

The background image shows a person sitting in a library, holding an open book. Instead of a human face, the person has a complex, golden, mechanical head with visible gears, wires, and circuitry. The person is wearing a dark suit. The library shelves are filled with books, and the lighting is warm and golden, matching the color of the mechanical head.

Cival Reis

HUMANOS DESUMANOS

**Como sair de
relacionamentos
abusivos?!**

HUMANOS
DESUMANOS!

— Por Cival Reis —

A reflexão do SAPO na panela quente...

Se você colocar um sapo numa panela, enchê-la com água e a colocar no fogo, **vai perceber uma coisa interessante...**

O sapo se ajusta à temperatura da água e permanece lá dentro.

E quanto mais a temperatura sobe, mais o sapo se ajusta...

Quando a água estivesse **perto do ponto de fervura**, e se o sapo tentasse **saltar para fora**, **não conseguiria**, pois estaria muito cansado devido aos ajustes que teve que fazer.

Alguns diriam que o que **matou o sapo foi a água fervendo**, porém, o que o matou, na verdade foi sua **incapacidade de decidir quando pular fora** enquanto ainda podia, enquanto ainda tinha energia para fazer isso...

Pare de se ajustar a pessoas erradas, relacionamentos abusivos, amizades parasíticas, trabalhos fim de carreira e tantas outras situações que vivem te “esquentando” pouco a pouco.

Quando você já fez tudo o que pôde, e ainda tem que viver fazendo mais, corre o risco de tornar-se o **SAPO** na **PANELA**, **pule fora antes que seja tarde demais.**



Por que eu?

Uma pessoa classificada como “abusadora,” precisa de uma fonte de suprimentos, que pode ser positiva ou negativa. Então sim, você foi escolhido(a). Vou dizer desumano para facilitar o entendimento e pode ser masculino ou feminino, sendo maioria entre os homens.

O desumano se acha um ser superior, então ele irá se relacionar com alguém que esteja à altura dele e mesmo assim, contra sua vontade, irá reafirmar sua necessidade em causar desconforto nos relacionamentos. Ele tem em sua estrutura psicológica, um grande vazio existencial e precisa compensar essa deficiência, colocando em seu convívio, alguém que tenha em sua essência, um certo nível de carência afetiva.

(Cival Reis)

© Copyright (2023) por (Cival Reis) - Todos os direitos reservados.

Não é legalmente permitido reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida.

Sumário

Por que eu?.....	3
Sumário	3
Introdução	6
As Fases.....	8
Validação	9

Love Bombing	9
Desvalorização.....	10
Gaslighting (Manipulação) – Parte I	11
Gaslighting (Manipulação) – Parte II	15
Tipos de Gaslighting	16
A seguir, apresentamos 12 formas comuns de gaslighting.....	16
O que fazer se eu for vítima de Gaslighting?	18
Triangulação.....	18
Abuso Reativo	19
O desfuturo – Future Faking	21
O amor desumano	21
Como identificar?.....	22
A origem do mal	23
Fantasia compartilhada.....	24
Vínculo traumático – (Trauma bonds)	24
Ativação emocional – (Gatilhos)	25
O Descarte.....	25
Memória Afetiva	27
Hoovering	27
Projeção	28
Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN)	29
Atos Falhos - TPN.....	30
Sociopatas	31
Psicopatas	34
Juridicamente falando	34
Saúde.....	36
A Promiscuidade do Abusador Narcisista	39
O primeiro tijolo... ..	40

1. Começar uma Loja Virtual	41
2. Investir na Venda de Doces e Salgados	42
O Primeiro Passo.....	42
3. Montar um Brechó Físico ou Online.....	43
4. Vender Artesanatos	44
5. Investir em Reparos Domésticos	45
6. Dar Aulas Particulares	46
7. Marketing Digital para Empresas	47
8. Desenvolvimento de sites.....	48
9. Investir no mercado de beleza.....	49
10. Vender infoprodutos	50
11. Revender cosméticos famosos	50
12. Abrir uma franquia.....	51
13. Trabalhar com fotografia.....	52
14. Fazer o reparo de celulares e notebooks	53
15. Decorar festas - A Arte de Criar Memórias.....	54
16. Fazer dropshipping.....	55
17. Oferecer consultorias e mentorias.....	56
18. Alimentação saudável: marmitas fitness e veganas	57
19. Delivery de serviços de beleza	58
20. Pet shop online	59
21. Loja virtual de livros usados	60
22. Personal organizer	60
Cultivando Conexões, Construindo um Legado	62
Concluindo... ..	63
Bibliografia	65
Agradecimentos	66
Sobre o autor	66

Introdução

1. Entender em que tipo de relacionamento está inserido, faz parte da resolução de 50% do problema. Se agradeça por ter chegado a esse conteúdo.

2. 2 Timóteo 3

¹ Sabe, porém, isto: que nos últimos dias sobrevirão tempos trabalhosos.

² Porque haverá homens amantes de si mesmos, avarentos, presunçosos, soberbos, blasfemos, desobedientes a pais e mães, ingratos, profanos,

³ Sem afeto natural, irreconciliáveis, caluniadores, incontinentes, cruéis, sem amor para com os bons,

⁴ Traidores, obstinados, orgulhosos, mais amigos dos deleites do que amigos de Deus,

⁵ Tendo aparência de piedade, mas negando a eficácia dela. Destes afasta-te.

3. Você já deve ter percebido que sair dessa pseudo relação, não é tão simples assim, pois envolve muitos desafios que são agravados por estar só, lutando contra algo que vai ferir você e outras pessoas que não têm culpa de nada.

4. Mas, calma, respira, você não está só, estamos aqui pra te ajudar a entender toda dinâmica desse abuso e iremos seguir alguns passos para conseguir sair desse poço.

5. Somos muitos, cada um com uma história de dor e superação, sim é possível sair dessa situação e aqui iremos instruí-lo(a), em cada passo, para que você não se prejudique ainda mais nas mãos de quem não tem nada

a oferecer, a não ser dor e ranger de dentes. Nossa equipe conta com Advogados, Professores, Psicólogos e Psicanalistas.

6. Essa é uma ferramenta que a partir de agora fará parte do seu despertar, estamos felizes em te acompanhar nessa jornada de conhecimento. Aproveite bem cada pedacinho desse conteúdo, pois aqui não tem apenas conhecimento, tem também, empatia, entendimento, acolhimento e acima de tudo “Amor”.

7. A proposta desse material, vai além dessas páginas, queremos conhecer cada um, cada situação. Uma palavra dita no tempo e na medida certa, pode muito em seus efeitos, sabemos que um coração acolhido pode ser o divisor de águas numa tomada de decisão.

8. Não perca mais tempo, cada minuto conta, devore esse conteúdo com a mente aberta, coloque uma música relaxante e fone de ouvidos. Leia quantas vezes for necessário, cada trecho até que tenha entendido perfeitamente. Não permita que esse problema se prolongue, agora se inicia sua jornada numa batalha que somos categóricos em dizer que você sairá com a vitória.

9. Aprenda, execute, feito é melhor que perfeito, você só vai precisar de algo que já tem, sua coragem e determinação para voltar a viver uma vida plena e consciente.

As Fases

Antes de mais nada, precisamos entender como funcionam alguns aspectos que fizeram com que você chegasse onde chegou. Já de cara entenda que você não tem culpa de nada, já pode se livrar desse peso. Algumas pessoas vão dizer que temos responsabilidades na proporção de 50/50% na relação, porém isso é verdade quando estamos numa relação saudável, o que não se aplica no nosso caso.



São 4 (quatro), etapas bem definidas no ciclo de abuso.

1. Validação
2. Love bomb
3. Desvalorização
4. Descarte

Na maioria das vezes, vai acontecer o “Hoovering” que é um mecanismo de reconquista, onde o(a) abusador(a) puxa de volta para relação, mostrando arrependimento e mudanças no comportamento. Mas não se engane, isso acontece para que você seja descartado(a) de maneira ainda mais cruel e destrutiva.

Validação

Sabemos que tudo se inicia na mente, tanto para o bem, quanto para o mal. O desumano está o tempo todo de antenas ligadas, onde houver oportunidade para obter suprimentos, ali estará a princípio, a melhor pessoa do mundo. As táticas de sedução serão usadas sem dó nem piedade, nesse confronto, você estará sempre na posição de vítima.

Ele vai orbitar sua presa com todo o vigor, nesta abordagem, ele colherá todo tipo de informações a seu respeito, hoje as redes sociais, facilitam 80% do serviço deles. Irá saber de todos os seus gostos e vai extrair de você características que nem você sabe que tem, esse é o método conhecido por **“espelhamento”**. De posse de todo esse conhecimento, ele agora partirá para conquista da sua alma, num gesto muito simples pra ele, no momento em que você vê uma pessoa que é a sua chama gêmea, ele gosta de tudo que você também gosta, como não se apaixonar né?

— Tirei a sorte grande, você pode pensar. Ledo engano.

Love Bombing

Bombardeio de amor em tradução livre. Nesse momento existe uma demonstração excessiva de afeto, recheada de muita atenção, demonstração de carinho em excesso, disponibilidade em tempo integral, respostas imediatas nas mensagens digitais, atendimento em 100% das chamadas telefônicas, celular sem senha e sempre à mostra, acima de qualquer suspeita, atos carinhosos em qualquer ambiente, fala mansa e melosa, nessa fase os bichos são no diminutivo, coelhinho, gatinho, pombinha, não demora muito e os bichos se transformam.

Alguns termos serão necessários para um bom entendimento do assunto, cada termo terá a representação de uma chave que abrirá os seus olhos para o despertar. Os comportamentos abusivos são **“Red Flags”** (Bandeiras Vermelhas), que jamais deverão ser ignoradas. Junto com essas Red Flags, você também sentirá um incômodo no íntimo de sua alma, essa é

a sua intuição gritando e apertando um gigante botão vermelho, não a ignore de forma alguma, ou você irá se arrepender.

No primeiro encontro, o cavalheiro te buscou em casa com um buquê de rosas, abriu a porta do carro, escolheu o melhor restaurante, elogios, olhares, frases de efeito, noite dos sonhos, pagou a conta e disse que finalmente encontrou o amor da sua vida, a levou de volta pra casa e disse: “Namora comigo?”.

Ela vestiu a melhor roupa, cabeleireiro, unhas, maquiagem, estou pronta pra você, aceitou sair, mas escolheu o lugar. Até então você é um aventureiro e não desconfia de nada, a noite segue fora do normal e você apenas se deixa levar, ao sair de algum restaurante, loucuras acontecem dentro do carro e você até se belisca, pensando estar sonhando. Tudo acontece muito rápido, sem que você se dê conta, ela já está morando com você.

Destaquei acima duas situações. Em cada gênero as dinâmicas ocorrem de maneira diferente, mas com o mesmo objetivo “fisgar o peixe”.

Se você está nessa fase, saiba que esse é o princípio da sua jornada em direção ao inferno. Não, não é exagero, acho que estou até pegando leve, não quero que você se assuste, quero que entenda.

Essa fase costuma durar em média quatro meses, mais ou menos, mas não é regra, vai depender do tipo de suprimento que você está sendo pro desumano nesse momento. Você saberá que acabou essa fase quando notar uma sutil mudança de comportamento, sumiços, celular “descarregado”, carro que quebra, hora extra no serviço, períodos de reclamações constantes, mudança no humor, tom de voz acrescido de outros comportamentos que agora se mostram em outra fase...

Desvalorização

Essa é a fase em que os bichos se transformam, porco, cavalo, vaca, baleia, é uma total falta de respeito e demonstração de raiva infundada, você não sabe de onde vem tudo isso. O pior é que essas táticas de manipulação

condicionou o seu psicológico de uma tal maneira que você acha um pouco estranho, mas quer pagar pra ver, nutre um sentimento de esperança, na tentativa de conseguir voltar a fase inicial em que vocês viviam em bombardeio de amor. Sinto informar, mas essa fase não depende de você, lembra que você é a vítima? As ferramentas de manipulação, estão nas mãos dele e ele vai testar cada uma delas até o seu limite, quando esse limite for ultrapassado, você receberá umas migalhas e achará que conseguiu voltar a fase inicial e permanecerá se enganando e recebendo cada vez mais sofrimento e desvalorização apenas por existir na vida do ser ilustre.

Você conta pra amigos, familiares e até profissionais da área (psicólogos, psicanalistas, psiquiatra), e recebe palavras desencontradas sem respostas, deixando você cada vez mais perdido(a) num deserto desconhecido.

Sua identidade foi roubada, você se anulou em função do outro, não se cuida mais, aceita tudo que vem do desumano, muitas vezes se culpando pelo comportamento dele. É um verdadeiro pisar em ovos, pra não entrar em atritos, causar algum tipo de discussão e afastar a possibilidade de conseguir algumas migalhas. Quando você se pergunta cadê os seus amigos e família, já é tarde, ele te afastou de todos, agora você só o tem. Os seus amigos e familiares também foram manipulados em algum momento, todos gostam dele, é a melhor pessoa do mundo no ambiente externo, mas dentro de casa é o demônio em pessoa.

Gaslighting (Manipulação) – Parte I

Te faz pensar que está perdendo a sanidade, muitas vezes te confunde, diz frases e depois diz que não disse, esconde coisas ou muda elas de lugar, só pra te deixar pensativo, vindo em seguida com um falso conforto, dizendo que você o(a) tem e que estarão juntos para sempre e vão morrer velhinhos juntos, nesse momento o seu cérebro é invadido por uma enxurrada de neurotransmissores também chamados de “quarteto da felicidade”, endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina. Pensando friamente, você conclui que essa pessoa pode ser bipolar por demonstrar os sintomas desse transtorno.

Se existe algo em que o desumano é expert, é na arte da oratória, frases e comportamentos, irão alterar a sua percepção da realidade, tornando tudo muito confuso e inacreditavelmente inaceitável. Frases confusas, muitas vezes com duplo sentido ou sem sentido nenhum, veja algumas:

1. Você é muito sensível

A fragilidade emocional é vista por eles como sendo momentos de fraqueza e vergonha, dizer isso de alguém é o mesmo que o chamar de fraco.

2. O que seria de você sem mim?

Essa frase é justamente o oposto, mas eles não podem deixar você descobrir isso, você precisa continuar dormindo e com isso se manterá preso(a) a ele(a).

3. Você não entende o que eu estou dizendo

Você está sacando toda a situação e, ele precisa agir rápido para que você entre em dissonância cognitiva e pare de raciocinar do jeito certo.

4. Você me deve desculpas

Quando eles dizem isso, estão culpabilizando a vítima por algo que ele tenha feito, *olha o que você me fez fazer, a culpa é toda sua, por que que você é assim?* E muitas vezes a vítima realmente acredita que são culpadas e pedem desculpas.

5. Você está exagerando

Nesse caso, ele quer que você desista de um confronto que ele sabe que vai perder, vai dizer que você não precisa falar alto com ele, ou que não

tem nada a ver com isso agora e também irá lembrar de algo do passado para desviar do assunto.

6. Relaxa! Por que esse estresse todo?

O desumano irá fugir de uma DR sempre que puder, ele sabe que sempre sairá perdendo, numa discussão em que terá que ser dissimulado, qualquer deslize, poderá servir de armadilha pra ele mesmo.

7. Você tá louco(a)!

Essa frase vem recheada de manipulação, ela desvia o foco do problema e se volta contra a vítima. Geralmente vem um combo como: Você precisa de tratamento, por que não vai a uma igreja? Já tomou seus remédios? Você vê coisas onde não tem. É basicamente uma forma de desestabilizar emocionalmente, a vítima.

8. Você é tão imaturo(a).

Acuse-os daquilo que você é e do que você faz, fazer essa colocação, deixa a vítima desarmada, sem reação, pois não queremos parecer crianças mimadas e é justamente isso o que eles são.

9. Eu nunca disse isso!

Essa é clássica! Uma mentira repetida por muitas vezes, tende a virar verdade e estará sujeita às condições de saúde de sua memória, chegará em um dado momento em que você vai travar uma luta consigo mesmo, na intenção de não se perder num mar de dúvidas.

10. Ah, você tá com ciúmes!

O desumano estará sempre causando ciúmes sempre que puder, ao mesmo tempo que ele testa o seu poder de conquista, ele também exhibe à vítima o seu grau de importância na pseudo relação, exemplo: Se você não quer, tem quem queira. Outrossim, essa frase desvia o ato para o que é dito, ou seja, manipulado, nunca acredite no que é dito e sim no que é feito.

11. É tudo culpa sua

Se você reparar bem, até quando chove, a culpa é sua, ele vai continuar fazendo as cacas dele, porque sabe que você vai aceitar ser culpado, ele nunca tem culpa, na cabeça doente dele, a culpa é dele, então ele coloca em quem quiser.

12 Por que você está tanto na defensiva?

Quando ele não consegue escapar de uma DR, ele vai evocar essa frase pra que você se acalme, ele não quer que você perceba que existe algo errado, em alguns momentos a vítima pode querer olhar a situação de fora e pra isso vai precisar se afastar, pra ver a ilha, é preciso sair da ilha, mas ele não vai deixar isso acontecer.

13 Seria tão bom se você parasse de...

Por mais que você tente, nunca será o suficiente, para agradar esse ser “maravilhoso”, a demanda dele é muito alta e por isso, ele precisa sempre estar numa busca infinita por suprimentos com melhores qualidades. Sabemos que ninguém é perfeito, todos temos defeitos e quando esses defeitos se tornam evidentes, a vítima passa a sofrer a desvalorização, sendo desprezado pelo desumano.

14 Que pena que você está se sentindo assim!

Embora seja uma frase que envolve sentimento, ele não está sentindo nada, está apenas usando mais uma frase manjada para desviar o foco da discussão, para o que ele acha que você está sentindo.

Gaslighting (Manipulação) – Parte II

O gaslighting, também conhecido como manipulação psicológica, representa uma forma de violência psicológica e emocional, predominantemente manifestando-se em relacionamentos afetivos, embora possa estender-se a outros contextos, como relações familiares, profissionais e de amizade.

A origem do termo remonta ao filme americano "Gaslight" (À meia-luz em português), lançado em 1944. Na trama, um marido busca fazer sua esposa acreditar que está enlouquecendo ao manipular sutis elementos do ambiente doméstico. Sempre que ela percebe algo fora do comum, ele prontamente a assegura de que tudo está normal, levando-a a duvidar de sua própria sanidade. Esse padrão de comportamento caracteriza o que conhecemos como gaslighting.

Na vida real, os manipuladores psicológicos adotam táticas semelhantes, causando considerável sofrimento emocional à vítima. Mesmo quando a vítima identifica indícios de problemas no relacionamento, o medo de estar equivocada a impede de se libertar. Gradualmente, ela perde a confiança em si mesma, tornando-se vulnerável ao agressor, que continua perpetuando a violência psicológica.

Os praticantes do gaslighting têm diversos objetivos, mas, acima de tudo, buscam obter poder sobre a outra pessoa para sua satisfação pessoal. Consequentemente, a vítima começa a valorizar mais a opinião e a percepção do manipulador do que as suas próprias. Este ciclo tóxico perpetua-se, muitas vezes deixando marcas profundas no bem-estar emocional da vítima.

Tipos de Gaslighting

— Identificando Táticas de Manipulação Emocional —

Os manipuladores emocionais empregam diversas táticas de gaslighting para desestabilizar suas vítimas, algumas evidentes e outras mais sutis.

Quando a manipulação atinge um nível extremo, tornando-se perceptível até para observadores externos, a vítima já se encontra em um estado de fragilidade significativo. Mesmo vivenciando o sofrimento, romper o relacionamento abusivo com o manipulador torna-se uma tarefa árdua.

Para complicar ainda mais a percepção das formas de gaslighting, há a complexidade dos relacionamentos mantidos entre manipulador e vítima. Geralmente, essas dinâmicas ocorrem em contextos amorosos, onde se misturam sentimentos tanto positivos quanto negativos.

A vítima recorda todos os momentos felizes compartilhados com o manipulador, questionando-se se não está exagerando. Afinal, por que alguém que supostamente a ama causaria tanto mal? Esse dilema complexo contribui para a dificuldade de identificação.

É por essa razão que muitas vítimas resistem aos conselhos de amigos e familiares. Devido ao histórico de violência psicológica e aos sentimentos nutridos pelo manipulador, relutam em aceitar a realidade. Não é que a pessoa aprecie estar em uma posição desconfortável, mas sim que não esteja emocionalmente preparada para compreender a situação.

A seguir, apresentamos 12 formas comuns de gaslighting

1. **Mentira Descarada:** Os praticantes de gaslighting recorrem a **mentiras** flagrantes para instilar dúvidas na mente da vítima sobre seu comportamento, inteligência, emoções e relacionamentos. Mesmo

quando a vítima desconfia das palavras do manipulador, a confiança convicta deste faz com que sua percepção seja questionada.

2. **Negação da Realidade:** O alerta clássico do gaslighting é a negação da realidade pelo manipulador. Tudo que a vítima afirma é descartado como "loucura", "mal-entendido" ou "falta de interpretação", minando sua confiança na própria percepção.

3. **Chantagem:** O manipulador utiliza o que a vítima valoriza, como família, amigos, filhos e trabalho, como alavancas para obter o que deseja.

4. **Ameaças Emocionais:** Ameaças de tirar a própria vida, levar os filhos ou sugerir que a vítima não encontrará outra pessoa capaz de suportá-la, são táticas emocionais comuns. Essas palavras, gradualmente, instilam medo na vítima.

5. **Aumento Gradual de Manipulações:** As manipulações psicológicas ocorrem de maneira gradual, começando com pequenos comentários e chantagens. Esse método dissimulado permite ao manipulador conquistar a vítima sem revelar suas verdadeiras intenções.

6. **Incoerência:** O manipulador não segue suas próprias palavras, exibindo condutas inconsistentes que geram dúvidas na mente da vítima sobre sua integridade.

7. **Palavras Amáveis:** Para confundir a vítima, o praticante de gaslighting adota comportamentos carinhosos nos momentos de vulnerabilidade, criando um ciclo de agressão psicológica e afeto, dificultando o término do relacionamento.

8. **Exaustão Mental:** A frequência de manipulações é extenuante, levando a vítima a duvidar de sua própria sanidade. O questionamento constante e a exaustão mental reduzem sua capacidade de tomar decisões.

9. **Acusações Descabidas:** O manipulador faz acusações infundadas, como **traição** e comportamento inadequado, gerando drama para distrair a vítima de outros sinais de alerta.
10. **Constrangimento:** O **constrangimento** público ou privado é uma forma de manipulação, onde o manipulador faz comentários ácidos para desestabilizar a vítima na frente de outros.
11. **Humilhação:** A **humilhação** é utilizada para **desmoralizar** a vítima, **debochando** de seu estado emocional, tanto em público quanto em momentos íntimos.
12. **Chantagem Emocional:** Similar às ameaças, a chantagem emocional busca **perturbar** a vítima, atribuindo a ela a responsabilidade pelos sentimentos do manipulador.

O que fazer se eu for vítima de Gaslighting?

Se você está enfrentando o gaslighting, buscar apoio de amigos e familiares é essencial para romper com o manipulador. Em situações extremas, é necessário forçar a distância para recuperar-se emocionalmente. Após o término do relacionamento, procurar a ajuda de um psicólogo é crucial para a recuperação da autoestima e confiança, proporcionando uma nova perspectiva sobre a experiência. A terapia é um passo fundamental para superar os traumas e reconstruir a felicidade, ajudando a vítima a compreender que a culpa não é dela.

Triangulação

Essa tática estará presente em todo o ciclo desumano e consiste em mais um tipo de manipulação psicológica, onde é colocado na vítima um sentimento de perda e urgência.

Imagine que você entra numa loja de departamento e vê um conjunto de copos americano que você não precisa, então os olhos que estão nos seus

dedos pega um dos copos e do nada aparece um vendedor, dizendo que você tem bom gosto e que o ápice de sua existência é quando se depara com pessoas que sabem o que quer. Então você se vê envolvido num jogo de sedução, mas se dá conta que é apenas o serviço dele, afinal esse vendedor precisa vender, então a conversa evolui levando você até uma chamada para uma ação, quando esse vendedor faz você perceber que aquele jogo de copos é o último da loja e que se você não o arrematar outra pessoa que supostamente foi ao caixa para checar se o cartão tem limite, será o dono daquele jogo de copos únicos. Pronto, urgência ativada com sucesso, você quer ignorar tudo o que ouviu, mas não consegue porque junto com a urgência vem o sentimento de perda por não tomar uma decisão, então num passe de mágica, você está com um jogo de copos, que não precisa, dentro de uma sacola e pensando que pode ter feito um bom negócio, até o momento em que vê aquele mesmo vendedor colocando outro jogo de copos idênticos no mesmo cenário teatral de vendas.

É dessa forma que o desumano irá manipular alguém, dizendo que existem pessoas o elogiando, falando sobre suas qualidades, o quanto ele é um ser especial. Note também que esse mesmo desumano irá suprimir tudo aquilo que for críticas ou desaprovações, simples assim.

Abuso Reativo

O que é e como o desumano (e Manipuladores em Geral), se aproveitam disto.

O abuso reativo é a resposta ao abuso perpetrado por uma ou mais pessoas. Imagine a seguinte situação: seu parceiro te insulta, te empurra, te controla incessantemente por dias, semanas, meses. Você suporta, suporta, suporta. Em algum momento, você atinge o limite – afinal, ninguém é invulnerável. Você reage, insulta ou confronta o manipulador. Isso é o abuso reativo.

Com a definição esclarecida, vamos abordar a complexa dinâmica:

Os desumanos veem o abuso reativo como uma oportunidade de ouro e utilizam seu momento crítico para praticar gaslighting, transformando-o no vilão da história. Quando você finalmente explode, o desumano frequentemente lança frases como:

- Você está agindo de forma irracional!
- Olha o que você faz comigo. Você é um monstro!
- Você é doente, não está bem da cabeça!
- Você precisa tomar seu "remedinho".
- Viu o que eu tenho que aguentar? (Resumindo, eles atribuem a culpa para você)

A vítima, já fragilizada por estar envolvida com um manipulador emocional por um tempo, se culpa e acredita ter se transformado em um monstro. A seu próprio ver, ela se torna a agressora da narrativa. Para o verdadeiro desumano, isso se torna munição para qualquer ocasião, inclusive como desculpa para novos ataques e para manter a vítima no relacionamento.

Uma observação importante: Não estou afirmando que explodir e reagir dessa maneira está correto, mas é uma resposta compreensível (ainda que incorreta), dadas as circunstâncias. Comportamentos anormais frequentemente surgem de situações anormais.

Se você conseguir se distanciar da situação e observar objetivamente, perceberá que os manipuladores emocionais apreciam essa reação da vítima. Isso ocorre não apenas pelos motivos mencionados anteriormente, mas também porque, enquanto são os únicos a atacar, sabem que estão perdendo e agindo de maneira errada. A maioria dos manipuladores para de atacar somente quando a bomba explode, pois é nesse momento que podem adotar o papel de vítima. É durante esse breve período de tranquilidade no

relacionamento que eles preparam terreno para retomar a dinâmica conflituosa.

O desfuturo – Future Faking

“O 'futuro falso' representa uma artimanha cruel utilizada por indivíduos desumanos para aprisionar suas vítimas em relacionamentos, alimentando a expectativa da realização de projetos e sonhos previamente compartilhados durante a fase inicial de idealização. Nessa etapa, o agressor manipula a vítima com demonstrações intensas de afeto.

Através de promessas de um futuro que, na realidade, não têm a menor intenção de cumprir, o manipulador induz a vítima a atender aos seus desejos imediatos em troca da esperança de concretizar aspirações profundas no horizonte. Por exemplo, se a vítima almeja casar e formar uma família, o agressor alimentará essa narrativa, assegurando que compartilha desses mesmos desejos e que, eventualmente, isso se concretizará. No entanto, simultaneamente impõe uma série de obstáculos no presente.

Essas barreiras servem como desculpas para que a vítima se esforce ainda mais para agradar o agressor, sob a ilusão de que, ao fazê-lo, estará pavimentando o caminho para a realização de seus próprios anseios. O 'futuro falso' torna-se, assim, uma teia de promessas enganosas, criadas sob medida para iludir a vítima com base em seus próprios sonhos. Esse ciclo perpetua a ilusão e mantém a vítima aprisionada no ciclo de abuso desumano.”

O amor desumano

Não vamos nos aprofundar em termos técnicos, mas precisamos entender de onde vem a deformidade de alguns sentimentos, dentre eles, o amor, ódio, medo e saudades.

Estudos apontam para uma área específica do cérebro, o sistema límbico. Embora não haja um consenso sobre isso, pois uma mesma situação

pode despertar diferentes emoções em pessoas diferentes mesmo sendo o sistema límbico igual para ambos.

Análises mostraram que algumas áreas do cérebro se comportam de maneira diferente em pessoas que possuem algum tipo de transtorno. Um estudo mais profundo levou a hipótese de o cérebro sofrer transformações durante o crescimento do indivíduo.

O cérebro de algumas pessoas, não se desenvolve da forma que deveria, originando dessa deformidade, um transtorno mental. Isso pode ser causado tanto por fatores ambientais ou genéticos.

Então precisamos entender que a grosso modo, o transtorno mental não é doença e sim uma atrofia permanente no cérebro. Da mesma forma que um membro se desenvolve de forma errática, o cérebro também tem uma deficiência em sua composição que pode ser física ou de comunicação sináptica.

Pessoa com determinado tipo de transtorno de personalidade, não desenvolve alguns sentimentos como saudade, amor, medo, raiva, dores físicas, entre outras comorbidades que acompanham o pacote. E não! Não existe cura, embora haja tratamento, mas é só um paliativo.

Como identificar?

A intenção aqui não é sair por aí apontando o dedo, nem apertando os olhos ou entortando a boca, mas sim saber reconhecer as red flags quando são hasteadas na nossa cara.

Eles nos dão pistas o tempo todo, a nossa intuição nos avisa a todo instante e mesmo assim, ignoramos, as vezes até fingimos que não é conosco, porém lá na frente, essa vista grossa nos custará muito caro, ela contribuirá com a nossa raiva e culpa que se somarão à outros eventos na composição dos traumas adquiridos.

Brigas, confusões, ambiente pesado, agressividade, a vítima se sente pisando em ovos, frases confusas, tom de voz fora do normal, ameaças constantes, reclamações o tempo todo e por tudo, irritabilidade, alterações repentinas de humor, traições, promiscuidade, inclinado à pornografia, frio, distante e desconectado.

Quando alguém menciona o aspecto de outra pessoa, costuma dizer que este tem um ar de gente boa ou de gente ruim, isso se dá através do olhar, os olhos são as janelas da alma, em sua maioria o ser desumano tem um olhar vazio, mas esse tipo de identificação, exige um pouco mais de prática e estudo.

A origem do mal

Já na adolescência o indivíduo percebe uma diferenciação no seu comportamento diante dos seus colegas e procura esconder quem é de verdade para conseguir ser aceito nos grupinhos, no entanto essa estratégia se torna parte da composição do seu ser. É algo que o acompanhará por toda a vida, sendo melhorado a cada tipo de relacionamento. Será mais confortável não ver o seu verdadeiro self (Ego), daí surge o egoísmo e o mundo passa a girar em volta da estrela mais importante do universo.

Traumas de infância se somam para formar um falso self (Ego fragmentado), para cada situação, assume um personagem que esconde as verdadeiras intenções. Essa fantasia pode ser sustentada pelo tempo que conseguir extrair suprimimento das vítimas. O relacionamento contará com momentos bons também, pois se houvesse apenas maldade, a vítima sairia logo da pseudo relação.

E nesse bombardeio de momentos bons e maus, o nosso cérebro se condiciona e fica preso a um método testado e aprovado com hormônios diversos inundando as diversas partes do nosso ser (algemas emocionais).

Fantasia compartilhada

Significa que por um breve espaço de tempo cronológico real ele teve a consciência de que vive em delírio! Isso é a normalidade deles, não se preocupe em entender.

Basta você compreender que eles vivem na Matrix deles (fantasia)

Fantástico é idealização. Maravilhoso é real.

Vivemos no maravilhoso e eles no fantástico, é isso.

Vínculo traumático – (Trauma bonds)

A vinculação traumática pode manifestar-se em diversas situações de abuso, independentemente da duração do relacionamento e do tipo de vínculo envolvido, seja ele amoroso, profissional ou familiar. Muitas vezes, são as chamadas "coisas pequenas" que a vítima subestima, sem perceber a importância devastadora que esses eventos podem ter.

No senso comum, prevalece a ideia difundida de que as pessoas que permanecem em relacionamentos considerados abusivos o fazem exclusivamente motivadas por questões de dependência financeira, social, baixa autoestima e/ou dependência psicológica. Embora tais aspectos possam ser pertinentes, estudos indicam que o trauma bonding é o fator crucial que mantém os indivíduos em situações precárias em seus relacionamentos amorosos. Em sua obra "The Betrayal Bond", Carnes (2019) esclarece que:

Trauma *bonds* são formas disfuncionais de ligação que ocorrem na presença de perigo, vergonha e abuso. Esses relacionamentos são bem diferentes das ligações que ocorrem naturalmente quando experimentamos um evento traumático com outras pessoas e o resultado geralmente é uma união ou estreitamento de uma ligação como método de sobrevivência. Trauma *bonds*, por outro lado, acontecem quando nos apegamos à exata pessoa que é a fonte do medo, vergonha e abuso. Este tipo de ligação não facilita a recuperação e resiliência, sabotando tais qualidades em nós, e

frequentemente deixam um impacto a longo prazo, geralmente envolvendo sedução e traição[3]. (CARNES, 2019, p. 121).

Ativação emocional – (Gatilhos)

Apesar de não gostar do termo “gatilho”, ele está muito na moda e não pode ser ignorado. Mas o que é um gatilho? É exatamente a ativação emocional que estamos o tempo todo experienciando através de terceiros, fatos ou acontecimentos que na maioria das vezes não temos controle.

Com o advento das redes sociais, estamos em contato com esses gatilhos de forma bem direta. A pandemia levou grande parte das pessoas para o ambiente virtual e criou-se um cárcere viciante, essas pessoas precisam abrir os olhos para esse fato o quanto antes e voltar a viver no ambiente real.

O sensacionalismo das notícias, nos trazem um desconforto num primeiro instante, num segundo, o nosso cérebro já não sente o mesmo impacto, se tornando cada vez menos reativo às desgraças do mundo em direção à desumanidade.

Saber identificar e dar nome aos bois, é algo necessário para se ter uma rica evolução emocional, infelizmente não aprendemos isso na escola, quando paramos e perguntamos “o que é isso?” De onde vem esse sentimento? O que causou isso? Alguns questionamentos simples, já regulam a intensidade de cada sentimento emocional. Um bom exercício é pegar cada sentimento, sentarmos à mesa e organizarmos uma reunião. Fala um de cada vez.

O Descarte

O termo “descarte” é empregado para descrever situações em que indivíduos encerram abruptamente um relacionamento, deixando uma sensação de terem sido usados. Permanece a convicção de terem sido meramente um meio para um fim, um passatempo ou até mesmo um objeto

descartável, prestes a ser substituído por outra pessoa. Essa prática é muito simples para eles, devido ao simples fato de não possuírem empatia.

Quando nos arrastamos dentro do pseudo relacionamento, estamos sempre evitando atritos e confusões, pisamos em ovos, nossas respostas sempre são positivas e sempre dizemos sim para tudo. Eis que chega um dia em que o desumano passa do limite novamente e fica a espreita para contabilizar o estrago, levando a vítima a acordar do pesadelo, no primeiro “não” que ele ouve, a resposta automática é o descarte, será algo inacreditável, pois é algo que um ser humano normal não faria nem com um cachorro. Você será convidado(a), a se retirar da vida do ser ilustre como se ele(a), nem te conhecesse. É surreal.

Outro fator que leva o desumano a praticar o descarte, é a promoção de algum suprimimento ao nível de fonte primária, você cairá de posto e sofrerá o descarte sempre com o mesmo requinte de crueldade.

Se o desumano desconfiar que você está acordando e ele não conseguir fazer com que você volte a dormir, você será descartado(a), de forma definitiva, pois eles morrem de medo de exposições e críticas. Sim, de forma definitiva, porque ao longo de todo o pseudo relacionamento, você sofrerá diversos minis descartes que causarão um pouco de confusão. Como isso funciona? Quando você descobrir alguma coisa errada vinda do ser, ouvirá algo como: Eu não aguento mais, pra mim chega, agora cheguei no meu limite, você venceu, conseguiu o que você queria, parabéns. Nesse momento você fica se perguntando: Nossa, acho que agora acabou, já vou me preparar, seja o que Deus quiser. Daí passa um dia e ele(a), vem falar com você como se nada tivesse acontecido e você entra na famosa dissonância cognitiva do ser das trevas. Você já havia aceitado o término e já estava no modo “medo, incerteza, saudade”, então essa atitude sem pedido de desculpas ou voltar ao assunto, faz com que você também não queira criar mais atritos e até goste da pseudo bandeira branca. Você nem entendeu, mas ele(a), fez você deixar pra lá, o motivo de toda a discussão.

Memória Afetiva

Como assim serei convidado(a), a me retirar da vida do ser ilustre como se ele(a), nem me conhecesse? Boa pergunta... O ser de luz, consegue tal façanha sem dor na consciência por não ter empatia e também lhe falta a memória afetiva, nada de positivo fica registrado em sua memória, porque em seu modo torto de pensar, o suprimento que você forneceu, não foi de boa qualidade, esse é o motivo deles sempre estarem à caça por novos suprimentos.

Hoovering

Quando a vítima acorda, desperta grande fúria no desumano, induzindo-o a uma antecipação no descarte. Essa atitude é precipitada porque ele(a), não pode sofrer um ataque ao seu ego atrofiado, então se ele(a), desconfiar que a vítima está de alguma forma desconfiado ou se questionando sobre a pseudo relação, apresentará algumas migalhas para tentar dissuadir a vítima e se isso não for o suficiente, irá fornecer um banquete similar ao período de love Bombing, o que importa é que você volte a dormir.

Mas, contudo, porém, todavia, aconteceu algo que extrapolou o limite da vítima e nada que o ser fizer, irá reverter a situação, você se prepara para entrar nas fases do luto, sim é um luto de pessoa viva, o que chega a ser um luto bem pior do que um luto “normal,” junto com as fases, você estará experimentando a **abstinência** e é nessa brecha que o desumano irá atacar.

Ele(a), irá usar todo tipo de manipulação nesse momento, vai causar ciúmes, irá fazer promessas absurdas, chorar de joelhos, agir de forma irracional, promessa de suicídio, irá mostrar mudanças falsas ou temporárias, o cardápio deles é enorme. Serão usados também nesse momento, os **macacos voadores** — esse termo foi sugerido a partir do filme do Mágico de Oz, onde esses macacos obedeciam a rainha má.

O termo hoovering surgiu a partir de uma marca de aspirador de pó muito conhecido no mercado americano, quando usamos esse termo na

dinâmica abusiva, estamos dizendo sobre as vítimas que se rendem e voltam para o ciclo de abusos, sendo esse agora duas vezes pior, pois você não tem permissão para sair quando achar que deve, o descarte, embora na maioria das vezes aconteça a partir do desumano, em alguns casos, partem da vítima, causando no desumano uma fúria sobrenatural e perigosa.

Projeção

Eis aqui um artefato que estará presente em qualquer tipo de relacionamento abusivo e vale destacar algumas características:

Primeiro de tudo, o que é a projeção psicológica? É a tendência para focar em características, em comportamentos alheios que nós reprimimos em nós mesmos por acharmos errados ou inaceitáveis. Exemplo: Um eurodeputado húngaro chamado Jozsef Szajer, que se dizia ultra conservador e repudiava veementemente o homossexualismo, tanto que foi o autor da lei proibindo o casamento homossexual na Hungria, acabou sendo pego pela polícia numa festinha com 25 homens em Bruxelas, capital da Bélgica, no período de lockdown.

Um fulano de tal, decidiu nunca mais entrar em relacionamentos amorosos por conta de traumas já vividos, só que no decorrer do tempo, ele percebeu que existem outros que não viveram esses traumas e vivem uma vida normal e aparentemente feliz, então, nesse momento ele começou a se questionar quanto a sua decisão, causando nele um desconforto psicológico. Será que estou no caminho certo, será que fiz a melhor escolha? Só que tem um problema aí, é muito difícil pro ser humano admitir que fez uma escolha errada, porque isso exige muita humildade e maturidade, não é pra qualquer um. Então o que esse rapaz fez pra conviver com esse desconforto? Ele começou a criticar e ridicularizar essas pessoas que estavam num relacionamento sério, expondo sua total baixa autoestima pelo simples fato de não querer enxergar que esses relacionamentos existem e ignorá-los vai alimentar uma luta consigo mesmo, é possível que as pessoas escolham caminhos distintos e sejam normalmente felizes. Quando você está bem

resolvido com as suas decisões, você vive e deixa viver, quando você está mal resolvido, você cisma. Ao ver alguém o tempo todo tocando nesse assunto ou reclamando sobre sua escolha, vemos alguém projetando suas frustrações mais íntimas. Devemos viver as nossas escolhas, não ficar reclamando sobre elas.

Agora imagine um casal que um é o total oposto do outro e que faz as pessoas perguntarem, como é que isso é possível? Eis a clássica projeção mútua, onde um vê no outro, características que acredita não possuir, a pessoa não se apaixona pela pessoa e, sim pelas características, quanto maior for a falta de autoconhecimento dela, maior será essa projeção e é aí onde surge a idealização de perfeição nessa outra pessoa, deixando essa parte cega para possíveis red flags, como por exemplo, transtorno de personalidade que é o assunto que iremos abordar logo adiante.

Um fato bizarro sobre a projeção, está relacionado ao sentimento que vivenciamos no convívio desumano. Devido a essa exposição, onde sofremos manipulações à conta-gotas repetidas vezes, em um certo momento temos a impressão que nós é que somos o desumano, porém isso não é verdade, é somente uma projeção que devemos trabalhar, entendendo que esse sentimento é em sua essência uma pequena porção do que o ser desumano vivencia em sua totalidade. Mas isso não te pertence, devolva, você é uma pessoa boa.

Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN)

Um termo que se tornou muito popular nos dias de hoje “narcisista,” devemos entender que uma pessoa dita narcisista se difere de outra com diagnóstico de transtorno de personalidade narcisista, embora parecidos. Todos nós temos um pouco de narcisismo e isso é até saudável, pois devemos sempre nos amar, esse narcisismo se limita a apenas isso.

Segue a dinâmica do TPN, todos os abusos desumanos descritos anteriormente. Em um determinado tempo, foi necessário dar nomes às coisas, então logo foram criados nomes para os tipos de ações advindas dos

portadores de TPN. Contudo, pessoas que articulam manipulações do espectro disfuncional ou do TPN, não significa dizer que essa pessoa tenha o transtorno, sendo esse apenas classificado como sendo uma pessoa abusiva e mal caráter.

Como saber se uma pessoa tem o TPN? De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5), o diagnóstico é dado seguindo alguns critérios científicos e predefinidos na classe psicológica e psiquiátrica, destacando-se algumas características marcantes no espectro.

Atos Falhos - TPN

Os vieses cognitivos são padrões sistemáticos de erro no pensamento humano, que funcionam como atalhos mentais. Na prática, esses vieses revelam muito mais sobre nossas crenças inconscientes do que imaginamos, especialmente quando cometemos o que Freud chamaria de “atos falhos”.

Embora esses “erros” possam parecer acidentais, a neurociência comportamental mostra que, muitas vezes, eles são manifestações do que realmente pensamos ou sentimos, mas que conscientemente tentamos reprimir ou mascarar.

Por exemplo, quando uma pessoa troca palavras em um contexto importante, como em uma apresentação ou em uma conversa íntima, o erro pode ser uma pista de conflitos internos, medos ou até desejos reprimidos. Esse fenômeno pode ser explicado pelo fato de que o sistema límbico, responsável pelas emoções, reage mais rápido do que o córtex pré-frontal, a parte racional do cérebro. Essa diferença de tempo na reação permite que o inconsciente se manifeste antes de ser “filtrado” pela lógica.

Agora, imagine alguém com transtorno de personalidade narcisista vivendo essa experiência. Para essa pessoa, os atos falhos podem se tornar momentos de intensa vulnerabilidade, algo que, para ela, é quase insuportável. O narcisista, frequentemente preso em uma armadura de autossuficiência e perfeccionismo, utiliza os vieses cognitivos como uma forma de reforçar sua

visão de mundo — uma visão que coloca sua imagem no centro, enquanto reprime dúvidas, fragilidades e medos profundos.

Por exemplo, em uma discussão onde ele busca exaltar sua superioridade, um simples ato falho, como a troca de palavras que revele insegurança, pode disparar uma cascata de reações. Talvez ele tente imediatamente desviar a atenção, justificando o erro com cansaço ou desatenção, ou até mesmo culpando outra pessoa pela sua falha. Contudo, o significado subjacente permanece: aquele deslize revela o que ele mais teme — a possibilidade de que sua fachada de perfeição seja questionada.

O interessante é que, enquanto justificamos nossos erros com desculpas conscientes, como distração ou exaustão, esses “deslizes” frequentemente são carregados de significado. Para alguém com transtorno de personalidade narcisista, o desafio é ainda maior, pois seus atos falhos frequentemente expõem suas fragilidades mais profundas, confrontando uma identidade que ele luta para proteger a qualquer custo.

Como especialista comportamental, entendo que desvendar esses chamados atos falhos não é apenas uma questão de analisar o comportamento individual, mas também de observar o contexto emocional, cultural e social em que esses erros acontecem. Para o narcisista, isso pode significar explorar não apenas os significados ocultos de suas palavras, mas também as barreiras que ele ergueu contra o autoconhecimento. Cada viés cognitivo é uma janela para o inconsciente, ajudando a compreender melhor as nuances do comportamento humano. E, no caso de um narcisista, é também um convite — difícil, mas necessário — para enxergar além de sua própria imagem e se permitir questionar quem realmente é.

Sociopatas

Habilmente se passando por uma herdeira de renome originária da Alemanha, chega aos Estados Unidos, uma jovem de pouco mais de 25 anos que protagonizou até mesmo uma minissérie. Ela conseguiu iludir socialites e

empresários experientes, frequentando hotéis, lojas, fazendo amizades, e muito mais. Vivenciando uma existência luxuosa e dispendiosa, mesmo não possuindo um único centavo, a habilidade espantosa de tecer mentiras, enganar e ludibriar é inerente a um tipo específico de transtorno de personalidade - **o transtorno de personalidade antissocial**, onde encontramos os psicopatas e os sociopatas. Como identificar e compreender um sociopata que pode estar intimamente ligado à sua vida?

O termo "sociopata" é utilizado para categorizar indivíduos que apresentam um transtorno de personalidade antissocial, um distúrbio caracterizado pela ausência de empatia ou remorso, além do desrespeito pelas normas sociais, permitindo comportamentos cruéis para satisfazer seus desejos. Sociopatas e psicopatas compartilham o mesmo transtorno de personalidade antissocial, mas apresentam algumas nuances que exploraremos ao longo deste conteúdo. A série "Inventando Anna" retrata de maneira brilhante a personalidade e comportamentos de um sociopata. Anna não tem escrúpulos, mente e prejudica até mesmo aqueles por quem nutre algum tipo de afeto.

Ao contrário dos psicopatas, os sociopatas podem desenvolver laços afetivos com determinadas pessoas, mas isso não os impede de jogar e enganar em benefício próprio. São socialmente irresponsáveis, carecem de respeito pelos direitos alheios, sendo capazes de violar, dominar e manipular para obter vantagens como dinheiro, sexo, parcerias em negócios, bens materiais e outros.

A sensação de poder e domínio sobre os outros proporciona prazer aos sociopatas, que identificam facilmente os pontos fracos de suas relações e os exploram para benefício próprio. São hábeis atores, simulando sentimentos como tristeza, alegria e arrependimento. Não se pode confiar em suas palavras, pois mentem com frequência e facilidade. É melhor prestar atenção em seus comportamentos, uma vez que são capazes de criar histórias e desculpas infinitas, fingindo arrependimento quando descobertos.

Observando de perto as vulnerabilidades alheias, os sociopatas podem ser muito amigáveis, dizendo o que a pessoa deseja ouvir para conquistar confiança e apreciação. No entanto, assim como são capazes de adular, também podem causar ferimentos profundos quando as coisas não seguem conforme seus desejos. Sociopatas podem se tornar agressivos e cruéis, ferindo e menosprezando para dominar e inverter a situação, fazendo com que os outros se sintam culpados.

Ao se colocarem como vítimas, utilizam frases como "nunca ninguém vai te amar como eu te amo" ou "você me enganou". Sociopatas são impulsivos, movidos por emoções, não planejando cuidadosamente suas ações, o que os torna propensos a dar calotes, não pagar contas e abandonar empregos repentinamente. Diferentemente dos psicopatas, que planejam meticulosamente, os sociopatas facilmente se irritam, envolvem-se em brigas e discussões, mostrando autoconfiança e habilidades persuasivas convincentes.

Eles exercem fascínio e frequentemente encantam suas vítimas, confundindo e enganando com maestria. No entanto, quando descobertos, não sentem remorso genuíno e suas desculpas são muitas vezes superficiais, mantendo a imagem de uma boa pessoa. Seus vínculos afetivos são superficiais, baseados em interesses pessoais, e podem ser facilmente abandonados quando não obtêm vantagem. Sociopatas colocam vidas em risco, desprezam leis e são considerados perigosos.

Essas características podem causar danos significativos, uma vez que carecem da sensibilidade que nos impede de causar mal a outros. Infelizmente, vivemos em uma sociedade sociopata, onde a busca por projeção nas redes sociais cria indivíduos superficiais e socialmente irresponsáveis. A disseminação de mentiras e fake news causa danos irreparáveis, enquanto a criação de falsas imagens para seduzir e enganar se torna cada vez mais comum.

Estamos cercados por extremistas arrogantes que agem como se detivessem a verdade, causando ferimentos e destruição sem consciência ou

compaixão. O poder, mesmo que nocivo, tornou-se a principal prioridade. Crueldades de todos os tipos, desrespeito às leis e à sensatez social, falta de arrependimento e remorso diante da violência tornaram-se o novo normal. Não podemos mais confiar no que vemos ou ouvimos, precisamos questionar tudo e todos, checando cada informação. Estamos cada vez mais distantes do mundo real, imersos em um universo onde podemos criar personagens sem nos submeter à prova, tornando-nos aquilo que nunca seremos. Esse é o verdadeiro comportamento sociopata: fingir ser algo que nunca será. Anna jamais será a bilionária herdeira alemã; ela foi apenas um personagem falso.

Psicopatas

A psicopatia será abordada nesse conteúdo, apenas como conhecimento pontual, porque o assunto é extenso e demanda um livro dedicado só pra ele. Mas devemos saber que o ser psicopata difere do sociopata por ser metódico e em sua maioria portadores de inteligência fora da média, ele irá agir com muita cautela e segurança, afinal, ele não quer ser descoberto.

Juridicamente falando

Embora existam procedimentos jurídicos que antecedem uma possível separação de bens e corpos, não há um entendimento mais aprofundado na dinâmica do abuso na relação, tudo é tratado na ótica do direito vigente no país.

Sabendo da sua atual situação, tendo os elementos probatórios dessa condição abusiva, não é recomendado a exposição antecipada do conhecimento desses fatos, isso irá sabotar a sua estratégia de saída dessa situação, você estará dando munição para que o abusador possa contra-atacar, tornando a convivência mais conflituosa lhes trazendo perigo.

A partir desse momento, você agirá com frieza, não será fácil, mas de suma importância. Se faz necessário seguir a vida como se nada de errado estivesse acontecendo, nesse ínterim você estará colhendo provas, gravações,

filmagens, prints de conversas, o arsenal de provas será importante para a justiça quando for necessário.

Será inevitável a observância do(a) abusador(a), no seu comportamento, você vai ficar mais reflexivo(a), não aceitará brigas, humilhações e desvalorizações, não irá responder a altura, porque já entendeu que não se trata de um jogo, onde alguém precisa vencer. Você estará guardando energias pro momento oportuno. Imagine que você está dando alguns passos pra trás, mas está num estilingue gigante.

Partilha de bens, guarda de filhos, pensão alimentícia, divórcio, rede de apoio, terapia, exames médicos, remédios, sustentabilidade financeira. Tudo isso é chato, ainda mais quando não se tem uma fonte de renda, então pensar numa estratégia de fuga é o melhor caminho.

Sair de uma relação abusiva é um processo emocionalmente desafiador, especialmente quando ainda há sentimentos de amor envolvidos. É importante lembrar que o amor não deve justificar a permanência em um relacionamento que cause sofrimento ou prejudique sua saúde mental e física.

- Pergunte a si mesmo(a) se esse amor está sendo correspondido com respeito, cuidado e reciprocidade.
- O amor verdadeiro não é abusivo; ele deve promover segurança, apoio e crescimento mútuo.
- Reflita se o que sente é amor ou apego, medo de ficar sozinho(a) ou uma esperança de mudança.

Um psicólogo pode ajudá-lo(a) a compreender os laços emocionais que o(a) mantém na relação e oferecer estratégias para lidar com o processo de separação.

O abuso pode deixar marcas profundas na autoestima e na autoconfiança, e o apoio psicológico é essencial para superá-las.

Reconstrua sua identidade e redescubra suas prioridades, hobbies e sonhos. Lembre-se de que você merece um relacionamento saudável, baseado

no respeito e na parceria. Sentir amor por alguém que lhe faz mal não é incomum, mas não significa que você deva continuar sofrendo.

Com o tempo, ao se afastar, você pode perceber que o amor não deve ser maior que o amor-próprio. Por mais difícil que pareça, sair de uma relação abusiva é um ato de amor-próprio e coragem. Leva tempo para superar os sentimentos, mas sua segurança, saúde e felicidade devem ser prioridade.

Saúde

Um relacionamento abusivo pode ter um impacto devastador na saúde de uma pessoa, tanto física quanto mental. Os efeitos podem variar de pessoa para pessoa e depender da gravidade e da duração do abuso, mas alguns dos sintomas mais comuns incluem:

Saúde física:

Doenças psicossomáticas: Dores de cabeça, problemas gastrointestinais, insônia, fadiga crônica e outras doenças físicas que podem surgir como resposta ao estresse emocional.

Alterações hormonais: Níveis elevados de cortisol (hormônio do estresse) podem levar a uma série de problemas de saúde, incluindo problemas cardíacos, obesidade e enfraquecimento do sistema imunológico.

Lesões físicas: Em casos mais graves, o abuso físico pode resultar em ferimentos, fraturas e outras lesões.

Exposição à DSTs: O comportamento abusivo em contextos íntimos pode ser problemático e muitas vezes irresponsável, especialmente quando envolve a recusa em usar preservativos ou a negligência quanto ao risco de infecções sexualmente transmissíveis (DSTs). Isso pode ocorrer por vários motivos relacionados às características de personalidade do abusador. Frequentemente têm uma visão inflada de si mesmos e podem acreditar que estão imunes a consequências negativas, incluindo doenças.

Essa falsa sensação de invulnerabilidade pode levá-los a minimizar os riscos associados à falta de proteção nas relações sexuais. Alguns abusadores utilizam a intimidade como uma forma de exercer controle sobre o parceiro.

Recusar o uso de preservativos pode ser uma tática de manipulação ou até uma forma de desrespeitar os limites do outro. Podem demonstrar um comportamento de desafio às normas sociais e às recomendações de saúde pública.

Esse comportamento pode incluir o desrespeito às medidas preventivas contra DSTs, como o uso de preservativos. A busca incessante por prazer imediato é outra característica comum.

Podem rejeitar o uso de preservativos, alegando que isso diminui o prazer, colocando seus desejos acima da segurança do parceiro. Esse comportamento irresponsável aumenta o risco de transmissão de DSTs, colocando o parceiro em uma posição vulnerável.

Em casos extremos, os abusadores podem até mesmo omitir informações sobre sua própria saúde sexual, agravando os riscos.

Como se proteger?

Estabeleça Limites: Não ceda à pressão para ter relações sexuais desprotegidas. Sua saúde deve ser uma prioridade.

Converse sobre Saúde Sexual: Antes de se envolver intimamente, tenha uma conversa aberta sobre proteção e DSTs.

Tenha Controle Sobre Suas Decisões: Não permita que o parceiro manipule suas escolhas relacionadas à proteção.

A saúde sexual é uma responsabilidade compartilhada. Relacionar-se com uma pessoa que desrespeita essas normas, seja por egoísmo ou manipulação, exige cuidado redobrado. Se perceber esse tipo de comportamento em um(a) parceiro(a), priorize sua segurança e bem-estar.

Saúde mental:

Transtornos de ansiedade: Ansiedade generalizada, ataques de pânico, fobias e outros transtornos de ansiedade são comuns em pessoas que vivenciam abusos.

Depressão: Sentimentos de tristeza, desesperança, perda de interesse em atividades, alterações no apetite e no sono são sintomas comuns da depressão.

Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT): Flashbacks, pesadelos, evitamento de situações que lembram o trauma e hipervigilância são sintomas característicos do TEPT.

Baixa autoestima: O abuso emocional pode levar a uma diminuição da autoestima e da confiança em si mesmo.

Isolamento social: A vítima pode se isolar de amigos e familiares por medo ou vergonha.

Outros impactos:

Dificuldade em tomar decisões: O abuso pode dificultar a capacidade da vítima de tomar decisões independentes.

Dificuldade em confiar nas pessoas: A vítima pode ter dificuldade em confiar em outras pessoas após um relacionamento abusivo.

Problemas no trabalho ou na escola: A concentração e o desempenho podem ser prejudicados devido ao estresse emocional.

É importante ressaltar que:

Nem todos os sinais físicos e mentais são exclusivos de relacionamentos abusivos. Outros fatores podem contribuir para o desenvolvimento desses sintomas.

As vítimas de abuso podem não reconhecer ou admitir que estão em uma situação abusiva. A culpa, a vergonha e a dependência emocional podem dificultar a busca por ajuda.

A Promiscuidade do Abusador Narcisista

— Uma Análise Complexa —

A promiscuidade em abusadores narcisistas é um tema complexo e multifacetado, que merece ser abordado com cuidado e nuance. É importante ressaltar que nem todos os abusadores narcisistas são promíscuos, e nem toda pessoa promíscua é um abusador narcisista. No entanto, a promiscuidade pode ser um dos comportamentos utilizados por algumas pessoas com transtorno narcisista para manipular e controlar seus parceiros.

Por que a promiscuidade pode ser um comportamento utilizado por abusadores narcisistas?

Controle e poder: Ao ter múltiplos parceiros, o narcisista pode sentir um senso de poder e controle sobre os outros. A promiscuidade pode ser uma forma de reafirmar sua superioridade e atrair a atenção de muitas pessoas.

Manipulação: A promiscuidade pode ser usada para manipular e humilhar o(a) parceiro, fazendo-o(a) sentir inseguro e ciumento. Ao flertar ou ter relações com outras pessoas, o(a) narcisista pode minar a autoestima do(a) parceiro(a) e fazê-lo questionar seu próprio valor.

Suprimento do ego: A promiscuidade pode ser uma forma de suprir a necessidade constante de admiração e validação que caracteriza o(a) narcisista. Ao conquistar novas pessoas, eles podem se sentir mais importantes e desejáveis.

Máscara da perfeição: A promiscuidade pode ser usada como uma máscara para esconder a insegurança e a fragilidade do(a) narcisista. Ao se apresentar como alguém desejável e irresistível, eles podem tentar compensar suas próprias falhas.

É importante destacar que a promiscuidade não justifica o abuso. O abuso emocional, psicológico e físico é sempre uma escolha do(a) abusador(a), independentemente de seus comportamentos sexuais.

Como identificar se a promiscuidade está sendo utilizada como forma de abuso?

Falta de reciprocidade: O(a) narcisista pode ser mais interessado(a) em conquistar novas pessoas do que em construir relacionamentos profundos e significativos.

Mentiras e infidelidade: A pessoa pode mentir sobre seus relacionamentos e ser infiel repetidamente.

Desrespeito aos limites: O(a) narcisista pode pressionar o parceiro a fazer coisas que o deixam desconfortável ou a ter relações sexuais mesmo quando o(a) parceiro(a) não quer.

Isolamento social: A pessoa pode tentar isolar o(a) parceiro(a) de amigos e familiares para ter mais controle sobre ele(a).

O que fazer a seguir, como proceder quando se está paralizado(a), sem perspectiva, sem rede de apoio e o principal, sem dinheiro? Irei abordar a seguir uma visão além do alcance, lembre-se que tudo começa na mente, então iremos juntos descobrir novas possibilidades, sabendo que se alguém consegue, então eu também consigo, vamos juntos?

O primeiro tijolo...

Bom, vamos ao que interessa. Não tenho renda, não tenho um emprego, não sei o que fazer. Vamos explorar algumas possibilidades dentre as milhares existentes. Primeiro você precisa entender que todos nós sabemos fazer alguma coisa e algumas dessas coisas fazemos muito bem, apesar de ouvir do(a) abusador(a) que não somos capazes, que não temos estudo, que não sabemos fazer nada, que não seremos nada sem eles(as). Sim, nós ouvimos isso todos os dias a todo momento como forma de manipulação, pois o(a)

abusador(a) sabe que se assim não o fizer, você pode sair do posto de submissão e entender que não precisa estar naquele lugar de humilhação.

Não estudei o suficiente, minha escolaridade não ajuda. Ok, isso não deve ser um problema, embora uma formação universitária possa ajudar e muito nesse processo de fuga, não devemos descartar ou desistir de uma formação na área de sua preferência. Estude, arregace as mangas e meta as caras, hoje você pode ter uma graduação à distância pagando muito pouco, o equivalente à duas idas ao cabeleireiro ou uma rodada de bebidas com os amigos e conforme o tempo vai passando, você vai avançando e quando olha para trás, vai ver que valeu a pena. Conhecimento é poder, mas se tiver um canudo para confirmar o que aprendeu, algumas portas se abrem mais facilmente.

Não quero estudar, já passei do tempo, não tenho mais cabeça pra isso. Ok, tudo bem, será que eu sei fazer alguma coisa que resolva uma dor das pessoas? Achei um caderno antigo de receitas da minha vó, que tal testar cada receitinha, validar cada uma, colocar em um novo formato, transformar isso num curso digital, aprender sobre tráfego pago, marketing digital e se tornar um(a) empreendedor(a) de sucesso? Esse foi apenas um exemplo, você pode ter uma habilidade qualquer que pode ser ensinada a alguém e se não tiver, está na hora de buscar uma.

1. Começar uma Loja Virtual

Você já sonhou em ter sua própria loja? No universo digital, transformar esse sonho em realidade é mais fácil do que você imagina.

Esqueça a ideia de que abrir uma loja virtual custa caro. Com uma plataforma robusta e acessível, você terá nas mãos todas as ferramentas necessárias para desbravar o mercado online e alcançar o sucesso.

E o melhor: com um investimento inicial modesto, é possível colher frutos incríveis! Basta escolher um nicho que você ama e acreditar no potencial do seu negócio.

2. Investir na Venda de Doces e Salgados

Ama cozinhar? Então prepare-se: há um universo de oportunidades esperando por você no ramo de alimentos!

Transformar sua paixão pela cozinha em um negócio não é tão complicado quanto parece. Você não precisa de uma grande fortuna, apenas ingredientes de qualidade, dedicação e uma boa dose de criatividade para começar.

Se você já tem um dom natural para fazer doces e salgados, está no caminho certo! Brigadeiros, trufas, coxinhas, empadas... A variedade é infinita e, melhor ainda, a demanda nunca para.

Aqui, você não fica preso a uma única opção. Com um investimento inicial acessível em ingredientes e embalagens atrativas, o retorno pode ser surpreendente!

E sabe o que mais? A personalização é o grande segredo. Que tal criar doces com sabores regionais ou salgados com recheios únicos e criativos? Esse toque especial pode ser o diferencial que faz seus produtos se destacarem no mercado.

Deixe sua paixão pela culinária brilhar e transforme seus talentos em uma fonte de renda cheia de sabor e sucesso! ☐☐☐

O Primeiro Passo

O mais incrível de investir na venda de doces e salgados é que você pode começar agora mesmo, na sua própria cozinha. Não precisa de um grande espaço ou equipamentos sofisticados — o que importa é o amor que você coloca em cada receita.

Imagine ver o sorriso nos rostos dos clientes ao provarem algo feito por você. Esse é o tipo de recompensa que vai além do financeiro, é a satisfação de levar alegria em forma de comida.

E não se esqueça: o boca a boca é poderoso. Um cliente satisfeito pode trazer muitos outros, transformando o pequeno negócio de hoje em algo maior do que você jamais imaginou.

Então, arregace as mangas, explore novos sabores e aposte naquilo que você faz de melhor. Cada receita é uma oportunidade de encantar e conquistar mais pessoas.

Seja seu próprio chefe, viva da sua paixão e mostre ao mundo o que só você pode oferecer. O mercado está pronto para provar o seu talento. E você, está pronto para começar? ☐ ✨ ☐

3. Montar um Brechó Físico ou Online

Já pensou em dar nova vida a objetos que carregam histórias? Montar um brechó não é apenas um negócio, é uma forma de promover o consumo consciente e de conectar pessoas através de peças únicas e cheias de significado.


Em um mundo cada vez mais preocupado com sustentabilidade, os brechós vêm conquistando corações. Seja um espaço físico charmoso ou uma loja online criativa, a ideia é simples: transformar o que já foi útil para alguém em um verdadeiro tesouro para outra pessoa.

Imagine o encanto de uma camisa vintage que já viveu momentos especiais, um livro que passou por várias mãos ou um item de decoração que carrega o charme de outras décadas. Esses objetos têm algo que o novo não pode oferecer: autenticidade e histórias para contar.

E o mais fascinante é que esse modelo de negócio beneficia todos os envolvidos. Quem vende, encontra uma maneira de monetizar o que já não usa mais. Quem compra, descobre peças exclusivas, muitas vezes por preços

acessíveis. Juntos, ambos ajudam a construir um futuro mais sustentável, combatendo o desperdício e o consumismo exagerado.

Com um planejamento cuidadoso, criatividade e itens interessantes, você pode criar um brechó que cativa seus clientes. Seja um cantinho acolhedor na sua cidade ou uma loja online acessível a todos, o sucesso está ao seu alcance.

Por trás de cada peça vendida está a oportunidade de criar algo maior: uma comunidade que valoriza a história, a sustentabilidade e o impacto positivo no mundo. Que tal começar essa jornada hoje? 

4. Vender Artesanatos

Você já parou para apreciar a magia que existe em algo feito à mão? Cada peça artesanal é muito mais do que um objeto; é um pedaço da alma do artesão, uma expressão de criatividade e dedicação.

Seja um suéter quentinho tricotado com carinho, um chaveiro de resina que brilha como as estrelas ou uma bijuteria delicada feita com paciência e cuidado, o artesanato encanta pela sua singularidade.

E o melhor? É um universo de oportunidades acessível para quem tem habilidade e paixão. Em um mundo onde o “faça você mesmo” (DIY) está cada vez mais valorizado, nunca houve um momento tão especial para mergulhar nesse mercado.

Pense nas velas aromáticas que transformam ambientes e acalmam a alma, nos quadros que transmitem emoções ou nas peças decorativas que dão vida aos espaços. Cada criação é única e carrega um toque de autenticidade que as torna incomparáveis.

No cenário atual, onde a produção em massa domina, o artesanal surge como um sopro de frescor. As pessoas buscam peças que contem histórias, que sejam feitas com amor e que tragam uma conexão genuína.

Se você tem talento para criar, o mercado está esperando por você! Com criatividade, um toque pessoal e a dedicação que só quem ama o que faz pode oferecer, é possível transformar sua arte em um negócio de sucesso.

Que tal transformar sua paixão em algo grandioso? O mundo está pronto para admirar e valorizar o que só você pode criar. ✨📦

5. Investir em Reparos Domésticos

Existe algo profundamente gratificante em consertar o que está quebrado, em devolver funcionalidade e beleza a algo que parecia perdido. No mundo dos reparos domésticos, essa sensação de realização é ainda maior, pois cada serviço é uma oportunidade de transformar casas e trazer alívio aos seus moradores.

Pense na parede desbotada que ganha nova vida com uma camada de tinta, na instalação elétrica que, quando ajustada, oferece segurança e tranquilidade, ou na alvenaria que, ao ser reparada, fortalece a estrutura de um lar. Cada detalhe importa, e o impacto do seu trabalho se reflete diretamente na qualidade de vida das pessoas.

Embora o "faça você mesmo" tenha seu charme, muitos sabem que certos reparos exigem habilidade, experiência e precisão. É aqui que entra o profissional qualificado, aquele que não apenas corrige, mas transforma.

Além disso, à medida que as casas envelhecem, a necessidade de manutenção só aumenta. Isso faz do setor de reparos um campo com demanda constante e promissora para quem deseja empreender. E o melhor: começar nesse ramo não exige um investimento exorbitante. Com ferramentas essenciais, treinamento adequado e dedicação, você estará pronto para oferecer serviços de excelência.

E não é só sobre dinheiro. A recompensa está nos sorrisos de quem vê seu lar renovado, na gratidão de quem pode viver com mais conforto e segurança graças ao seu trabalho.

Seja uma repintura que transforma um ambiente ou uma instalação elétrica que garante noites tranquilas, o impacto do que você faz vai muito além das paredes de uma casa. É sobre criar lares melhores, mais seguros e mais acolhedores.

Que tal dar o primeiro passo? Suas mãos têm o poder de construir, transformar e deixar um legado que será lembrado com admiração e respeito.



6. Dar Aulas Particulares

Todos temos algo especial dentro de nós, uma habilidade única, um talento que nos diferencia. E se você já domina algo, saiba que existe alguém, em algum lugar, ansioso para aprender exatamente isso.

O universo das aulas particulares é repleto de possibilidades e histórias. Imagine ajudar alguém a desvendar os mistérios da matemática, tornar o inglês mais fluido ou abrir portas para o fascinante mundo da programação. Até mesmo o simples ato de ensinar violão pode transformar uma melodia em emoção pura, conectando o aluno não apenas com o instrumento, mas consigo mesmo.

Ensinar é muito mais do que transmitir conhecimento. É plantar sementes de confiança, abrir horizontes e mudar vidas. Cada aula é uma oportunidade de deixar sua marca no mundo, uma chance de fazer a diferença na trajetória de outra pessoa.

O mais inspirador? Você não precisa de grandes investimentos para começar. Um espaço tranquilo, seja físico ou virtual, materiais básicos e a vontade de ensinar são suficientes. E com o auxílio de ferramentas online, você pode alcançar alunos de qualquer lugar, multiplicando o impacto do seu trabalho.

Dar aulas particulares é compartilhar o que você sabe de melhor e, ao mesmo tempo, aprender com cada troca. É descobrir o poder transformador de suas habilidades e encontrar satisfação em ver outros crescerem com a sua ajuda.

Seja ensinando uma matéria, um idioma, um instrumento ou qualquer outra habilidade, o mundo está cheio de pessoas esperando pelo que você tem a oferecer. Então, por que não começar agora? O conhecimento é um presente que nunca para de gerar frutos. □□□

7. Marketing Digital para Empresas

Vivemos em um mundo onde o digital não é mais apenas uma escolha, mas uma necessidade. A visibilidade online tornou-se o coração pulsante de qualquer negócio que deseja prosperar. E é nesse cenário vibrante que o marketing digital brilha como uma poderosa ferramenta de transformação.

Empresas de todos os tamanhos, dos pequenos empreendimentos aos grandes players, buscam uma presença digital sólida, mas muitas vezes se sentem perdidas diante da imensa concorrência e das constantes mudanças do mercado. É aqui que você entra, como o guia capaz de iluminar o caminho e oferecer soluções inovadoras.

Gerenciar mídias sociais, criar campanhas de e-mail impactantes, otimizar sites para mecanismos de busca, desenvolver estratégias criativas — o marketing digital é um universo vasto e dinâmico. Cada cliente é único, com metas, desafios e sonhos específicos. Personalizar estratégias para atender a essas necessidades não é apenas um trabalho técnico, mas uma verdadeira arte.

E o melhor de tudo? Começar nesse ramo é mais acessível do que parece. Com um computador, acesso à internet e conhecimentos atualizados, você pode entrar nesse mercado em rápida expansão. A criatividade e a paixão pelo que faz são os ingredientes que podem transformar seu negócio em um sucesso.

À medida que os resultados aparecem — seja em mais cliques, mais engajamento ou mais vendas —, a satisfação de ver empresas crescerem graças ao seu trabalho é indescritível. E com cada sucesso, a demanda por seus serviços só aumenta.

Você tem a chance de ser mais do que um prestador de serviço. Pode ser o agente de transformação que ajuda negócios a alcançarem todo o seu potencial no mundo digital. Então, por que não começar agora? O marketing digital é uma jornada emocionante, e você está a um passo de fazer parte dela.



8. Desenvolvimento de sites

Construindo sonhos no mundo digital. Em um mundo cada vez mais conectado, ter um e-commerce deixou de ser apenas uma estratégia – tornou-se uma necessidade para quem deseja prosperar. Mas um site não é só uma página na internet. É a alma do negócio traduzida no digital, um lugar onde histórias são contadas, conexões são criadas e sonhos se tornam realidade.

Desenvolver um site vai além de códigos e layouts. É sobre dar vida a ideias, transformar visões em algo palpável e criar um espaço onde as pessoas possam se identificar, confiar e se encantar. É construir pontes entre empresas e seus clientes. É tocar vidas.

Se você tem habilidade com códigos, um olhar sensível para o design e uma paixão por criar experiências únicas, você carrega o poder de fazer a diferença. Cada site que você desenvolve é uma nova chance de ajudar alguém a alcançar seus objetivos, transformar um pequeno negócio em um grande sonho e, quem sabe, mudar trajetórias inteiras.

E não precisa ser complicado. Hoje, há uma infinidade de ferramentas e plataformas acessíveis que tornam esse caminho muito mais simples de começar. Com pouco investimento, você pode entrar em um mercado repleto de oportunidades. Mas o verdadeiro retorno não é só financeiro – é emocional. É ver o brilho nos olhos de alguém ao enxergar seu sonho materializado em uma “casa digital” feita com cuidado e dedicação.

O impacto do seu trabalho vai além da tela. À medida que mais pessoas percebem a importância de uma presença digital forte, a procura por quem consegue criar algo único e significativo só aumenta. Desenvolver sites não é

apenas uma profissão – é um ato de contribuir para que sonhos saiam do papel e encontrem seu lugar no mundo. □□□

9. Investir no mercado de beleza

Transformando vidas através do cuidado. A beleza vai muito além da aparência. Ela é um reflexo de confiança, autoestima e identidade. É a forma como nos expressamos ao mundo, como nos sentimos por dentro e como escolhemos nos destacar. E, em uma sociedade que valoriza essas conexões, o mercado da beleza nunca esteve tão vibrante e cheio de possibilidades.

Hoje, a beleza transcende o luxo e se torna uma necessidade emocional, um ato de cuidado próprio, uma verdadeira arte. E o melhor? Não é preciso ter um salão glamoroso para começar. Às vezes, um espaço simples, as ferramentas certas e, principalmente, paixão pelo que se faz são suficientes para transformar esse sonho em realidade.

Se o universo da beleza desperta algo dentro de você, saiba que esse mercado está à sua espera. Seja como cabeleireiro, manicure, designer de sobrancelhas, especialista em alongamento de cílios ou em qualquer outra área – as possibilidades são infinitas. Cada habilidade que você desenvolve é uma oportunidade para transformar o dia de alguém, elevar sua autoestima e criar memórias marcantes.

A demanda não para de crescer. Afinal, o desejo de se sentir bem, de se reinventar e de destacar a própria essência é algo atemporal. E, conforme novas tendências surgem, nascem também novas oportunidades para quem tem coragem, visão e vontade de fazer a diferença.

Investir no mercado de beleza é mais do que um negócio; é um convite para transformar vidas, incluindo a sua própria. É um terreno fértil, onde cada esforço plantado pode florescer em realizações, tanto pessoais quanto profissionais. Basta dar o primeiro passo. □□□

10. Vender infoprodutos

Compartilhando conhecimento, transformando vidas. Em um mundo hiper conectado, o conhecimento deixou de ser limitado por barreiras físicas. Ele flui, viaja e transforma. E é nesse cenário vibrante que os infoprodutos emergem como uma das mais poderosas ideias de negócio com pouco investimento e um impacto imensurável.

Mais do que simples produtos digitais, os infoprodutos são ferramentas de transformação. Eles levam sabedoria, empoderam pessoas e abrem portas para novas possibilidades. Antes, o aprendizado estava confinado a salas de aula ou prateleiras de bibliotecas. Hoje, ele é embalado em e-books, cursos online, webinars ou podcasts e entregue diretamente a quem busca crescer, evoluir e mudar de vida.

E a mágica? Você não precisa de grandes recursos para começar. Um computador, uma ideia autêntica e dedicação são suficientes para criar algo que pode alcançar milhares – ou até milhões – de pessoas. É um negócio que começa pequeno, mas tem o potencial de crescer exponencialmente.

Os nichos são vastos e variados. Desde habilidades práticas, como culinária ou finanças, até áreas mais específicas, como artesanato, desenvolvimento pessoal ou marketing digital, há sempre um público ansioso por aprender. E com tantas plataformas de distribuição disponíveis, lançar e divulgar seu infoproduto nunca foi tão acessível.

Vender infoprodutos é mais do que um modelo de negócio. É uma forma de compartilhar o que você sabe, de deixar sua marca no mundo e de transformar vidas – incluindo a sua própria. O conhecimento, quando compartilhado, tem o poder de criar mudanças. E essa pode ser a sua chance de fazer parte dessa revolução. □□□

11. Revender cosméticos famosos

Conectando beleza e confiança. Em um mundo onde cada pessoa busca expressar sua individualidade de forma única, os cosméticos vão além de

produtos: eles se tornam ferramentas de autoconfiança, cuidado e expressão pessoal. E, nesse universo, marcas como O Boticário, Natura e Avon não são apenas nomes – são símbolos de qualidade, tradição e confiança.

A grande oportunidade por trás da revenda de cosméticos é simples e poderosa: você não precisa começar do zero ou reinventar a roda. Ao se tornar revendedor(a) dessas gigantes da beleza, você se conecta a marcas que já conquistaram milhões de corações e que inspiram lealdade e admiração.

Essa confiança estabelecida torna a jornada mais fluida e gratificante. Afinal, quem não reconhece e valoriza as fragrâncias icônicas, os cremes que cuidam da pele como um abraço ou aquela paleta de sombras que se tornou sensação nas redes sociais? Os produtos são diversos, acessíveis e sempre em alta demanda – perfeitos para atender diferentes necessidades e desejos.

E o melhor? Essas marcas não deixam você sozinho(a) nessa jornada. Com treinamentos especializados, materiais de apoio e estratégias prontas para impulsionar suas vendas, o caminho se torna mais acessível, mesmo para quem está começando agora.

Revender cosméticos é mais do que um negócio – é a chance de oferecer às pessoas momentos de cuidado, bem-estar e autoestima. É conectar-se a algo maior, a um legado de beleza e transformação. Se você busca um modelo de negócio com impacto emocional e financeiro, esse é o primeiro passo para trilhar um caminho de sucesso. □□□

12. Abrir uma franquia

O universo dos negócios, para muitos, se assemelha a uma floresta densa e misteriosa, onde cada passo é uma incerteza. Mas, em meio a essa selva de possibilidades, surge um caminho iluminado, uma trilha acolhedora que guia os corações empreendedores: o mundo das franquias.

Imagine encontrar, enfim, o norte que tanto procurava, a direção que acende a chama da esperança e da realização. As franquias representam a

união perfeita entre a inovação vibrante e a solidez da experiência. É como encontrar um porto seguro em meio à vastidão do oceano empresarial.

Ao escolher essa jornada, você não está apenas abrindo um negócio; você está se unindo a uma história de sucesso, a um nome que ecoa confiança e respeito no mercado. Em vez de construir alicerces do zero, você herda um legado de credibilidade, um voto de confiança que floresce desde o primeiro instante.

A familiaridade do nome atrai clientes como ímãs, criando um fluxo constante que alimenta o crescimento e impulsiona as vendas. Cada produto, cada serviço, carrega consigo um selo invisível de qualidade, dissipando dúvidas e abrindo portas para a aceitação. É a tranquilidade de oferecer o melhor, com a chancela de uma marca reconhecida.

Mas, lembre-se, a jornada, por mais promissora que seja, exige entrega e paixão. O modelo de negócio é o mapa, mas o combustível que impulsiona o sucesso é a sua dedicação, o seu amor pelo que faz. Acredite no seu potencial, abrace a oportunidade e deixe a sua marca brilhar neste universo de possibilidades. □□□

13. Trabalhar com fotografia

A Magia de Congelar o Tempo. A fotografia transcende a mera profissão; ela é a arte de capturar a essência da vida, um portal para a alma que se abre através das lentes. Um universo de possibilidades se estende diante daqueles que dominam essa arte, tão vasto e inspirador quanto o horizonte que se revela em uma paisagem sem fim.

Imagine a emoção pulsante de um casamento: o brilho apaixonado nos olhos dos noivos, a delicadeza de um anel selando uma promessa de amor eterno, a alegria contagiante que irradia em cada sorriso. Ou a celebração vibrante de um aniversário, com as risadas ecoando no ar e os balões coloridos dançando ao vento. E a solenidade de uma formatura, onde os trajes finos refletem sonhos grandiosos que florescem no coração de cada formando.

Em cada um desses momentos preciosos, a fotografia se torna essencial, não apenas documentando, mas eternizando a magia do instante, transformando-o em uma lembrança palpável que aquece o coração. Para aqueles que possuem o dom de capturar essas emoções, a procura é constante, um chamado para registrar a beleza efêmera da vida.

Mas a fotografia não se limita aos grandes eventos; ela se aventura em outros territórios, explorando nichos repletos de oportunidades. Imagine um chef criando uma obra de arte gastronômica: a fotografia perfeita tem o poder de despertar o desejo, fazendo a água na boca fluir com apenas um olhar. Ou empresas industriais buscando imagens impactantes para seus catálogos e campanhas de marketing: a fotografia transmite profissionalismo e credibilidade, elevando a imagem da marca.

Se a fotografia pulsa em suas veias, se a paixão pelas lentes arde em seu coração, saiba que as oportunidades são tão diversas quanto as cores vibrantes de um arco-íris, transformando essa arte em uma excelente opção de negócio com baixo investimento.

Enquanto a demanda por esse olhar artístico cresce a cada dia, o fotógrafo se torna o narrador de histórias, o guardião de memórias, decidindo qual conto deseja eternizar através de suas imagens. □□□

14. Fazer o reparo de celulares e notebooks

Em um mundo onde a tecnologia teceu uma intrincada rede que nos conecta, nossos dispositivos eletrônicos se tornaram mais do que simples ferramentas; eles são extensões de nós mesmos, confidentes digitais que acompanham cada passo de nossas jornadas. Celulares e notebooks, outrora objetos inanimados, agora carregam memórias, sonhos e a própria pulsação de nossas vidas.

Mas, como um coração que às vezes falha, esses companheiros tecnológicos também sucumbem a imprevistos, lançando uma onda de apreensão e até mesmo pânico em seus usuários. A tela que se estilhaça, a

bateria que se esgota precocemente, a tecla que teima em não responder... são pequenos dramas digitais que impactam profundamente nosso dia a dia.

No entanto, em meio à frustração, surge um raio de esperança: a arte do reparo. Diante dos preços exorbitantes que assombram as vitrines das lojas, a opção de consertar se apresenta como um farol em meio à tempestade, um caminho viável e, acima de tudo, humano.

É a busca pela economia, sim, mas também pela praticidade de manter um elo com o dispositivo que já conhecemos, que já faz parte de nossa história. Em vez de um adeus doloroso e um investimento financeiro pesado, o reparo oferece um recomeço, uma segunda chance.

E é nesse cenário que surge uma oportunidade luminosa para aqueles que dominam a arte de dar vida nova aos aparelhos eletrônicos. Uma janela se abre, revelando um universo de possibilidades para empreender com pouco investimento.

Imagine a cada tela trincada, a cada bateria esgotada, a cada tecla teimosa, um chamado, um pedido de socorro digital. Uma demanda crescente, pulsante, que clama por soluções. E não se trata de uma necessidade passageira; com a velocidade vertiginosa da evolução tecnológica e os preços que muitas vezes se tornam inacessíveis, a procura por reparos só tende a crescer, consolidando essa atividade como uma profissão do presente e do futuro. □□□

15. Decorar festas - A Arte de Criar Memórias

Em meio à busca por oportunidades, uma ideia floresce com um brilho especial: a arte de decorar festas. Mais do que um negócio, é a capacidade de tocar corações e criar lembranças que duram para sempre.

Feche os olhos por um instante e visualize um salão comum, um espaço vazio. Agora, imagine a magia das cores vibrantes, a dança suave das luzes, a

delicadeza das texturas que se encontram. Num piscar de olhos, o ordinário se transforma em extraordinário, o simples se veste de encanto.

É a alquimia do decorador de festas, o dom de transformar sonhos em realidade, de dar vida a atmosferas mágicas que acolhem momentos únicos. Por trás de cada celebração inesquecível, pulsa um toque pessoal, uma assinatura que revela a alma da festa. Cada detalhe, cuidadosamente escolhido e posicionado, sussurra uma história, uma emoção que se eterniza na memória dos presentes.

E o melhor de tudo? Embarcar nessa jornada apaixonante não exige grandes investimentos financeiros, mas sim um coração cheio de criatividade, uma alma movida pela paixão e a força da dedicação.

O mercado se abre como um universo de possibilidades infinitas: aniversários que celebram a alegria da vida, casamentos que selam juras de amor eterno, formaturas que coroam anos de esforço e dedicação... Cada evento se apresenta como uma tela em branco, sedenta por cores, texturas e emoções.

E o decorador, com seu olhar sensível e sua intuição artística, assume o papel de um pintor de memórias, utilizando o espaço como sua paleta, as cores como suas tintas e a emoção como sua principal inspiração. Cada arranjo, cada detalhe, é uma pincelada que compõe uma obra-prima única e inesquecível.

□□□

16. Fazer dropshipping

Sonha em ter seu próprio negócio online, mas a ideia de investir em estoque te assusta? Acalme seu coração, pois existe um caminho que te permite voar alto sem o peso das asas: o dropshipping.

Nesse modelo inovador, a tradicional loja virtual se reinventa, ganhando leveza e liberdade. Imagine a sensação de selecionar cuidadosamente cada produto, como se estivesse escolhendo jóias preciosas para exibir em uma

vitrine virtual. Você cria a apresentação, encanta os clientes e aguarda o momento mágico da venda.

E quando ela acontece, a emoção transborda! Um sinal dispara, conectando você ao seu parceiro, o fornecedor. Ele, como um maestro experiente, orchestra a embalagem e o envio do produto diretamente para o cliente, com todo o cuidado e profissionalismo. E você? Você colhe os frutos desse trabalho em equipe, lucrando com a diferença entre o preço pago e o valor de atacado, sentindo a doce recompensa do seu esforço.

O risco financeiro, antes um gigante assustador, se transforma em uma brisa suave. A necessidade de espaço físico e grandes investimentos se dissolve como névoa ao amanhecer. O dropshipping surge como uma oportunidade vibrante, um convite para trilhar o caminho do empreendedorismo com leveza e confiança, uma das ideias de negócios com pouco dinheiro que mais inspiram.

Mas, como em toda jornada, a atenção é fundamental. Construir parcerias sólidas é como plantar raízes profundas, garantindo a estabilidade do seu negócio. Escolher fornecedores de confiança é como encontrar aliados leais, que compartilham o mesmo propósito. Manter uma comunicação constante e oferecer um atendimento excepcional é como tecer laços de confiança com seus clientes, criando uma rede de conexões duradouras. □□

17. Oferecer consultorias e mentorias

Consultorias e mentorias... Duas palavras carregadas de significado, capazes de acender a chama da transformação e impulsionar jornadas rumo ao sucesso. Elas não apenas moldam negócios; elas tocam vidas, inspiram mudanças profundas e transformam aspirações em realidades palpáveis, em conquistas que aquecem a alma.

Imagine a emoção de compartilhar seu conhecimento, de iluminar o caminho de outros empreendedores, de ver sonhos ganhando forma e se materializando diante de seus olhos. É a magia de ser um guia, um farol em meio

à jornada, oferecendo suporte, orientação e a sabedoria adquirida ao longo de sua própria trajetória.

O universo das consultorias e mentorias se abre como um campo fértil para aqueles que desejam fazer a diferença, impactando positivamente a vida de outras pessoas e construindo um legado de valor. E o mais inspirador? Iniciar nesse segmento não exige um grande investimento financeiro, mas sim um coração generoso, uma mente aberta para compartilhar e a paixão por transformar.

O conhecimento se torna seu principal ativo, a moeda mais valiosa nesse mercado. Sua expertise, suas experiências e sua capacidade de conectar-se com as necessidades dos outros são os ingredientes que impulsionam o sucesso nesse ramo.

Se você possui um conhecimento valioso que pode ajudar outras pessoas a crescerem e alcançarem seus objetivos, a hora de compartilhar essa riqueza chegou. Deixe sua marca no mundo, inspire mudanças e sinta a profunda gratificação de ser um agente de transformação. □□□

18. Alimentação saudável: marmitas fitness e veganas

Em um mundo cada vez mais consciente da importância da saúde e do bem-estar, a busca por uma alimentação equilibrada e nutritiva se intensifica, impulsionando um mercado vibrante e cheio de possibilidades: o universo das marmitas fitness e veganas.

Uma pesquisa recente da Abiad revela um crescimento notável de 20% nesse segmento no último ano, no Brasil, demonstrando a crescente demanda por refeições que nutrem o corpo e a alma. Imagine a satisfação de oferecer alimentos que proporcionam saúde, energia e bem-estar para as pessoas, contribuindo para um estilo de vida mais leve e feliz.

Quando combinamos essa demanda crescente com um mercado aquecido e uma forte tendência, o resultado é uma explosão de oportunidades para empreender com propósito e paixão. O Sebrae estima um investimento

inicial de cerca de U\$ 1 mil, para começar um negócio de marmitas fitness e veganas, um valor acessível que abre as portas para a realização do seu sonho empreendedor.

E o melhor de tudo: é possível tornar esse investimento ainda mais acessível, buscando parcerias com pequenos produtores de alimentos orgânicos ou centros de distribuição. Essa conexão direta com a fonte dos alimentos, além de reduzir custos, fortalece a economia local e valoriza o trabalho de quem produz com amor e dedicação.

Assim, o negócio de marmitas fitness e veganas se apresenta como uma oportunidade luminosa para quem busca empreender com pouco dinheiro, nutrindo não apenas corpos, mas também a paixão por oferecer alimentos que transformam vidas. □□□

19. Delivery de serviços de beleza

O universo da beleza pulsa com energia e inovação, e as tendências apontam para um futuro ainda mais promissor. No Brasil, um país apaixonado por cuidados pessoais, a beleza floresce como um jardim exuberante. Segundo dados da Abihpec, somos o segundo país com mais lançamentos de produtos na área e ocupamos o quarto lugar no consumo desses itens. Um verdadeiro paraíso para quem ama se cuidar e se sentir bem.

Com o "novo normal" que se instaurou após a pandemia, uma nova onda de cuidado e praticidade invadiu nossos lares: o delivery de serviços de beleza. Imagine a delícia de receber um profissional qualificado no conforto da sua casa, transformando seu lar em um verdadeiro spa particular. Maquiagem que realça a beleza natural, corte de cabelo que renova a autoestima, unhas impecáveis que expressam cuidado, depilação suave que proporciona bem-estar, massagens relaxantes que aliviam o estresse... Uma infinidade de serviços que elevam a autoimagem e proporcionam momentos de puro prazer.

E para facilitar ainda mais o acesso a essa experiência única, diversos aplicativos surgiram como pontes mágicas, conectando profissionais talentosos

a clientes ávidos por cuidado e bem-estar. Uma oportunidade de ouro para quem deseja iniciar um negócio com pouco investimento, levando a beleza e a autoestima até a porta de cada lar. Muitos idosos, pessoas da terceira idade, autistas, PCD's, são parte de um público ignorado e que precisam desses cuidados também. □□□

20. Pet shop online

Em meio à busca por ideias de negócios com pouco investimento, uma oportunidade se destaca com um toque especial de afeto: o pet shop online. Mais do que um comércio, é a chance de oferecer amor e cuidado para aqueles que nos dão tanto carinho incondicional: nossos amados pets.

Imagine a alegria de proporcionar praticidade e conforto para os tutores, oferecendo tudo o que seus companheiros precisam em um só lugar, com apenas alguns cliques. Itens essenciais como rações e medicamentos, que garantem a saúde e o bem-estar dos bichinhos, e também aqueles mimos que aquecem seus corações, como acessórios, brinquedos divertidos e roupinhas estilosas. Tudo isso com a facilidade e a comodidade que o e-commerce proporciona, levando o cuidado diretamente para a porta de cada lar.

O potencial desse segmento é simplesmente apaixonante! O Brasil ocupa o 3º lugar no ranking mundial de população de cães, gatos e aves domésticas, segundo dados da Abinpet. Perdemos apenas para os gigantes Estados Unidos e China. Uma verdadeira legião de amorosos companheiros que fazem parte das famílias brasileiras.

Com cerca de 167 milhões de pets vivendo em nosso país, segundo a Abinpet, eles movimentam a economia de forma expressiva, impulsionando o PIB nacional e superando até mesmo o setor de utilidades domésticas. Entre esses números apaixonantes, encontramos 67,8 milhões de cães e 33,6 milhões de gatos, cada um com sua personalidade única e seu amor incondicional.

Abrir um pet shop online é mais do que um negócio; é uma oportunidade de conectar pessoas e seus pets, oferecendo produtos que proporcionam momentos de alegria, saúde e muito amor. □□□

21. Loja virtual de livros usados

Em meio às oportunidades que surgem no universo do empreendedorismo, uma ideia se destaca com o charme nostálgico e o valor inestimável das histórias que carregam: a loja virtual de livros usados, um verdadeiro sebo virtual.

Assim como os carros, os livros usados ocupam um lugar especial no coração dos consumidores de itens de segunda mão. Afinal, cada livro guarda em suas páginas um universo de emoções, aprendizados e experiências que transcendem o tempo. E como diz o ditado, "livro novo é o que ainda não foi lido", abrindo um leque de possibilidades para quem deseja compartilhar esses tesouros com outros apaixonados por leitura.

Com mais de 9 mil MEIs atuando nesse ramo, segundo dados de 2024 do Portal do Empreendedor, fica evidente o potencial desse mercado e a paixão que move os amantes dos livros. Imagine a emoção de conectar leitores a obras que marcaram épocas, despertar a curiosidade por autores esquecidos e proporcionar o acesso à cultura a preços mais acessíveis.

Criar um sebo virtual é mais do que um negócio; é uma forma de compartilhar a magia da leitura, de dar nova vida a histórias que merecem ser contadas e de construir uma comunidade de apaixonados por livros. Você pode criar seu próprio e-commerce, com a sua identidade e o seu toque pessoal, ou começar divulgando suas obras em plataformas e sites especializados, como Estante Virtual, ou até mesmo utilizando o WhatsApp para alcançar um público maior. □□□

22. Personal organizer

Em um mundo onde o ritmo acelerado e as demandas constantes nos sobrecarregam, encontrar um refúgio de paz e tranquilidade se torna essencial. E é dentro de nossos lares que buscamos esse santuário, um espaço onde possamos recarregar as energias e nos reconectar com nós mesmos. Uma pesquisa de macrotendências, intitulada “Casa e vida em ordem”, revela que a organização se tornou uma poderosa ferramenta para evitar sobrecargas emocionais e retomar o controle de nossas vidas.

Essa busca por harmonia e organização explica o sucesso fenomenal da japonesa Marie Kondo, com seus métodos inspiradores que transformam a maneira como nos relacionamos com nossos pertences. E, impulsionada por essa tendência, surge uma profissão que toca profundamente a alma: o Personal Organizer.

Imagine a sensação de entrar em um ambiente onde tudo está em seu devido lugar, onde a ordem e a beleza se encontram, proporcionando uma sensação de calma e bem-estar. O Personal Organizer é o profissional que transforma essa visão em realidade, oferecendo um serviço que vai além da simples arrumação. Ele compreende as necessidades e os hábitos de cada cliente, criando soluções personalizadas para organizar armários, cômodos específicos ou até mesmo a casa inteira.

Com o auxílio de caixas, organizadores e outros acessórios cuidadosamente selecionados, o Personal Organizer harmoniza os espaços, criando ambientes que inspiram paz e tranquilidade. É como se um toque mágico transformasse o caos em ordem, proporcionando uma sensação de alívio e leveza.

E o melhor de tudo? Iniciar nessa jornada transformadora não exige um grande investimento financeiro. Segundo o Sebrae, com um investimento inicial de aproximadamente um salário mínimo, é possível começar a trilhar o caminho de um “especialista em organização”, levando harmonia e bem-estar para a vida das pessoas. □□□

Cultivando Conexões, construindo um Legado

A Emoção de Encantar Clientes e Ver seu Negócio Florescer. Agora que você vislumbrou diversas oportunidades para iniciar um negócio com pouco investimento, um ingrediente mágico se revela como o verdadeiro catalisador do sucesso: a experiência do cliente. Mais do que um simples atendimento, é a arte de tocar o coração de cada pessoa que entra em contato com sua marca, criando laços de confiança e admiração.

Imagine a emoção de ver um cliente satisfeito, com os olhos brilhando de alegria e um sorriso sincero no rosto. Essa é a maior recompensa para um empreendedor apaixonado, a prova de que seu trabalho está fazendo a diferença na vida das pessoas. E é essa experiência memorável que gera o poderoso “boca a boca”, uma corrente de indicações que impulsiona o crescimento do seu negócio de forma orgânica e autêntica.

O “boca a boca” não é apenas uma estratégia de marketing; é a consequência natural de um trabalho feito com amor, dedicação e foco na satisfação do cliente. Cada elogio, cada indicação, é um tijolo que constrói a reputação da sua marca e a solidifica no mercado.

E para garantir que essa experiência seja completa e abrangente, independentemente se você possui uma loja virtual ou um estabelecimento físico, oferecer diversas formas de pagamento é fundamental. É a chave para atender a todos os perfis de clientes, desde aqueles que preferem o Pix instantâneo até aqueles que optam pelo tradicional boleto bancário, sem perder nenhuma venda sequer.

E para oferecer essa variedade com segurança, tecnologia e inovação, a melhor dica é contar com o suporte de uma empresa líder em pagamentos eletrônicos no Brasil e na América Latina. Uma parceira que oferece soluções completas e confiáveis, permitindo que você se concentre no que realmente importa: encantar seus clientes e construir um legado de sucesso.

Concluindo...

Parabéns! Você agora adquiriu um superpoder e vai precisar aprender a controlá-lo, descobriu também que não está só nessa jornada e que não, você não está louco(a), muito pelo contrário, você agora tem um conhecimento que poucos têm, acredite, muitos passam a vida toda envolvidos, nos jogos de manipulações desses seres asquerosos e demoníacos.

A partir de agora você vai colocar à prova tudo o que aprendeu sobre esse assunto e alguns cuidados devem ser tomados, você vai perceber os momentos de manipulações, os atos maquiavélicos e ações desumanas, nesses momentos você precisa se controlar e não demonstrar que sabe quem ele(a) é, jogar na cara não vai resolver, embora é o que desejamos de todo nosso coração, mas não o faça, você se colocará em perigo.

Você sabia que algumas frases têm o poder de desarmar completamente o ego de um(a) abusador(a)? Isso não é exagero, é estratégia. No momento certo, essas palavras podem transformar até mesmo a dinâmica mais manipuladora, devolvendo a você o controle que sempre foi seu. E aqui vai uma verdade que poucos têm coragem de dizer: o que os abusadores mais temem não é o confronto direto, mas a possibilidade de perder o poder que tem sobre você.

Vou compartilhar oito frases que podem mudar tudo. Cada uma delas carrega uma força única, capaz de desafiar as ilusões que eles criam para controlar e ferir. A primeira, por exemplo, tem um impacto tão profundo que pode virar o jogo em questão de segundos. Curioso(a)? Então prepare-se, porque o que você está prestes a aprender aqui pode ser um divisor de águas na sua vida.

1. **“Você não é tão especial quanto pensa.”**

Tão simples, mas tão poderosa. Essa frase é como retirar o alicerce de um castelo feito de areia. Abusadores(as), constroem suas vidas em torno de uma imagem exagerada de superioridade. Quando você desafia essa ideia, toca no ponto mais sensível: o ego. Eles reagem com raiva, mas por trás disso está o medo. Medo de serem expostos. Medo de perderem o controle. Diga isso com calma, sem agressividade, e observe como a máscara começa a cair.

2. “Suas opiniões não me definem.”

Quantas vezes você já duvidou de si mesmo(a) por causa das palavras de outra pessoa? Essa frase é como um escudo que protege sua autonomia emocional. Ao afirmar que a opinião de um(a) abusador(a), não define quem você é, você quebra o ciclo de manipulação. É libertador perceber que você é muito mais do que as críticas ou elogios manipuladores que tentam impor.

3. “Eu não vou cair no seu jogo.”

Abusadores(as), adoram transformar tudo em um jogo de poder, mas essa frase os deixa sem chão. Ela mostra que você enxerga além das manipulações e que não será mais uma peça no tabuleiro. Ao dizer isso com firmeza, você recupera o controle da situação e impede que eles continuem ditando as regras.

4. “Eu sei quem você realmente é.”

Nada é mais assustador para um(a) abusador(a), do que a ideia de ser visto como realmente é. Eles dependem de uma imagem cuidadosamente construída para manter o controle. Quando você demonstra que vê além dessa fachada, desarma completamente suas estratégias.

5. “Eu não vou mais tentar te agradar.”

Quantas vezes você já se esforçou para conquistar a aprovação de alguém que nunca parecia satisfeito? Dizer isso é declarar sua independência emocional. É decidir que sua energia será direcionada para você mesmo, e não para alimentar o ego de outra pessoa.

6. “Você não controla minhas emoções.”

Essa frase é como fechar uma porta que um(a) abusador(a), adoraria manter aberta. Eles prosperam em manipular como você se sente, mas ao dizer que suas emoções não estão sob o controle deles, você rompe esse padrão tóxico. É um lembrete de que você tem o poder sobre sua mente e seu coração.

7. “O que você pensa de mim não importa.”

Abusadores(as), adoram usar críticas e julgamentos para te desestabilizar. Mas quando você declara que a opinião deles não tem peso, você se liberta dessa prisão. É um gesto de amor-próprio, uma barreira contra a toxicidade que eles tentam impor.

8. “Eu não tenho medo de te perder.”

Essa é, talvez, a mais poderosa de todas. Abusadores(as), dependem do seu medo de perdê-los para manter o controle. Mas quando você afirma que não teme mais essa perda, algo muda. Você se escolhe, prioriza sua paz e percebe que nunca precisou realmente deles para ser feliz.

Essas frases não são apenas palavras, são declarações de força, de amor-próprio e de liberdade. Cada vez que você as usa, está reafirmando sua autonomia e lembrando a si mesmo(a) de que merece viver sem correntes emocionais.

Refleta: qual dessas frases mais ressoa com sua experiência? Em que momento você percebeu que o controle que eles pareciam ter sobre você já não fazia mais sentido? Compartilhe sua jornada, porque ao fazer isso, você não só fortalece a si mesmo(a), mas também inspira outras pessoas a encontrarem sua força.

Lembre-se: você não está sozinho(a). Cada passo em direção à sua liberdade emocional é um ato de coragem. Escolha a sua paz. Escolha a sua liberdade. Você merece viver leve, feliz e em pleno controle da sua vida.

Obrigado por estar aqui! ☐

Bibliografia

Documentos da internet

Tributino, Daniele. (2024, 4 de novembro). 17 ideias de negócios com pouco dinheiro para empreender em 2025 Retirado da URL
https://tray.com.br/escola/ideias-de-negocios-com-pouco-dinheiro/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=dinamicaescola&utm_term=&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAyoI8BhDvARIsAO_CDsAYOXei48Xc_iiclh2VXBgMZCq9MIQTVmWywFxNq8PO-plrBtOwICMaAlTiEALw_wcB

Cielo, Equipe. (2025, 17 de janeiro). 15 melhores negócios para abrir com pouco dinheiro. Tenha sua própria empresa! Retirado da URL
<https://blog.cielo.com.br/dicas-e-historias-de-sucesso/melhores-negocios-para-abrir-com-pouco-dinheiro/>

Periódicos online

@vencendonarcisismo. (2025, 13 de janeiro). Quer ver um narcisista sofrer? Use essas 8 frases *Resumo do autor*. Retirado da URL
<https://www.youtube.com/watch?v=B1AnFoefunA>

@PsicanáliseEu. (2021, 14 de março). COISAS QUE AINDA NÃO TE CONTARAM SOBRE O GASLIGHT DOS NARCISISTAS. Retirado da URL
<https://www.youtube.com/watch?v=184cujemsgo>

Agradecimentos

Primeiro ao Criador (DEUS), que tudo criou e pela oportunidade do entendimento sobre todas as coisas possíveis; aos meus filhos e neto que são o motivo de não me deixar desistir; minha mãe que também despertou para o entendimento e descobriu portadores de transtornos ao longo de sua vida; às pessoas que cruzaram o meu caminho e mostraram uma realidade que a todo instante me causava algum tipo de dúvida. Sim, em algum momento pensamos que nada disso existe, mas acredite, isso realmente existe, ah! e como existe.

Sobre o autor

O autor se inspirou em fatos reais próprios e de terceiros, se aprofundou em cada história, cada estudo, observou também que o que adquiriu de conhecimentos, representam apenas a ponta do iceberg, mas a luta continua, se cada um fizer um pouco, esse conhecimento se espalhará e menos estragos a humanidade sofrerá.

- Descobrindo a paixão pela leitura e escrita, melhorando 1% a cada dia
- Outros trabalhos em andamento - consulte <https://civalreis.github.io/>
- Formação acadêmica - Geólogo, Historiador, Filósofo e Sociólogo
- Apaixonado por Tecnologia, Psicologia, Astronomia e Física Quântica
- Atualmente em São Paulo, desfrutando o poder da solitude.