Natureza, silêncio. Oração, diálogo, paz. Um encontro com você mesmo.

Olho no olho, passeio de mãos dadas, colo e cafuné. Rasgue elogios. Ofereça longos feedbacks.

Temos tanto pra dar. Somos tão profundos e inesgotáveis. Mas muitas vezes preferimos viver apenas o que é raso.

O medo de ser ferido nos coloca em um campo inimigo. Não nos tornamos a melhor versão de nós mesmos. Paralisamos. Calamos, não doamos com o coração. Mas podemos mergulhar sim. Somos preparados para isso.

Temos conteúdo. Temos uma alma cheia de afeto.

Nosso céu é infinito. Abrigaria todas as estrelas e um pouco mais. Somos domingos em família. Somos a segunda do recomeço. Temos todos os recursos que precisamos dentro de nós, basta desenvolvê-los e aprimorá-los. Viva mais o que é profundo.

26

Vai ter gente em toda esquina querendo jogar a culpa de tudo que acontece de errado em você.

Ao dizerem que a falha é só do outro, não precisam ter o trabalho de amadurecer. Pegar a parcela de responsabilidade nas situações é pra quem realmente está disposto a evoluir.

É para aquelas pessoas que escolhem sempre melhorar, fazer diferente, assumir riscos. Não escolhem jogar tudo para quem as rodeia.

Quanto mais imaturo um indivíduo for, mais chances de culpar todos os que estão a sua volta. Fingem que são perfeitos. Só enxergam os outros como errados.

Mas não precisamos viver pegando culpas que não são nossas. Não precisamos carregar pesos desnecessários. Não temos que virar o depósito de sucata de ninguém.

Não se perca, não aceite tudo o que vier. Se é do outro, devolva a ele. Nunca deixe ninguém te impedir de ser leve.

27

Teimosia, obsessão, posse. Tem que ser meu. Tem que dar certo. Tem que me amar.

Vai desconsiderando as vontades do outro. Esquece de verificar se aquela pessoa é realmente boa pra você ou se seria capaz de te fazer feliz.

Mas ainda assim quer. Move mundos e fundos, chora, sofre, não aceita. Passa tanto tempo dando o máximo de si e em contrapartida só recebe desprezo.

Esquece de se amar. Se coloca de lado. Coleciona machucados. Tolera maus tratos. Diminui os seus sonhos só pra caber no mundo pequeno de alguém.

Mas depois de meses lutando uma hora acorda. Passa um tempo até que se dá conta. Finalmente entendeu. Olha pra trás e sorri: Não era amor, era teimosia.

Relacionamentos são riscos. Sempre serão. se você viver com medo de se machucar, nunca vai conseguir se aprofundar em um romance como deveria.

Muitas pessoas que consideramos “rasas” apenas não conseguiram desenvolver ainda essa capacidade de tolerar uma possível desilusão.

Por acreditarem que vão se machucar, preferem evitar qualquer tipo de envolvimento mais sério. Vão no máximo até a página dois.

Não desenrolam.

Mas tem aquelas que optam por escrever o livro inteiro. Se arriscar. Ir além.

Eu desejo que o mundo se encha de pessoas corajosas e de bem.

Desejo que elas se encontrem. Desejo que elas se escolham e paguem o “preço” valioso de experimentar relacionamentos inesquecíveis.

Se você pudesse se olhar no final de sua vida, qual marca gostaria de ter deixado?

Quantas pessoas teriam sido tocadas pelo seu sorriso? Pelo seu amor? Quantas foram cativadas pelo seu jeito de ser?

O que você gostaria de ter transmitido? Quantas pessoas deixou confortável em sua presença?

Não se trata de quantas batalhas você venceu, mas sim de quantos corações tocou. Não se trata de quantas guerras você entrou, mas sim de quantos conflitos conseguiu solucionar.

Quanta esperança você levou? Quanta luz você proporcionou?

Com o que você contribuiu? Quantos abraços você deu? Eu espero que você construa pouco a pouco a pessoa na qual teria orgulho de ser. Eu espero que você se veja cada dia mais perto da sua missão, do seu afeto.

Eu espero que você deixe essa Terra um pouquinho melhor, eu espero que você aprenda a amar incondicionalmente, que aprenda a ter mais compaixão. O mundo já tem juízes demais.

Se você não consegue se desvincular de uma pessoa que te faz se sentir pra baixo, inferior, inadequado, insuficiente, etc, significa que você mesmo pensa coisas assim a seu respeito. Guarde bem essa ideia: você só é capaz de tolerar pessoas que reforcem a visão que você mesmo já possui de si.

A partir do momento que tudo isso mudar aí dentro, automaticamente você não terá mais a menor tolerância para permanecer com companhias que te fazem mal e te menosprezam. Fica incompatível, a conta não fecha. Você se sente muito incomodado, não consegue permanecer. Só somos capazes de manter ao nosso lado pessoas que reforcem o que já pensamos a nosso respeito.

Se quiser sair de uma relação pequena, infeliz, sofrida e depreciativa, comece se perguntando qual é a visão que está

tendo de si.

Por que ficar? Por que se submeter? É só isso que você merece? Tenho certeza que não.

Não dá pra escolher realidades opostas ao mesmo tempo. Não dá pra ficar em duas situações incompatíveis simultaneamente.

Pra ser feliz você precisa abraçar mais a sua realidade atual. Não dá pra estar com o atual querendo estar com o ex e se sentir bem. Não dá pra estar namorando querendo ser solteiro e se sentir leve.

Veja bem, você pode trabalhar sim para mudar a sua realidade, mas ficar com um pé em cada situação vai te gerar dor.

Evoluir é entender que teremos que fazer as nossas escolhas e sustentá-las. Não dá pra atribuir a terceiros, você precisa bancar as suas decisões independente do que tenha que abrir mão por elas.

Não é possível ter tudo. Você está exatamente no lugar em que se colocou, então aceite isso ou mova-se para outra direção, o que não adianta é ficar em uma vida desejando estar em outra. Não deixe de lembrar do porquê fez essas escolhas. Existe um motivo para todas elas. Não queira estar em duas realidades que não poderia estar. Ser adulto requer que você tome decisões. Nunca fuja delas.

Se olho para as pessoas desejando o progresso delas, rapidamente desativo qualquer sensação de competição que poderia se instalar.

“Ela vai ter um salário maior do que o meu, que ruim”, substitua racionalmente aos poucos: “pois que ela tenha mesmo e brilhe muito”. Troque a inferioridade por admiração.

“Ele vai ter um relacionamento mais feliz que o meu”, pois que tenha um muito bacana, todos merecem ser felizes.

Aprenda a torcer e desejar o bem para os outros antes de questionar se eles merecem ou não. Transforme-se um espalhador de sentimentos bons.

Isso nos melhora de dentro pra fora absurdamente. Mas exige maturidade, exige preparo. Trocar sensações obscuras do nosso ser por pensamentos mais bonitos e generosos tem um poder

enorme de tornar os nossos dias mais felizes.

Pratique, deseje o bem, compartilhe o amor. Vale a pena.

Se a vida afastou alguém de você, muito cuidado ao viver insistindo nisso.

Muitas vezes o universo está querendo te renovar, te melhorar, te resgatar, e você fica aí, batendo a cabeça na porta que não abrir.

Aceite algumas limpezas que acontecem em sua existência. Aceite que não é o detentor de todas as respostas.

Às vezes você precisa receber perguntas novas e nem se dá conta, escolhe permanecer na zona de “conforto” que só te traz dor.

Se mudar traz sofrimento, não mudar pode trazer ainda mais. Qual deles você acredita que pode te levar mais longe? Não insista no que já foi tirado de você. O universo é muito mais sábio do que conseguiria imaginar.

34

Sofremos muito quando somos rejeitados porquê de alguma forma isso machuca o nosso “egocentrismo”.

Quando alguém nos despreza, não conseguimos entender como esse indivíduo teve coragem de fazer aquilo logo conosco. É um tapa na cara da autoestima.

Por estarmos comprometidos com a nossa própria imagem e identidade, ficamos perplexos com essa atitude do outro. “Como não fui suficiente para ele/ela? ”

Quanto mais imaturos ainda somos, mais revoltados e sofridos ficamos diante de um término.

Mas conforme amadurecemos, o amor que sentimos vai amadurecendo junto. Ele começa a querer o outro bem. Ele começa a considerar que as coisas simplesmente acontecem e ainda assim sobreviveremos.

Quando você der tudo de si e a outra pessoa negar, você não vai se sentir inferior ou fracassado.

Muito pelo contrário. Você lamenta por ele não querer receber o seu melhor e segue sua vida lembrando de todo o amor que ainda tem pra oferecer ao mundo.

Se conheça bem e domine a sua capacidade de entrega. Esse é a sua maior arma contra as adversidades e rejeições da vida.

35

Quando em uma relação sentir que está segurando tudo sozinho, experimente soltar a mão para ver o que acontece.

“Só eu procuro, só eu mando mensagem, só eu cuido do relacionamento”. Será que realmente é necessário continuar dando um duro danado sem contar com a outra parte?

“É que se eu parar de fazer isso vou perder ele”. Como se você já tivesse alguém que não faz o mínimo esforço para estar com você.

Deixe os laços desamarrem. Você não pode ser o único responsável por fazer as coisas funcionarem.

Afastese, experimente não fazer nada, solte as suas mãos, tenha respeito com você. Espere pra ver o que acontece. Se desabar, fique tranquilo, você nunca teria conseguido segurar sozinho por muito tempo de qualquer maneira. Deixe ir.

36

Não dá pra saber qual encontro vai virar compromisso.

Por mais que exista um interesse inicial das duas partes, o romance vai se desenhando a cada contato.

É na disponibilidade de estar junto que as coisas vão crescendo. A ficada vai virando “oi amor, cheguei em casa”, a mensagem de bom dia vai se repetindo.

Ninguém planeja nada, ninguém faz despedida de solteiro. Só aprendem a valorizar os pequenos momentos.

As coisas vão fluindo, a intimidade vai aumentando. Mas para isso alguns “bloqueios” precisam ser enfraquecidos. Questões antigas precisam estar bem elaboradas. Medos e fantasmas passados terão que ser domados. Duas pessoas inteiras, determinadas e entregue a admiração que começa a surgir.

O encanto só fica maior a cada palavra. Não são só flores, há desencontros. Mas escolhem focar nas afinidades.

Não tem nada mais construtivo do que duas pessoas interessadas em conhecer aquela relação melhor, que se entregam pouco a pouco nessa jornada dupla.

Não tem data marcada para um amor saudável chegar, mas saiba que ele está sendo plantado por você a cada encontro, a cada aprendizado, a cada tentativa que não der certo. Continue, um dia ele há de brotar. Você merece.

37

As pessoas não foram criadas para preencher todas as suas carências. Não estão aqui só para te entregar todo o afeto que acredita merecer ou precisar.

Elas estão aqui para se dar bem na vida assim como você. Possuem suas próprias vontades, sonhos, lutas, objetivos, machucados, dias fáceis e dias difíceis.

Quando crianças dependíamos em todos os sentidos de quem nos rodeava, e algumas pessoas ainda continuam nesse mesmo funcionamento lá da infância.

Só que na vida adulta esse comportamento não se encaixa mais. Ficar esperando que alguém venha te pegar no colo pra você se sentir bem não é mais necessário.

Você agora tem a capacidade de desenvolver esse auto cuidado sozinho, mas primeiro precisará esquecer essa história de que só

o outro pode te dar o afeto que você precisa.

Você mesmo pode. Você mesmo pode descobrir o que te faz mais feliz e se proporcionar isso sempre que possível.

Viver carente é viver vulnerável. Saia desse ciclo.

38

Se o amor não estiver vindo exatamente da fonte que existe no centro do seu coração, ele não poderá chegar de lugar nenhum. Será sempre escasso.

A grande questão é que não abastecemos esse centro como deveríamos ou impedimos que ele viva transbordando. Colocamos tantas barreiras que fica impossível deixá-lo fluir.

Aí vem alguém e nos rejeita, pronto, é mais uma camada cinza que colocamos para justificar a falta de amor em nossa vida.

Acreditamos que ele não chega de outras pessoas, nos frustramos muito, mas o problema é que não teria mesmo

como chegar se a fonte dele está poluída. Ao olharmos sempre para fora ficamos vazios.

Desbloqueie suas vias de acesso. Deixe o amor permear o seu coração de dentro pra fora. A verdadeira forma de sentir ele vibrando dentro de nós, não é quando recebemos, mas sim quando doamos. Permita que ele flua. Permita que seja farto. Permita que seja incondicional.

39

É duro quando a saudade torna o outro tão perfeito, cristalizado e idealizado que parece que ninguém mais fica à altura.

Aquele ex parece tão bom e incrível, que fica impossível acreditar que poderá encontrar alguém tão legal quanto.

Só que muitas vezes a mente fica seletiva ao ponto de apagar os reais motivos pelos quais você não está mais naquele romance.

Cuidado ao aumentar o outro a enormes proporções e deixá-lo impossível de ser “superado”.

Não priorize quem não escolheu estar ao seu lado. Fortaleça a sua mente pouco a pouco. Preste atenção nas suas emoções.

Um passo de cada vez e verá que em todo fim do túnel existe uma luz. Maior, reluzente e esperando por você. Continue.

40

É difícil deixar o passado para trás. Não procurar saber, não ir atrás, não se importar mais.

Tudo está caminhando para frente, tudo está progredindo e muitas vezes é complicado se dar conta.

Ficamos presos a esse abrir mão do que já passou. Nos rendemos a curiosidade pela vida do outro, nos rendemos a saudade do que um dia foi bom.

Fazemos comparações de como é hoje e de como foi um dia. Queremos saber se está tão feliz como era do nosso lado.

Queremos estar no controle do que não estamos mais. Conforme vou descobrindo coisas atuais sobre o outro, me sinto “fazendo parte”.

Mas essas sensações não são “reais”. É só o seu coração tentando

não ir embora de alguém que já partiu há algum tempo.

Planeje a sua rota. Analise as possibilidades. Veja se não está se alimentando de falsas esperanças e idealizações.

Posicione-se rumo a paz. Escolha o caminho do que é sólido. Leve o que foi bom, mas não fique preso ao que precisou partir.

Um passo de cada vez e a estrada do amor próprio vai te lembrar que não se trata de quantas pessoas foram embora, mas sim, de quem você se tornou após conhecer cada uma delas.

.

41

Nem todo frio na barriga está ligado a relacionamentos incríveis e promissores.

Algumas pessoas acreditam que o fogo da paixão está nos jogos emocionais, no fazer tipo, no chá de sumiço que o outro toma.

Seus sentimentos se alimentam das dificuldades, empecilhos, brigas, torturas psicológicas.

Seu efeito pode ser altamente viciante. Mas acontece que a longo prazo vai nos intoxicando. Cansa. Dá preguiça.

O amor leve às vezes não chega fazendo esse barulho todo. Às vezes não estamos acostumados com a sua benevolência, sentimos falta de mais adrenalina. Ele vem de mansinho, as borboletas no estômago são mais contidas.

Mas crescem, se multiplicam, fazem morada. Há construção, há beleza, há durabilidade. Analise bem suas emoções. Questione o que realmente busca em um relacionamento. Não se confunda. Busque sentimentos bons.

42

Perceba que existem pessoas que estão dispostas a chegar só até a fase da conquista, não a construir relações.

Não são más ou querem te “ferrar”, elas apenas estão vivendo de acordo com o que julgam mais conveniente.

Um dos nossos maiores enganos é achar que todo mundo que encontramos está preparado ou pronto para nos assumir.

Esquecemos que nem todos desenvolveram recursos suficientes para levar a sério igual você quer levar.

Demanda esforço, vontade, maturidade, foco, disponibilidade, compromisso, responsabilidade, e nem todos têm isso para te oferecer.

“Só me deu valor antes de me conquistar, depois não quis mais saber”. Isso é bem comum e eu entendo a sua indignação, mas realiza comigo, será que você já não fez isso com alguém também?

Nem sempre dá pra ter clareza do porque esse outro não foi adiante, mas certamente ele não fez isso pra te derrubar, e sim para viver de acordo com o que ele acreditava ser o melhor.

Não se arrependa de testar ou de se entregar. Ninguém tá aqui pra ferrar ninguém. Um dia de cada vez e entenderemos que existe sempre coisa boa adiante. Vamos seguir. Tudo muda o tempo todo.

43

Pare de agir movido pela raiva e pela mágoa. Não alimente comportamentos de um adulto mimado.

Tenha atitudes para ser útil, para fazer o bem aos outros, para agregar algo no universo, e não para ter seu ego acariciado a todo instante.

Essa vontade de ter 100% da aprovação das pessoas ainda vai te trapacear muito.

Pare de tentar provar aos outros que está por cima. Pare de competir com qualquer um que estiver ao seu redor.

Se você não está buscando chegar em algum lugar para fazer a sua parte, contribuir e crescer, você vai cair nas distrações.

Vai provocar discussões, intrigas, fofocas, problemas. Vai procurar ter os seus desejos egoístas atendidos, vai buscar ter o reconhecimento unânime das pessoas.

Só que essas motivações acabam te deixando muito vulnerável. Você vai ficar refém da vontade alheia a todo instante. Amadureça. Seja inteligente. Liberte-se.

44

Às vezes entregamos o nosso melhor e só temos como retorno uma decepção.

O problema é que isso faz muita gente acreditar que existe um problema em “dar o seu melhor”, já que não recebeu o devido valor que acreditava merecer daquele lugar ou indivíduo.

Pessoas que foram machucadas de alguma maneira começam a se proteger a tal ponto que só conseguem sair machucando o que encontram também.

Só que dar o seu melhor não significa receber de onde você depositou aquilo. Dar o seu melhor em um emprego não significa que terá uma promoção exatamente naquele lugar.

Dar o seu melhor a uma pessoa não significa que é exatamente aquela que vai te retribuir como gostaria. Entenda que não é de onde vem a recompensa, mas sim o quanto você cresce e é verdadeiro consigo mesmo ao realmente entregar o que está no seu coração.

As coisas boas nem sempre virão de onde você espera, mas com certeza virão de algum lugar. Siga fazendo o que acredita. Vale a pena.

45

“Se eu demonstrar interesse o outro não vai me querer”. “Se eu falar a verdade vai pensar que sou pegajoso”.

Vamos lá. Podemos melhorar esse raciocínio. Ao investir no seu autodesenvolvimento, o caminho será outro.

Se você é uma pessoa que está em processo de evolução, tornou sua própria vida interessante, possui suas próprias tarefas e a sua autoconfiança está elevada, conseguirá normalmente demonstrar interesse sem colocar aquela pessoa como a razão de sua existência.

Você não vai depositar todas as suas expectativas de felicidade nesse ser e automaticamente ele não terá poder algum sobre você.

Comece sempre melhorando a si mesmo, e assim facilitará qualquer possibilidade de relacionamento em sua vida.

46

No começo sempre terá mais emoção. Não porque o tempo deixa as coisas “ruins”, mas sim porque as pessoas são viciadas em conquistar.

O início da empolgação qualquer um consegue viver com facilidade, agora passar do capítulo dois não é para todos.

É somente para aqueles que sabem assumir responsabilidades, estabelecer vínculos e entendem a importância de seguir o que se comprometeram fazer.

“Acabou a emoção então vou terminar com ele”, “acabou a emoção então não vou terminar o curso”, “acabou a emoção então vou procurar outro”.

Pensamentos típicos de quem ainda não entendeu ainda como funciona a vida adulta. Cuidado ao acreditar que precisa de “emoção” nova o tempo todo pra ser feliz. Isso vai te tornar

vulnerável e mais egoísta.

Você precisa aprender a pensar no propósito maior. Você precisa encontrar a emoção de seguir os seus valores, de contribuir com o mundo, de ser uma pessoa menos egoísta, de fazer a diferença na sua vida e na vida de alguém.

Não é só a novidade que tem o poder de te empolgar. Na verdade, poderoso mesmo é aquilo que você faz com amor e perseverança todos os dias, isso sim, sem dúvida, contagia tudo.

47

Tá cheio de gente por aí pensando que as pessoas são descartáveis. Prometem mundos e fundos, depois mudam de ideia ou desaparecem.

Construir algo bonito? Nem pensar. Imaturas e vazias saem atropelando todo mundo sem nem perceber o estrago que causam.

Falar a real? Agir com clareza e honestidade? Desconhecem. Mas sabem muito bem manipular, enfeitiçar, levar à loucura. Estão presas em suas condutas infantis e pequenas.

A outra parte fica sem entender nada. Se sente injustiçado, rejeitado, fracassado. Procura onde foi que errou.

Mas o que você precisa lembrar é muito simples: as pessoas só irão até onde você permitir. Se o mundo não vai mudar, a sua postura é que precisará ser diferente. Diga não, respeite-se. Não fique na prateleira ou na reserva.

Ao menor sinal de superficialidade fique atento.

Não prolongue, não aceite, não contribua. Não naturalize falta de consideração. Ninguém poderá te fazer de “objeto”, a menos que você permita.

48

O mundo não se resume a uma pessoa, a uma chance, a uma possibilidade de ser feliz.

Mas gostamos de acreditar que sim né? Ou é do jeito que eu quero ou tudo perde o sentido. Se não é com aquele indivíduo, nada mais importa.

Só que na vida não existem lugares marcados, definitivos e delimitados. Tudo é uma eterna transição.

Existirão inúmeras chances em nossos caminhos. Podemos ser felizes de diversas maneiras, inclusive daquelas que nem imaginávamos que seriam possíveis.

Você não se resume aquela vaga de emprego, aquela viagem que não aconteceu, aquele romance que não vingou. Você é muito maior do que tudo isso. Não se lamente pelo que não estava destinado a você.

Confie mais nas infinitas possibilidades da vida.

49

Por que casais que se gostam não conseguem ficar juntos?
Primeiro porque algo está sendo colocado acima dessa

“paixão”. Ego inflado, orgulho, disputa de poder, medo, insegurança, egoísmo etc.

Tudo isso faz parte dos nossos mecanismos de defesa mais comuns. Não queremos sair machucados de nenhuma relação, por isso nos preservamos de todas as formas possíveis para evitar que isso aconteça.

Quando uma, ou ambas as partes possuem esses sentimentos muito aflorados dentro de si, provavelmente haverá uma enorme incompatibilidade entre o casal.

Primeiro porque não haverá leveza, naturalidade, tranquilidade, companheirismo. Sabemos que quando aquela chama inicial apaga, isso é o que sustenta relacionamentos a longo prazo.

Os jogos emocionais nascem dessa dificuldade em se relacionar de forma transparente e saudável.

Existem pessoas que despertam o melhor umas nas outras, e existem as que não conseguem se entender nesse sentido. Falta encaixe “racional”, falta maturidade.

Outra questão é a incompatibilidade de objetivos. Muitas vezes embora o sentimento seja grande, não se vê possibilidade de

um “futuro promissor”, o que faz uma das partes recuar intensamente.

Isso não significa que esse casal nunca dará certo, mas as vezes não é o momento ideal para fluir essa sintonia de amor e cuidado.

De qualquer forma, nunca desista sem tentar. Perceba que colocando esse “gostar” a frente de tudo que é contrário ou negativo, muita coisa poderá mudar.

Aos poucos vamos aprendendo a lidar com as nossas próprias sombras. Vamos aprendendo a superar o que parecia insuperável.

Se descabelar porque “perdemos” alguém? Definitivamente não mais. Vergonha de ter amado sozinho? Não mesmo.

Continuaremos vivendo as nossas histórias independente de quem quis nos acompanhar ou não.

“Nunca mais vamos achar outro igual? ” Ainda bem. A única pessoa que precisamos encontrar nessa nova jornada somos nós mesmos.

Estamos libertos dessa necessidade de agradar a todo mundo, de nos portar como os outros esperam, de fingir sermos alguém que não somos. Queremos buscar a nossa melhor versão. Queremos conhecer toda a nossa estranheza e nos apaixonar todos os dias por ela.

Medo da solidão? Já tivemos sim, mas hoje só temos medo de ficar infeliz, tentando caber em um mundo que não nos abraça.

“O outro é mais bonito então tem mais chances do que eu”.

Quem fica muito ligado a aparência externa da “concorrência” não tem a menor ideia do que tem no seu próprio coração e desconhece o tamanho do seu valor.

Por isso tantas pessoas sofrendo. Comparações podem fazer um estrago absurdo.

Você só consegue ver a capa do outro. O externo e a parte que ele quer mostrar. Você não tem noção do que existe no coração dessa pessoa que você se compara.

E pior ainda, fica tão preocupado em analisar ela que esquece de conhecer o seu próprio interior e se apropriar do ser humano incrível que você é.

Saia desse ciclo. Não se engane. A energia é o que mantém as pessoas ao nosso lado, não a aparência impecável.

52

Algumas pessoas levam suas vidas com medo de machucar as outras.

Contrariam suas próprias vontades, invalidam os seus próprios desejos, anulam a sua felicidade, tudo em prol do bem estar alheio. Tomam cuidado em não machucar ou decepcionar as pessoas, mas tudo bem viverem machucadas.

Querem colocar a máscara de oxigênio nas pessoas, mas não colocam as suas, querem ser super-heróis, mas não tem disposição nem para fazer suas próprias tarefas.

É preciso estar inteiro para cuidar de alguém. É preciso estar saudável para ajudar a curar feridas. Não adianta querer poupar todo mundo da dor, se você vive se maltratando.

“Não posso contrariar ele, vai machucá-lo”, “não posso escolher isso, vai decepcionar minha mãe”, “não posso desistir disso, os outros sofrerão”.

Mas se esquece do detalhe mais importante: você não será capaz de preservar as pessoas se não cuidar de você primeiro.

Em algum momento a conta vai chegar, e todo esse tempo que passou olhando só pelos outros, vai te mostrar o quanto viveu sabotando a si mesmo.

Não vá contra os seus desejos e propósitos para poupar os outros de verem a sua felicidade.

Quem te ama vai entender em algum momento que suas escolhas foram importantes.

Primeiro você fica feliz, depois você é capaz de ajudar qualquer outra pessoa a ficar feliz também, e não o contrário.

53

Deixe as novas chances chegarem. Deixe que as novas oportunidades consigam te surpreender.

Enquanto você fica aí pedindo para que tudo aconteça a sua maneira, o universo já te preparou milhares de coisas muito mais incríveis do que você imaginaria.

Enquanto você fica abraçado com o que não funcionou, várias sementes estão sendo plantadas no seu caminho.

Talvez o lugar que está reservado para você não tenha a pessoa com o nome exato que andou pedindo. Talvez não tenha o emprego que você idealizou.

Talvez não tenha muita coisa parecida com o que está desejando agora, mas se é o seu lugar, vai por mim, ele é sob medida pra você. O tempo mostra muita coisa e acredite, não existem erros nos planos infinitamente maiores do que os seus.

54

Você não precisa se “fazer de difícil” para conquistar ninguém, até porque, o que atrai pessoas incríveis é a sua autenticidade, não o fingimento.

Essas máscaras que vamos vestindo ao longo da vida nos afastam do ser humano maravilhoso que em essência poderíamos ser. Saiba quem você é, fique firme nisso, e nunca mais precisará fingir nada na sua vida. Já imaginou que sonho o outro te admirar só pelo fato de você ser exatamente do seu jeito? Sem forçar a barra, sem falsas promessas, sem teatrinho? Apenas a originalidade te tornando irresistível?

É somente a sua verdade que conseguirá sustentar. O papel de difícil não perdura. Não complique o que poderia ser simples. Facilite a vida. Seja mais você.

55

Em tempos de superficialidade talvez viver com a alma seja estranho aos olhos do mundo. Em tempos de joguinhos emocionais para todo o lado, tirar as máscaras e se mostrar pode ser visto como “desinteressante”.

Talvez estar bem posicionado ao conhecer alguém e não perder tempo com bobagens seja visto com espanto.

Talvez a gente “assuste” muitas pessoas com a nossa imensa capacidade de amar. Mas quer saber a verdade? Agradeça por ser essa pessoa.

Agradeça por ser diferente, por não fazer mais do mesmo, por sair da média, da curva, das expectativas.

Agradeça por ser a pessoa que se entrega enquanto todos estão sumindo. Agradeça por ser a pessoa que fala a verdade enquanto todos estão mentindo.

Por ser fiel a você mesmo em primeiro lugar. Por seguir a sua alma. Por ter coisas lindas a apresentar ao mundo. Por abrir mão de diversas sensações pequenas em troca de viver algo infinitamente maior.

Porque nós iríamos querer ser iguais aos que vivem só pelo medo e na defensiva? Porque nós iríamos querer ser iguais aos que brincam com os corações alheios?

Ser diferente sim. Ser estranho. Ser autêntico. Ser alma. Ser luz. Ter boas intenções.

Saber exatamente quem somos e sentir muito, muito orgulho de chegar além do que a superficialidade seria capaz de tocar.

56

Pode ser que hoje você ainda não consiga esquecer, pode ser que hoje ainda se veja “preso” nesse sentimento, mas todo mundo uma hora cansa.

Se o outro não está te considerando, te valorizando, te admirando ou te respeitando, em algum momento você vai conseguir se libertar.

E quando esse dia chegar, vai por mim, é um caminho sem volta. Quando resgatar todas as suas forças e perceber o quanto estava sendo menosprezado em seus desejos, anulado em seus sonhos, privado de ser a pessoa que gostaria de ser, a vontade de olhar pra trás vai passar.

Quem muito tenta, se esforça e se desdobra para ter o amor de alguém, em dado momento vai se sentir cansado, pesado,

infeliz. E aí quando finalmente se tocar do quanto foi inferiorizado e desvalorizado, vai pensar duas vezes antes de sofrer por esse mesmo alguém de novo.

Pessoas muito machucadas quando conseguem se libertar daquele sufoco e se percebem, analisam suas feridas e inquietudes, raramente escolherão voltar para o mesmo castigo de novo, a menos que de forma inconsciente optem por se punir.

Se empenhe sim para ter a pessoa que você quer, e acredite, se for unilateral você vai encontrar forças para seguir seu caminho em paz. Antes sentir saudade, do que continuar tentando caber em locais que não querem te abrigar.

57

É porque às vezes a nossa alma acredita que vai ser pra sempre....

Leva tempo para perceber que infelizmente tudo desmoronou. Não é tão fácil racionalizar que as coisas serão bem diferentes daqui pra frente.

Uma parte profunda de nós não espera uma ruptura de algo que investimos tantas expectativas. A nossa emoção chega na frente. Mesmo quando você preferia não sentir, de alguma forma ainda sente.

O coração precisa se desacostumar, mas às vezes demora mesmo. Permita que ele encare de frente, que chore, que sinta falta, que se despedace.

É que às vezes a gente precisa se quebrar em mil pedacinhos para conseguir se reorganizar de maneira mais inteligente. As

lembranças podem machucar, a saudade pode bater constantemente, aquele nome pode vir muito a sua cabeça, o cheiro, o olhar, mas tudo fará parte desse processo.

Quando nos apaixonamos não tem atalho fácil mesmo. Permita-se passar pelas tempestades, pelos dias dolorosos, pelas trevas, pelo abismo.

Mas acredite, você não vai ficar a vida toda lá. Vai durar somente o tempo necessário para que você possa se reinventar e recomeçar.

58

Eu acredito que o universo sabe o que a gente precisa, mas a grande questão é que o nosso ego não concorda muito com isso.

Ele quer seguir por si. Quer que todos os seus desejos sejam atendidos desconsiderando todo o sistema ao seu redor.

Quer que pessoas incompatíveis fiquem do seu lado, quer que todos que lhe são importantes te pertençam, quer que o mundo gire ao seu redor.

Comece a agradecer mais pelo que acontece na sua vida, mesmo que não seja a opção que você teria escolhido se pudesse.

Entenda que há um conjunto de elementos que vão muito além do seu campo de visão.

Não reclame tanto. Não cruze os braços pra vida. Faça boas interpretações do que te rodeia. Confie. Espere o bem.

Ele

sempre vem pra quem também faz o bem.

59

Ninguém te largou, ninguém te trocou, ninguém te usou.

Faça um grande favor para si e comece a excluir esses termos do seu vocabulário. Esse tipo de frase só te coloca em posição de “coitadinho”.

Não podemos mais alimentar esses rótulos que nos inferiorizam. O relacionamento pode ter acabado, o outro pode estar com uma nova pessoa, alguém pode ter mentido muito para você.

Mas isso não significa que você é um objeto descartado pelo destino. Não deixe a sua vida mais pesada do que ela deveria ser.

Levante a sua cabeça. A rasteira pode ter sido grande, mas não escolha ficar no chão. Dê um passo de cada vez rumo ao seu bem estar. Não estenda ou potencialize ainda mais o sofrimento.

Use palavras que te enalteçam. Resgate a sua autoestima. Diga

para o universo que deseja seguir em frente e ele entenderá o recado.

60

Um dia alguém vai sumir da sua vida por um motivo pelo qual você nunca entenderia.

Um dia alguém vai querer muito ficar exatamente pelo motivo que fez o anterior sumir. O que uns consideram “inadequado”, outros consideram incrível.

Olha só quanta ironia. Não temos como adivinhar o que determinaria o nosso sucesso em relações.

É por isso que não podemos levar a vida tentando prever o que vai agradar as pessoas ou não. É impossível saber tudo o que se passa na cabeça delas.

Todos esses questionamentos que você faz sobre o que é certo ou errado fazer para conquistar alguém não podem te garantir nada. É por isso que o seu foco precisa estar totalmente direcionado para si.

O que gosta? O que não gosta? Qual pessoa quer ser?

Abandone essa necessidade de ser bom para todo mundo. Você vai se frustrar. Saiba do seu valor. Não tenha medo de ser original. A pessoa ideal com certeza vai gostar.

61

Nada te vincula mais a alguém do que o rancor.

“Ele precisa pagar por isso”. “Ela precisa se arrepender”.

“Aquela pessoa me deve desculpas”.

Aí você fica acompanhando a vida desse outro na torcida de que algo ruim aconteça. Desesperado por justiça. Clamando pela sua derrota.

O problema é que isso só te atrasa, paralisa e corrói. Ei, será que você precisa disso mesmo? Será que existe algum real benefício? Será que o seu ego não está te trapaceando?

Faça perguntas inteligentes a você mesmo. Busque o seu autodesenvolvimento. Não se vincule a quem escolheu seguir.

62

É que algumas pessoas demonstram o “eu te amo” diferente de você.

Enquanto umas repetem diversas vezes essas três palavras, outras perguntam como está o seu dia. Algumas mandam mensagens intensas e longas, enquanto outras preferem te abraçar e te olhar.

Tem aqueles que planejam diversos encontros diferentes, e aqueles que preferem ficar mais tempo deitado com você no sofá.

Algumas pessoas gostam de grandes declarações, fotos em redes sociais, outras preferem ficar na correria, fortalecendo a relação de forma reservada.

As pessoas possuem tempos diferentes. Seu amor não pode ser medido por interpretações externas. Algumas pessoas perdoam rápido. Não guardam mágoas, enquanto outras revivem as mesmas histórias por anos.

Não podemos julgar o mundo só pela nossa ótica. Qualquer forma de amar é válida, contanto que o respeito e o interesse estejam presentes.

Há quem diga eu te amo, e há quem diga: estou aqui para o que precisar. Ambas são profundas. Basta você conseguir assimilar.

Muito cuidado ao viver se comparando com as mulheres/homens que cruzaram ou podem cruzar a vida de quem você ama. Stalkear a rede social, saber de cór todos os passos, gostos, desejos, descobrir o que essa pessoa tem de bom ou ruim para armar uma inconsciente “disputa”, é viver dando tiro no pé.

Você não conhece verdadeiramente quem é esse indivíduo, e o principal: ele não precisa ser um inimigo.

É só alguém que também tem emoções e desejos como você. Talvez calhou de possuírem um interesse em comum, mas isso não os torna concorrentes mortais.

É você quem cria histórias para acreditar que precisa “ganhar” ou “perder” dessa pessoa. É só a sua imaginação tentando te convencer de que você precisa de comparações para existir.

Exercite o desapego desse seu “objeto de obsessão”. Esses movimentos viciados na investigação só vão te depreciar.

Não faça analogias entre você e ele. Não confronte, não defina quem é melhor ou pior.

Todos aqui só estão buscando o seu lugar ao sol, não há porque acumular tantos “inimigos” imaginários.

Acompanhe quem te inspira. Lembre-se das suas qualidades. Foque no seu valor. Distribua a sua compaixão. Ninguém ganhou e ninguém perdeu. Todo mundo só está aqui para ser feliz.

Nosso ego está sempre buscando distrações lá fora.

Quer preencher os nossos vazios internos com pessoas, conquistas, jogos de sedução, manipulação, bens materiais e etc.

Só que estar comprometido com suas regras e valores é saber quais desejos valem a pena seguir e quais não valem o preço.

É saber que você abre mão disso por propósitos de construção e estabilidade. Isso é vida adulta. Não brincar com os sentimentos das pessoas, mas sim honrá-las, porque primeiro você honra quem você é.

A sinceridade e a honestidade nunca serão demais. Elas nos fortalecem. Não engane, não trapaceie, não machuque pessoas intencionalmente. Fale a verdade e tente não se comprometer com aquilo que sabe que na realidade não pode cumprir.

O mais difícil de ficar procurando notícias sobre quem saiu da sua vida, o que faz, com quem anda, quem paquera ou se relaciona é que na verdade você não estará presente em nenhuma delas.

Ficamos caçando informações na esperança de ainda termos algum controle por alguém que nos foi importante.

Sem perceber nos machucamos pouco a pouco. Essa escolha de ficar a par da vida de alguém que você deixou de fazer parte, é altamente prejudicial.

Não decida por situações que te inferiorizam e te magoam. Controle os seus impulsos.

Troque essa necessidade de olhar as redes sociais do outro por situações que te aproximem de sentimentos bons. Busque páginas que te inspirem. Faça planos que te agreguem.

Aprecie as pequenas coisas.

Não se entregue a curiosidade sobre a vida alheia. Desative as notificações, abandone o hábito de caçar informações.

Continue se fortalecendo até que consiga perder o interesse.
Siga em paz. Tudo passa, basta querer. Muito.

66

Para algumas pessoas é mais fácil construir abismos do que pontes.

Não comunicam, não respondem, não se aprofundam, não demonstram, não se entregam.

Acreditam não precisar se expor para viver uma relação, e com isso não percebem o quanto podem afastar as pessoas ao seu redor.

Esperam que o outro adivinhe o que se passa em sua cabeça, acusam sem dar a possibilidade de reparação.

Muito cuidado ao erguer muros com pessoas que lhe são especiais. Muito cuidado ao decretar a sentença de alguém sem ao menos ouvir o outro lado da versão.

Construa muitas pontes em sua vida. Elos fortes, relações since-

ras. Não coloque só abismos, não se feche atrás de muros. Comunique tudo o que te parecer relevante. O diálogo pode mudar tudo.

67

Se passamos a vida tentando interpretar e capturar só existências que não são as nossas, ficamos analfabetos de nós mesmos.

Não tem nada mais triste do que a pessoa que não sabe de fato quem ela é. Não tenha medo de cavar fundo, de enfrentar sentimentos estranhos, de perceber que está repleto de luz e sombras.

Somos imperfeitos sim, mas temos um potencial tremendo. Explore, reconheça, se perceba.

Passe bastante tempo com você. Ouça as suas vozes interiores. Sinta as suas intenções. Escute o silêncio. Faça longas pausas. Aprecie refeições. Desperte os seus sonhos. Invista em autoconhecimento.

Seja um diário consciente da sua história. Registre, capture, analise as pequenas coisas. Saiba a sua biografia, adicione capítulos. Substitua as páginas que não te agradam. Escreva o livro da sua vida amor. Afinal, ele é seu, e de mais ninguém.

68

É gostoso socializar, ter momentos legais com a família e amigos, mas também é muito bom ficar sozinho.

Emendar compromissos, estar rodeado de pessoas pode ser maravilhoso, mas a sensação de ficar quietinho no seu canto por algum momento é revigorante.

Tem horas que dá preguiça de ficar buscando momentos descontraídos lá fora. Tem horas que só queremos ficar na nossa própria paz, sem precisar aparentar qualquer coisa para os outros.

Tem dias que não queremos contar as nossas histórias, justificar as nossas ações, explicar as nossas ideias.

Essas pausas são extremamente necessárias. Fortificam os nossos dias, semanas, anos. É a sensação de que o vazio interior só pode ser preenchido por nós mesmos.

Desacelerar. Ler um livro, ficar uns minutos no sol. Observar a natureza. Escutar as nossas músicas, olhar pro céu, meditar. Ficar em absoluto silêncio.

Busque equilíbrio. Ter uma vida agitada é muito bom, mas criar infinitos momentos de paz pode ser melhor ainda.

69

Em nossa trajetória teremos a infelicidade de vez ou outra machucar pessoas.

Seremos machucados por algumas também, isso é inevitável. Contaremos mentiras inocentes, julgaremos o coleguinha por emoção. Guardaremos algum tipo de rancor, nem que seja por 5 minutos.

Ficaremos apaixonados por um beijo, mas logo em seguida vamos perceber que não era nada daquilo. Sairemos correndo. Vamos ignorar pessoas de vez em quando, vai por mim, não da pra abraçar o mundo inteiro. Seremos falhos, pequenos, imaturos, egoístas em algum momento. Ninguém está isento.

Não tem como escapar dessa selva de pedra. Pegue mais leve com você. Se nada disso for intencional, pode ter certeza, você está fazendo o melhor que pode.

Queremos ser felizes, queremos nos dar bem. Mas vamos aprender que atropelar pessoas nunca será o melhor caminho. Vamos errar tentando acertar. Mas nos tornaremos pessoas melhores a cada encontro. Expandiremos o nosso horizonte a cada tropeço. Somos eternos mutantes. Caminhando dia após dia rumo a nossa própria simplicidade.

70

A gente acha que a beleza exterior é que elimina a nossa insegurança, mas não temos ideia do quanto isso é pequeno perto da beleza da alma.

A fachada pode até ser convidativa, mas se internamente você não tem uma casa confortável para descansar, pouco adiantará.

Alguns até admiram a beleza, mas ninguém permanece por causa dela. Cuide do seu interior da mesma forma que procura maquiagens e looks bonitos.

Não esqueça do quanto a sua alma precisa ser agradável. De nada serve um exterior admirável se por dentro está tudo tóxico.

Comece a gostar de tudo em você. Das suas escolhas, inseguranças, qualidades, defeitos. Comece a entender que ninguém lá fora pode definir quem você é. Decore a sua casa interior, deixe ela alegre, colorida, troque quadros, compre móveis, elimine a sujeira, desfaça de utensílios antigos.

Para os outros podemos ser um lugar de veraneio, mas para a nossa vida, essa é a eterna morada principal. Cuide bem dela.

71

Se eu acreditar que ninguém no mundo será tão bom quanto a pessoa que estive apaixonada, me sentirei preso por muito tempo nessa história.

Começo a tolerar as mágoas, as ofensas, o desrespeito, afinal, o que de melhor eu poderia conseguir?

Esqueço dos defeitos graves, esqueço do quanto ela me faz mal, me engana ou me menospreza, e foco apenas no quanto seria impossível encontrar alguém melhor.

Posso conhecer a pessoa mais incrível do mundo, mas de alguma forma estarei vinculado aquele outro ser que acreditei ser o perfeito para mim.

O problema é que muitas vezes esse outro alguém não valoriza, ou já está em outra, ou já não faz a menor questão de ficar com você.

Tenha em mente que a decisão de permanecer vinculado à uma pessoa sempre será somente sua.

Muito cuidado com o que está tolerando. Você não nasceu fadado a infelicidade. Ficar em histórias sombrias só para ser amado não vale o preço.

Erga essa cabeça, tudo muda quando você percebe que o seu pior inimigo mora aí dentro. Não alimente, não de combustível. Foque no que de melhor o mundo sempre terá pra te dar.

72

Tudo fica mais leve com liberdade. Se não for pra voar ao lado de quem amamos, melhor o sossego de não ter ninguém.

Prisões nunca nos agradaram. Somos seres naturalmente livres e criativos, nossas asas são infinitas. Tudo o que desejamos é prosperar.

Autonomia, escolhas inteligentes. Sozinhos ou acompanhados, tudo o que queremos é expandir, tudo o que desejamos é construir.

Nada que só traz dor de cabeça poderia nos alavancar. Grades, jaulas, gaiolas. Não nascemos pra ficar lá. Qual roupa vestir? Qual carreira entrar? Nada tem que ser imposto pelos outros.

A nossa felicidade está atrelada ao hábito de fazer escolhas. Não decida pela dor. Foque em quem te faz bem, foque primeiro em você.

73

Saber as senhas de tudo é o que determina se você pode confiar no parceiro ou não?

Se vai dormir mais cedo está mentindo? Se chegou atrasado estava com outra?

Ou vigia e monitora todos os passos ou será feito de bobo? Eu sei que o mundo é meio bagunçado sim, mas não somos nós quem determinamos se o outro vai ser fiel ou não.

O excesso de grades na relação pode trazer muitos conflitos. Tudo vai virando motivo para brigas e discussões. O desgaste pode ser irreversível.

A lealdade está no valor de cada um e no respeito que carrega pela relação. Não da pra impor no outro o princípio de ser fiel, ou ele tem, ou ele não tem. Ou ele vai ser, ou ele não vai. Nada do que façamos para encurralar o outro pode trazer garantia de fidelidade. Todos precisamos de doses de liberdade, mas isso não significa que não valorizamos quem está do nosso lado. O exagero não é um aliado. Retirar a autonomia não é o melhor caminho. Pessoas livres em seus próprios valores, isso sim funciona, isso sim é verdadeiro.

74

Estamos na geração da pressa. Das distrações, da correria, das multitarefas. Quase não nos sobra tempo para o que realmente é importante.

Hoje não se tem mais concentração pra ver um vídeo até o final ou terminar de ler um livro. Os stories de 15 segundos parecem compridos demais, precisamos ir pulando.

Conseguimos ver no mínimo 3 redes sociais ao mesmo tempo com a maior facilidade do mundo e ainda hidratar o cabelo. Trânsito? Quem tem paciência? Não queremos ficar em nada que pareça um desperdício.

Passar devagar o feed? Ler legendas? Terminar de ver uma matéria até o fim?

É muito conteúdo disponível de uma vez só. É como se tivesse tudo lá fora e precisássemos viver correndo atrás dessa

abundância.

Queremos abraçar tudo, e vamos nos cobrando excessivamente quando não o conseguimos.

Não temos mais o foco direcionado para captar as pequenas coisas. Ficamos vazios, mas esse vazio nada mais é do que o pouco conhecimento que temos sobre nós mesmos, enquanto ficamos só olhando para o mundo que voa.

Embora buscar informações no externo seja essencial, precisamos de mais tempo para ouvir as batidas do nosso coração.

Precisamos de mais tempo para ouvir o nosso silêncio. A nossa geração não pode sucumbir ao passo da ansiedade. Desacelere mais. Busque o equilíbrio. Não se torne só mais um refém da pressa.

Tem gente boa no mundo sim, porque se você achar que ninguém “presta”, automaticamente estará se classificando nesse mesmo bolo.

É exatamente porque você tem um valor imenso, porque você se importa, porque você escuta, porque você se entrega, que existem pessoas parecidas sendo preparadas para se aproximar.

Se você disser “todo mundo trai”, “ninguém quer compromisso” é porque já rotulou sem nem conhecer. Não é porque teve algumas decepções no passado, que qualquer um que se aproximar quer te ferir.

Ressignifique essa história de achar que o mundo é ruim. Um dia você vai encontrar alguém que ame as suas cicatrizes, que sorria sempre que você chegar, que sinta um orgulho enorme em te ter, que te aceite.

Mas é importante que você encontre isso primeiro em si, para então estar pronto pra esse tipo raro de amor.

76

Casais que terminam e voltam ainda podem dar certo? Depende.

Se fazem ajustes, amadurecem, evoluem, dialogam sobre as diferenças e mudam suas perspectivas sobre a relação, muito provavelmente podem dar certo sim.

Agora se repetem os mesmos erros, se remoem os mesmos problemas, se batem nas mesmas teclas, se continuam com os mesmos comportamentos destrutivos, possivelmente terão o mesmo desfecho.

Reflita no que levou vocês a romperem. Reflita em suas atitudes. Perceba o outro. Pondere os erros e reorganize suas ideias.

Se você era muito ciumento, inseguro, mimado, desenvolva recursos para tornar-se menos destrutivo ao se relacionar. Se a outra parte era, faça considerações a respeito do que não funcionava. Diga a sua percepção para o outro. Os dois precisam

rever seus papéis e a sua responsabilidade como parceiro.

Não se trata de quantas vezes você volta com o seu ex namorado, mas sim de quem você se torna no percurso. Atitudes iguais nos levam a resultados iguais.

Se quer dar certo com essa pessoa e se acredita que ela pode te fazer feliz, volte sim, mas seja quem você nunca foi. Desenvolva habilidades que nunca imaginou ter.

Mude sua perspectiva. Reclame menos, solucione mais. Certifique-se de que esse outro também está interessado. Ajustem-se.

Dê uma segunda chance se julgar necessário, mas seja inteligente. Não permaneça em ciclos destrutivos. Só insista no que pode te abraçar.

77

Se cada um pensar só em si, sobrará muito pouco para o outro e ninguém quer viver de migalhas.

Embora todos nós tenhamos impulsos egoístas, ninguém mantém laços visando só o próprio umbigo.

Esse funcionamento “soberba” nos trapaceia, ficamos tão compenetrados nas nossas coisas, que não sobra tempo para cultivar quem amamos.

Esquecemos de considerar os gostos, as interpretações e os sonhos de quem está ao nosso lado. Invalidamos sem querer sua existência.

Relações vão exigir que você passe sua “força” quando o outro não mais o tiver. Vai exigir que você empreste as suas estratégias, mesmo que o propósito não seja seu. Por isso esteja estruturado, trabalhe dia após dia no seu autodesenvolvimento. Só quem está

inteiro pode doar pedaços de si sem desmoronar.

Relacione-se também com pessoas que estão nessa mesma busca pelo amadurecimento porque elas também poderão te doar pedaços quando você desmoronar.

Duas pessoas imaturas e egoístas não conseguem construir. Só quem domina a incrível arte de ceder, sabe que amar é ainda mais importante do que ser amado. Só quem se doa com o coração pode ser duas vezes mais feliz.

78

Se longe dos meus objetivos me vejo, mais longe da minha felicidade me sinto.

Fazer o que não quero, concordar com o que não concordo, ser quem não desejo ser. Quando tudo fica distante de mim, sinto a ausência do meu brilho.

Se não acreditamos que estamos vivendo o que deveríamos viver, nossa alma nos sufoca. O corpo sente, adoece, desfalece aos poucos.

A energia vital se vai. O ânimo se apaga. Sensação é de “fundo do poço”. Mas na verdade você só está longe de quem gostaria de ser e de quem queria estar.

Não está se sentindo valorizado, amado, útil e notado como deveria. Não está tendo todas as suas exigências atendidas. Somos um pedaço do mundo, não o centro dele.

Nunca estaremos satisfeitos em fazer parte de um sistema.

Queremos ter poder, queremos como aquela criança mimada da infância, ter toda a atenção voltada aos nossos desejos.

Mas essa imaturidade interior precisa ser canalizada aos poucos. Precisamos entender que nunca será possível ter tudo a nossa maneira.

Algumas coisas dependem só de nós, foque nelas. Já as que não dependem, afrouxe a corda. Dê espaço. Junte suas forças, esse poço é imaginário.

Você não está preso nele, embora se sinta assim. Reavalie o que não está compatível e comece a dar passos rumo aos seus objetivos.

Por mais distante que possa parecer, a caminhada sempre vale a pena. É só nela que a ansiedade diminui, é só nela que a vida faz sentido. Nunca deixe de ir atrás de quem gostaria de se tornar.

.

79

É comum vermos pessoas querendo manter o outro ali em “banho maria”, sem se posicionar de fato na relação.

Quer que você namore com ele, mas não quer namorar com você. Basicamente te quer ali, disponível, dedicado, dando atenção, carinho, exclusividade, mas não quer se comprometer.

Só que em relações tem que haver proporcionalidade. Você dá um pouquinho, a outra parte um pouquinho também. Não adianta o outro só querer de você, e não te dar nada em contrapartida.

O egoísmo faz com que as pessoas pensem apenas no próprio umbigo. Quer estar livre, solto, mas deixar você ali, pra hora da carência ou vazio.

O investimento precisa vir das duas partes não abra mão das suas coisas, se o outro não está disposto a colaborar com você. Não alimente pessoas egocêntricas, mostre que também tem as suas necessidades.

Via de mão única não serve. Ninguém tá aqui pra ser válvula de escape de ninguém. Não dê a casa toda pra quem só quer te dar o porão dos fundos. Não merecemos pouco, somos muito.

80

Às vezes queremos tanto ser interessante e aceito pelos outros, que esquecemos de considerar se aquela pessoa também é interessante para nós.

Colocamos tanta energia em conquistar, laçar, enfeitiçar, prender, que quando enfim conseguimos, questionamos se realmente queríamos ter esse alguém do lado mesmo.

Ficamos obcecados em fazer com que o outro nos deseje, e isso pode nos cegar a ponto de não termos a capacidade de perceber até onde vale a pena.

Conquistar parece ser mais importante do que analisar. Precisamos entender o que realmente queremos com aquela pessoa, porque muitas vezes é só o nosso ego procurando uma

falsa sensação de poder. Observe se esse alguém que você insiste, mas não te retribui da mesma forma, é alguém que possui os

recursos necessários para te fazer feliz.

Vale a pena tanto esforço? Ele é realmente interessante pra você? Se for, continue, mas se não for, pense duas vezes onde está querendo entrar.

81

É complicado quando precisamos reler a mesma conversa milhares de vezes pra ver se conseguimos entender porque essa pessoa não respondeu. Parecia tudo tão bem, as coisas fluindo como deveriam ser, mas por alguma explicação não tão óbvia, a relação se perdeu.

Ficamos tentando ligar os pontos, analisar diversas vezes as nossas condutas, voltar no tempo para mudar algum detalhe.

Mas só nos restam as mensagens, as lembranças, as fotos. Os planos que fizemos se tornam amargos, as ideias perdem a graça, as noites parecem mais frias.

Questionamos a vida, o tempo, o compasso que desalinhou. Pois é, nunca será fácil aceitar que nem sempre as pessoas estarão do nosso lado. Mas o que nos motiva a continuar vivendo é que a cada dia o pensamento que morava no outro vai se dispersando

um pouco.

Comemoramos o choro ter diminuído. Comemoramos a dor já não sufocar tanto. Resgatamos forças do sorriso que às vezes escapa sem querer.

O tombo pode até ser grande, mas decidimos não continuar no chão. Redescobrimos o quanto somos capazes de passar por dificuldades, o quanto somos guerreiros em amar de novo, e de novo, e de novo.

Não tememos o amor. Somos feitos dele.

.

82

Não compare a sua vida com o que é postado nas redes sociais. Você dificilmente irá saber quando tudo der errado para alguém, porque de certa forma ela ainda estará aqui tentando postar sorrisos ou frases motivacionais para superar os seus próprios fantasmas.

A internet é o lugar onde podemos fingir que está tudo bem. É um refúgio para criarmos histórias e narrarmos alegrias que não necessariamente são compatíveis a nossa realidade atual, mas precisamos disso para que tudo possa parecer melhor.

É onde tentamos não transparecer a saudade, a tristeza vivida por uma rejeição ou por um sonho que não deu tão certo quanto esperávamos.

Você não saberá todas frustrações dos outros, mas o dia em que tudo desmoronar na sua cabeça, não tenha dúvidas que você saberá, não só saberá como sentirá cada faísca da dor. A dor do outro não é sua, o problema do outro não é seu.

Então porque a vida do outro tem que ser igual a sua? Você verá o dia que alguém ganhar flores, mas não verá o dia em que um gritar com o outro. Vai ver os mimos e carinhos, mas certamente não verá as grosserias e desencontros.

Você verá a foto do melhor ângulo, mas dificilmente verá a foto do pior. Você saberá das viagens, mas não saberá dos dias no quarto chorando sem ninguém pra escutar.

Tudo isso escrevo pra te dizer: não compare a sua vida com o que é postado na internet. Não compare a sua vida com as novelas, com os artistas, com os contos de fadas. Compare a sua vida, com a sua própria vida. E só!

83

Se mandamos uma mensagem “carinhosa”, e a outra pessoa não responde, ficamos tentando deduzir onde foi que erramos. Não gostamos de ficar expostos, abaixar a guarda, demonstrar demais. Se temos a atitude de convidar e o outro faz algum pouco caso, nos sentimos mal ao ver aquela resposta fora das expectativas.

Pegamos a culpa. Relemos várias vezes. O pensamento fica em “looping”. É que na verdade sempre esperamos que o outro valide as nossas atitudes.

Revisitamos o que foi dito na esperança de encontrar o que deveríamos ter feito diferente.

A mensagem enviada pode ter sido maravilhosa, mas se não houve retorno, acredita que tudo foi em vão. Precisamos começar a aprender a validar os nossos desejos e condutas. Se releio a mensagem e sinto que enviei algo que gostaria de receber, por que me arrepender?

Se o outro não validou ou não correspondeu ao meu afeto, quão culpado realmente eu sou? Não podemos adivinhar o que se passa na cabeça de cada pessoa.

Mas sabemos o que se passa na nossa. Aprenda a admirar suas atitudes independente da resposta alheia.

Não se torture por dizer o que realmente quis e por ser amável. Você não é o responsável pela resposta do outro, apenas pelo o que diz.

Pegue mais leve com você. Continue enviando mensagens de afeto e comece a validá-las sozinho. Não dependa dos outros para se admirar. “Ninguém perde por dar amor, perde é quem não sabe receber”.

84

Em um mundo de comparações e egocentrismo, seja a pessoa que dá asas aos sonhos dos outros.

Não tenha receio de incentivar alguém ou de validar suas vontades. Apoie indiscriminadamente quem te cerca sem tentar relacionar se vai ficar mais ou menos bem-sucedido do que você.

Não reluzimos mais se os outros estiverem apagados. Não teremos relacionamentos melhores se os nossos parceiros forem “insignificantes” para o mundo.

Não teremos vidas melhores se nossos amigos forem mais “desinteressantes” do que nós. Isso é pequeno, não agrega em nada, não traz nada de bom.

Todos temos a possibilidade de crescer e de alcançar voos incríveis. Afinal de contas é pra isso que estamos aqui. Se você sabe do que estou falando, de fato, entendeu o sentido

incondicional da vida.

85

Essa pessoa que está do seu lado, é a que você acredita valer a pena passar o resto da vida junto? Ela é boa para você no contexto geral?

Porque se for, esteja preparado para muitos altos e baixos. Esteja pronto pra fazer dar certo em dias que a vontade é jogar tudo pro ar e sair correndo.

Você vai precisar ser criativo. Vai por mim, a mágica acontece quando saímos do modo automático. Se as duas pessoas estão

engajadas na relação, as coisas podem fluir com pequenos ajustes.

Viver criando momentos de raiva e de ódio não deixam os casais mais unidos.

Se não for pra ficar por inteiro, por que ficar? Se já entra no barco achando que vai afundar, ele afunda mesmo.

Hoje é muito comum já entrarmos em relações com negativismo “ah se não der certo eu separo”. Por isso não tentam o suficiente, não criam o suficiente, não se desenvolvem o suficiente.

“Tem tanta gente no mundo”. Tem sim, mas se você não for bom pra você mesmo, pode trocar de parceiro todos os dias, que nada vai funcionar de maneira saudável.

Aprimore sempre a melhor versão de si. Aprimore sua escuta, seu diálogo, sua forma de se relacionar consigo mesmo e com o mundo.

Independente de quem esteja ao seu lado, independente se vai funcionar ou não, seja inteiro no que se propuser a fazer.

Invista na sua autoconfiança. Invista na sua autoestima. Cresça todos os dias como pessoa. Não faça de qualquer jeito, faça o que você gostaria de receber.

Esta obra foi impressa em papel pólen soft gramatura 80 em papel certificado que respeita o meio ambiente, auditada e certificada por Avctoris.