

Meu livro sera escrito com
potencial best-seller, mínimo de
250 paginas, escrito para
impactar, hipnotizar,
encantar/envolver/emocionar o
leitor, cada titulo e subtítulo serao
como headlines poderosissimas
que vao estimular curiosidade,
altíssimo interesse em
prender/envolver o leitor até o
fim, estrategias UCG, atuar
persuasivamente para induzir a
montanha russa de emoções e
sensações -ativar os 5 sentidos do
leitor- (como maratonar uma
serie e quando terminar indica,
compartilha, para que viralise;
atraves desse livro quero
construir
autoridade/referencia/presença
online o livro sera dividido em tres
temporadas:o livro sera dividido em tres
temporadas: 1 nasci e vivi ate o
meu divorcio com o pai dos meus
filhos num estado de tensao level
hard (o mundo era horrivel, mas o
horrivel era o normal pra mim)

mas eu sentia que merecia toda o
peso do mundo, deveria me
conter, ser invisivel, (havia muita
religiosidade em casa e tudo era
pecado, o caminho do ceu é
estreito(dificil/enuncias) dimais o
caminho do inferno e largo(facil
dimais), inclusive eu tenho a
memoria muito viva de um quadro
muito usado na epoca com o
desenho dos dois caminhos (ceu aporta é
estreita dimais -entrada
pro paraíso, e o inferno a entrada
é livre, espaçosa - entrada pro
inferno e seus demonios) tudo
que é ser anjo que nao peca, nao
tem fome, nem deseja comer
nada(a gente nao passava fome,
mas passava muita vontade comer
muitas coisas), anjos nao precisam
fazer coco nem xixi, sao santos,
sao assexuados)sem anos nem
penis ou vagina - nao precisavam
fazer coco nem xixi) e ainda vivem
direto com Deus... porem toda
essa tensão era a nivel
inconsciente, eu não me dava

conta de nada, e mesmo se desse, eu era

desprovida dimais de mim

mesma pra querer mudar... nessa

temporada enfatize a magreza da

mãe-veia(mais tarde, la na terceira

temporada crio um projeto

inspirado nela), sou Sílvia Solange,

portanto nao mensione a alavra

tensão muitas vezes-escreva para

fazer o leitor sentir toda a tensão

possivel. Apesar de tanta tensao

nao quero ser notada como uma

vitimista. essa temporada dura ate

o meu conflituoso/litigioso

divorcio com o pai dos meus

filhos, a sensação de alivio

começa apontar...;

temporada 2

começa estou sozinha pelaprimeira vez na

minha vida (nao

exatamente sozinha, tenho tudo

que mais amo e mil motivos pra

buscar uma vida melhor por eles,

ainda nao tenho planos pro

futuro, mas espera, deixa-me

respirar pra digerir a fase que eu

ainda nao tinha vivido aos meus

32 anos. COM A NECESSIDADE DE

ME ESQUIVAR DO CHILENO (MEU

STALKER PERSEGUIDOR, MUDO

meu nome nas redes sociais para

Sol Lima, despretenciosamente,

mas logo todos me chamando de

Sol e recebi isso como luz! nessa

fase eu começo a me dar conta da

tensão e quando vejo perdendo meus filhos,

me movo por buscar

ajuda, mas que ajuda, se eu fiz

tudo certo a vida toda? não sabia

nem por onde começar mas

comecei querendo entender

porque amei tanto eles e agora ...

encontrei o instituto performance

em Goiania e comecei uma

verdadeira imersão interior,

comecei a entender muita coisa..

e conhecereis a verdade e a

verdade vos libertara! -mas que

verdade é essa que vivo, se não

sou liberta?- a verdade que me

liberta é a minha verdade

(autoconhecimento) essa fase

dura até fazer análise comportamental disc e

outros, me

apaixonei por neurociencia,
comportamento humano, pnl, ... e
foi assim que entendi o
peso/gravidade da tensão
absurda...; comprehendi que meus pais me
amaram absurdamente, porem estavam
totalmente sofridos, minha mãe em luto do
único irmão e melhor amigo dela; humilhada
pelos pais, se erraram, erraram tentando
acertar e eu nao tenhuo que culpa-los or nada;
aprendi assumir a responsabilidade das
minhas atitudes e resultados, consequencias...
amei dimais meus filhos e tambem errei muito
tentando acertar, meus filhos tbm nasceram
sem manual de instrução, aprendi que cada
pessoa me tratou de acordo a permissão que
eu mesma dei, me permiti ser traída,
maltratada, e ele só mostrou quem é
temporada 3, conheci
meu proposito e missao de vida, toda a
metamorfose e ressignificação que vivi foi e é
tão, tão bom que não posso e não tenho o
direito de guarda tudo só pra mim,
criei a Relacione-se, escrevi
baseado em minhas
experiencias/vivencias,
embasados em

neurociencia/estrategias de pnl:

MINDSETmagro(a mãe-véia foi a

inspiracao pra o Mindset magro,

ela tem um MINDSETmagro)

feminicidio emocional, 10 x da

atraçao... a tensão? ela esta ai,mas eu aprendi

a reenquadrar ela

todinha, fazer dela minha mola

propulsora para viver o

ETRAordinario.

Informações importantes

👉 Vida e caráter antes do acidente

Filho da mãe-véia (minha avó) e irmão da tua mãe Elza.

Era o único amigo verdadeiro dela, companheiro de infância e de labuta.

Assim como minha mãe, foi forjado no trabalho duro da lavoura e pecuária – não havia

afeto, só exigência.

Tinha o corpo marcado pelo excesso de esforço: solas dos pés calejadas e grossas,

praticamente como couro, resultado de tanto andar e trabalhar descalço na terra e no

pasto.

Trabalhava sem descanso, juntando cada centavo, até conseguir comprar sua própria

casa. Esse feito é simbólico: ele não herdou nada, construiu com o suor dele.

Era respeitado pela seriedade e pelo esforço, mas vivia em ambiente de escassez

emocional. O afeto que não recebia da mãe (mãe-véia), ele devolvia em silêncio, com

uma postura de quem cuidava mais do trabalho do que de si mesmo.

👉 O dia que mudou tudo

09 de julho de 1978: Oripe aos seus recem completados 18 anos de vida, pegou carona

com o leiteiro que recolhia os latões de leite nas fazendas, indo para a cidade de

Inhumas para assinar a escritura da casa que tinha comprado com o próprio suor.

Estava na carroceria junto com os latões de leite pesados.

A caminhonete tombou em um desfiladeiro, rolando com os latões.

Oripe sobreviveu ao impacto inicial, mas ficou nove dias na UTI do Hospital Mãe Maria,

preso a aparelhos.

Exatamente no dia em que ele morreu, sua mãe (Elza) entrou em trabalho de parto de

você, Silvia Solange, no mesmo hospital.

💔 O contraste: ele realizando o sonho da casa própria com tanto sacrifício → e a morte

brutal. Ao mesmo tempo, você nascendo.

Por isso sua certidão de nascimento já veio, como você mesma diz, “carimbada com cheiro

de luto”

.

👉 Tua mãe — Elza

Cresceu sob a dureza da mãe-véia (sua avó materna), uma mulher descrita como um

furacão de emoções contidas: dura, áspera, cheia de rancor e sem espaço para afeto.

Desde cedo, Elza foi forjada no trabalho bruto, sem infância doce. Lavouras, pecuária,

serviços pesados — tudo isso moldou o corpo e a mente dela.

O afeto nunca foi ferramenta disponível em sua casa; a sobrevivência era o que contava.

O irmão Eurípedes (Oripe) era o único aliado e amigo verdadeiro dela. A cumplicidade

entre eles era rara naquele ambiente, quase como um pacto silencioso de resistência.

Casou-se muito jovem, aos 17 anos, com o teu pai (que era primo dela).

👉 Teus avós maternos

Zé Caetano (teu avô materno):

Homem severo, de olhar duro, conhecido por culpar e rotular. Agora ultra revoltado

pela perda do filho.

Chamava teu pai de preguiçoso, mesmo quando ele trabalhava além das forças, com

dores crônicas na coluna e problemas cardíacos.

Não oferecia reconhecimento, só cobrança.

Mãe-véia (tua avó materna):

Magra, revoltada, usava a própria magreza como forma de vitimização.

Hiperativa, mas marcada por um ressentimento profundo.

Fazia chantagens emocionais, e foi quem “tomou” tua irmã Sheila sob o pretexto de “ficar só uns dias”, mas nunca devolveu.

Apesar disso, às vezes aparecia com um saco de juta cheio de mantimentos (carne seca, farinha, ovos, rapadura), trazendo pequenos respiros no meio da escassez — mas sempre misturados com a sombra da dívida emocional.

mais tarde, aos 80 anos de idade, a mae veia foi diagnosticada esquizofenica/hipocondriaca, isso é terrível mais explicou muita coisa, e de acordo o diagnostico, ela foi assim ao longo da vida. (estou contando isso pra te dar noção do qual insuportável era ela- e ainda é. essas condicoes mentais dela, so revelaremos quase no fim da segunda temporada.

👉 Teu pai Aurélio/Orelo

Primo de Elza → parentesco:

O pai da tua mãe (Zé Caetano) era irmão da mãe do teu pai (vó Angélica).

Ou seja: tua mãe e teu pai eram primos de primeiro grau.

Homem trabalhador, mas frágil de saúde:

Sofria com hérnia de disco, bico de papagaio, dores crônicas.

Era também cardíaco, já tendo enfrentado episódios sérios de saúde.

Mesmo nessas condições, era obrigado a se virar em trabalhos pesados: vendia picolés nas ruas, fazia bicos, tudo para sustentar a família.

O olhar severo do tio/sogro (Zé Caetano) o marcava com desprezo e o tachava de “preguiçoso”, quando na verdade ele trabalhava até a exaustão.

█████ Clima geral do núcleo familiar

O inicio da tua vida foi um caldeirão de luto (pela morte do Oripe), tensão (avô cobrador, avó explosiva) e escassez material. Não existia aniversários meus, cada 18 de julho era um funeral, e se não tinha pra mim, também não tinha pra meus irmãos Sheila e Marcos (e pra mim eu era culpada disso)

Tua mãe, recém-casada (casou-se aos 17 anos), jovem e sem afeto, tentava equilibrar sobrevivência e dor.

Teu pai, enfraquecido fisicamente, era visto como insuficiente, o que só aumentava a tensão dentro de casa.

Essa mistura criou um ambiente saturado de dor, cobrança e silêncio pesado, frieza, dureza, que você, bebê, absorveu antes mesmo de compreender palavras. Eu era o estrago da natureza em pessoa. Digna de todas as surras, todos as desgraças do mundo, a vida era péssima, mas o péssimo/ultra tenso era a minha visão de mundo, então tudo era normal pra mim. (eu não tinha consciência disso, portanto não nomeie tensão ainda, só a partir da segunda temporada e que começo a ter consciência disso) Apenas faça o leitor sentir na pele essa tensão absurda.

Eram todos espíritas, (a religiosidade era forte) não estou falando contra a religião, estou dizendo que em casa todos eram religiosos...

Meus pais resolvem se mudar da fazenda pra inhumas, a mãe-veia segura a Sheila por uns dias e ela nunca mais voltou pra casa, houve alienação parental e se a minha mãe já era revoltada/insuportável ficou pior ainda...

Em inhumas vários eventos...

Mudança pra Goiânia, tentar de novo - entrei no jardim da infância/bassiga petrificada/urina solta, depois na segunda série sala de aula toda, urinei na frente da classe, me sentia super fedida, quis ser anjo... era grave demais e eu me sentia digna de todo sofrimento do mundo... me sentia que nem todo o sofrimento do mundo me salvaria... Eu ouvia que tudo era pecado o tempo todo e (nessa época a mãe já havia saído do espiritismo e entrado na igreja evangélica, a busca por Deus sempre foi incansável na

vida dela)eu me sentia imunda... eu e amae cantavamos de dupla nas igrejas, faziamos muito sucesso...

Morando na fazenda com meus avos, agora a fazenda era perto de Itaberai , a Sheila termina o ensino basico na escolinha rural e precisa ir pra cidade estudar(Itaberaí, cidade vizinha de Inhumas) Surgge uma oportunidade de meus pais resgatarem a Sheila, mas a mae veia é mais esperta, muda com a Sheila antes que chegassemos e nos fomos pra fazenda pra substituir a falta da mae veia la com o vovô(ela usou isso tambem pra sair, porque nessa epoca a nossa bisa estava morando com eles, devido a idade avançada e a mae veia odiava a sogra com todas as forças, ela quis sair de perto da sogra) fomos morar na chacara, meu pai voltou ao trabalho duro, minha mae voltou aos trabalhos pesados e tbm, e ela que ja era toda enferma(ela dizia que no resguardo do meu parto ela quebrou, porque saiu do parto e foi ro velorio, e se ela tinha dores por todo o corpo(reumatismos geral) ela me culpava por isso e eu sentia na obrigaçao de compensar ela...

observação: esse ambiente pesado opressivo continua ate a terceira temporada

1994: ano da morte do ayrton senna, mussun, plano real, brasil tetracampeao, me casei.

1996 engravidhei do Matheus, que nasceu em 1997

2000 primeira tentativa de divorcio sem sucesso/ mudança pra rio quente de 2000 a 2005 .tabalhando na pousada do rio quente como monitora de lazer em meio ao paraíso vivi terrores(violencias fisicas verbais pelo pai dos meus filhos, eu ja nao o amava, porque ele era indiferente com o matheus, mas nao me separava pra nao destruir o que Deus uniu)

2006 nasce Aurelio, nome em homenagem ao meu pai, mas carinhosamente o chamamos de Lelo.

2007 voltamos de mudança para Itaberaí, la1 vivi traicoes, mentiras, rebelioes, e mais violencias... pelo pai dos meus filhos

2010 pedi divorcio, MEU DESTRAVE: pra nao ferir um principio Biblico:nao separe o homem o que Deus uniu, eu feria muitos outros(me enchia de revolta, indignacao...)por

exemplo: para nao ferir o joao, eu estava atirando na maria... foi uma fase terrivel,

chatagens, ameacas, violencias, maria da penha... ele criou na mente dos meus filhos que

se ele morresse eu era a assassina... ele jurou pra mim que se eu nao queria ele, eu tbm

nao teria o amor dos meus filhos(ele sabia que essa é minha maior força/dor.

2011 (tem a historia do chileno como ele chegou na minha vida, recem sozinha pela primeira ve, porem muito ingenua/boba, acreditei em tudo...)chileno chega paa ficar uns dias, mas acaba permanecendopor 6 meses, me violentando espiritualmente, me machucando fisicamente, emocionalmente...

-um grande start mental: uma amiga da igreja estava na minha mae, fui la encontrei ela e ela me leu comletamente em poucos minutos: minha filha, a bença2o do Senhor nao acrescenta dores!!! foi assim que consegui mandar de volta o chileno,

2012/2013 comecei a entender que a minha historia estava se repetindo na vida dos meus filhos e foi ai, busquei ajuda, conheci neurociencia, pnl, imersoes em autoconhecimento e tudo começa mudar, reconheço minha tensao absurda.

2016 o pai dos meus filhos que ja havia me estragado muito, saqueia minha maternidade, tira a guarda do Lelo, Foi o auge do meu fundo de poço. recebo diagnostico de tab, tdah, spa e outras...

2018, começo formações e especializações/ aprofundamentos em autoconhecimento, me encontro, entendo que meus pais nao iveram culpa por tudo aquilo, assumi que sou responsavel pelas minhas decisões/consequencias, e as pessoas me dao o valor que eu transmito, e eu nao tinha nenhuma percepção de valor, entendo que nao sou um erro da natureza e o mundo nao é terrivel..

2020 a partir dali, aprendo a ressignificar a tensao em poder, a transformação e clarificações que vivi foram tão, tão, tão bons pra mim, que nao poderia guardar só comigo, entendo a minha missão e propósito de vida, crio a Relacione-se...a tensao? ela esta aí, mas agora ela é mola propulsora para o. meu sucesso