

Introdução

Todos temos uma jornada. A minha não é mais importante do que a tua, mas é a minha. E nesta jornada, entre o que perdi e o que ganhei, aprendi a ver o mundo e a mim mesmo com outros olhos. Este livro é um reflexo dessa transformação, feita de silêncio, persistência, quedas, superação e escolhas conscientes.

Mais do que uma história sobre desafios físicos, este é um testemunho de reconstrução interior, de como um ser humano pode florescer mesmo entre as cinzas. Bem-vindo à minha jornada. Talvez encontres nela um espelho da tua.

Capítulo 1: O Dia que Mudou Tudo

Ninguém está preparado para ver a sua vida virar do avesso num instante. O meu acidente aconteceu de forma repentina, e com ele, muitas das certezas que eu tinha desapareceram. Era como se o mundo tivesse ficado suspenso.

No meio da confusão, a dor física era apenas uma parte. Havia também a dor do desconhecido, do "e agora?", do medo de não voltar a ser quem eu era. A minha relação com o meu corpo, com a autonomia, com a confiança, tudo mudou ali.

Mas essa quebra, apesar de dolorosa, foi o primeiro passo para algo maior: a consciência de que eu podia recomeçar. E que esse recomeço podia ser mais autêntico do que qualquer fase anterior.

Capítulo 2: Luta Invisível

Há lutas que o espelho não mostra. Há dores que ninguém vê. No início da minha recuperação, a maior batalha era contra mim mesmo: aceitar que certos limites estavam ali, e ainda assim não me deixar definir por eles.

As tarefas mais simples, como vestir uma camisola ou abrir uma garrafa, tornaram-se desafios. A frustração era real. Mas com o tempo, aprendi a valorizar as pequenas vitórias. O progresso era lento, mas constante.

Foi nesta fase que percebi que a minha força nunca esteve nos meus membros, mas sim na minha mente.

Capítulo 3: Reconstrução

A reabilitação não foi apenas física. Foi emocional, mental e espiritual. A cada semana, a cada pequena evolução, fui-me reconectando comigo mesmo. Comecei a procurar formas de me sentir melhor, mais leve, mais equilibrado.

Descobri o poder da consistência. Mesmo nos dias maus, havia algo dentro de mim que dizia: "continua".

O apoio de quem ficou ao meu lado, a capacidade de rir mesmo nos dias cinzentos, e a curiosidade de explorar novas formas de estar e ser foram os pilares que me ajudaram a reconstruir.

Capítulo 4: Superar, Não Apenas Adaptar

Durante muito tempo, pensei que o meu objetivo era simplesmente adaptar-me. Mas não. Adaptar-se é sobreviver. Superar é viver. E foi isso que decidi fazer.

Comecei a explorar o movimento, a nutrição, o descanso e o conhecimento. Comecei a cuidar de mim como nunca antes. Não apenas para recuperar o que tinha, mas para me tornar algo novo. Mais forte, mais consciente, mais inteiro.

Superar foi perceber que eu podia criar uma nova versão de mim. E que essa versão era fruto da minha escolha, não das minhas limitações.

Capítulo 5: Mente Clara, Alma Forte

À medida que o corpo ia ganhando confiança, a mente seguia o mesmo caminho. Comecei a perceber os efeitos dos meus pensamentos, das minhas crenças e da forma como eu falava comigo mesmo.

Tornei-me mais atento ao meu diálogo interno. Aos poucos, troquei críticas por compreensão. Passei a tratar-me com mais gentileza e, ao mesmo tempo, com mais disciplina. O equilíbrio entre o amor-próprio e a exigência saudável tornou-se o alicerce do meu crescimento.

Foi aqui que a minha transformação interior começou a refletir-se no exterior.

Capítulo 6: Enraizar Hábitos, Cultivar Rotinas

Não é o que fazemos uma vez que nos transforma, mas o que fazemos todos os dias. Esta foi uma das lições mais duras — e mais valiosas. Estabelecer rotinas consistentes, que me fizessem bem, tornou-se essencial.

Não era sobre perfeição. Era sobre presença. Sobre manter-me fiel àquilo que sabia que me fazia bem, mesmo quando não me apetecia. Pequenos rituais diários passaram a ancorar os meus dias: respirar fundo, movimentar-me, alimentar-me com intenção, refletir.

Foi na repetição que construí estabilidade.

Capítulo 7: O Peso da Consciência

Chegar aos 63kg ou voltar aos 61kg já não era só uma questão estética. Era um reflexo da forma como eu me via e tratava. Aprendi a observar o meu corpo com mais compaixão e a escutá-lo com atenção.

A alimentação deixou de ser apenas uma função ou um prazer — tornou-se uma forma de autocuidado. Comer com consciência, respeitando os meus limites e necessidades, foi mais transformador do que qualquer dieta.

Compreendi que a leveza que procurava no espelho começava na leveza da mente.

Capítulo 8: Confiança Silenciosa

Hoje, carrego uma confiança diferente. Não é barulhenta, nem precisa de validação. É uma confiança que vem do caminho trilhado, das noites mal dormidas, das manhãs de esforço, das escolhas silenciosas que poucos veem.

Essa confiança não se constrói de um dia para o outro. Ela nasce do compromisso diário com quem estamos a tornar-nos. Do respeito por cada passo, por mais pequeno que seja.

E é isso que me mantém firme. Não um objetivo final, mas a verdade de que já sou, agora, muito mais do que pensei que seria.

Epílogo: A Jornada Continua

Não existe um ponto de chegada quando falamos de crescimento. Há sim, um constante fluir, um eterno tornar-se. Olhar para trás e ver tudo o que superei é motivo de orgulho, mas não de estagnação.

Quero continuar a crescer, a aprender, a partilhar. E se este livro tocar nem que seja uma pessoa, então já valeu a pena.

Porque a vida não é sobre sermos perfeitos. É sobre sermos reais, conscientes e presentes. É sobre continuar — sempre.

Obrigado por leres a minha história. Que ela te inspire a escrever a tua.

Rising Soul Rise. Heal. Become.