



Igor Mocarzel

O GUIA BÁSICO PARA SE EMPODERAR

E DESCOBRIR O MELHOR
QUE HÁ EM VOCÊ

O GUIA BÁSICO PARA SE EMPODERAR E DESCOBRIR O MELHOR QUE HÁ EM VOCÊ

Este e-book é dedicado a todos que ousarem olhar para si e desatarem os nós das dores, inseguranças e sofrimentos para transformá-los em fonte de poder, alegria e amor.

SOBRE O AUTOR

Igor Mocarzel é advogado, coach e palestrante. Trabalha com produção de conteúdo on-line sobre desenvolvimento pessoal e espiritual. Sonhador, apaixonado pela vida e pela humanidade, Igor desde garoto imaginava viver numa sociedade na qual as pessoas pudessem abraçar a verdade interior, sem preconceitos, rótulos e opressão cultural. Hoje, trabalha apaixonadamente para trazer aos corações das pessoas o caminho entre o mundo espiritual e o mundo material com o intuito de transformar inúmeras vidas, assim como transformou a sua. A sua aposta para que alguém possa iniciar o processo de autoconhecimento é o empoderamento e a autoconsciência, pois acredita que esses fatores compõem a força motriz que sustenta todo o seu andamento.

SUMÁRIO

- 05 Prefácio
- 08 Introdução ao e-book
- 11 A História por trás do e-book
- 19 A insurreição dos fracos e oprimidos
- 35 O inimigo na frente do espelho
- 48 A rara maturidade das almas
- 86 O óbvio difícil de executar



0

PREFÁCIO

Queridos que chegam aqui para essa leitura, é com alegria que escrevo esse prefácio. É um material construído na energia do bem amado mestre El Morya e bem escrito através da personalidade do Igor. Um dos primeiros passos do ser humano para se encontrar com si mesmo é começar reconhecendo seus limites, suas fraquezas e claro, seus dramas. Dramas que por muitas eras conduziram a humanidade. O vitimismo que desempodera, que obstrui caminhos e dificulta o visualizar de um caminho mais harmônico e tranquilo.

Neste ebook, você vai sim encontrar energias e uma chamada de atenção a pontos importantes para o seu expandir, compreender e aceitar que coisas precisam ser ajustadas e tudo começa reconhecendo o que precisa ser reconhecido humildemente, sem firulas e com o coração aberto. Aqui também você conhecerá algumas armadilhas que muitos usam para drenagem de energia e em vários destes pontos, poderá identificar a si mesmo, podendo então, começar um belo trabalho para ressignificar as velhas energias, cristalizando-as com uma compreensão cada vez mais alargada da vida e daqueles em volta de você. Isso também ajudará você a ter ainda mais discernimento, sabendo identificar com mais clareza seus sentimentos e emoções, assim como daqueles em volta de você.

As energias desse ebook não trarão apenas entendimento e compreensão mental, mas um campo energético que levará você a estar com sua intuição mais expandida, para que possa viver sua vida de uma maneira empoderada, sem dramas e vitimismo, para que possa assumir de vez a sua personalidade mestra, com cada vez mais consciência de que você é o único mestre(a) da sua vida e único(a) responsável por tudo que lhe acontece.

Assuma seu poder, assuma sua mestria. Este é um guia para o seu empoderamento. Eu vi a energia deste ebook, e afirmo.

Neva (Gabriel RL)



Este e-book é o compilado de informações que compõem a base para o processo de autoconhecimento de qualquer ser humano. O conteúdo trazido aqui é de extrema relevância e profundidade, pois, além de relatos pessoais do Igor, há também conceitos que, uma vez absorvidos e colocados em prática, transformam a vida daqueles que, genuinamente, buscam evoluir e expandir suas consciências.

Eu tive a honra de participar do processo de construção deste guia e presenciar a dedicação e esforço do Igor para que a obra final ficasse objetiva, claro e, ao mesmo tempo, profunda. Sua maneira simples de explicar temas tão complexos demonstra o quanto complicamos certas coisas na vida que, na verdade, são mais fáceis do que imaginamos. Sabiamente, o Igor consegue transformar a romantização do processo de autoconhecimento - o qual sabemos que pode ser bastante doloroso - em ações práticas do dia-a-dia que te mostram por onde deve começar.

Ao mergulharem nesta leitura, vocês perceberão o quanto ele abriu seu coração e relatou experiências pessoais com o intuito de transmitir os seus aprendizados para que não tenham que passar pelas mesmas situações. Sua forma direta e reta de se expressar comprova o quanto se importa em impactar a vida das pessoas ou, ao menos, plantar uma semente de luz que, quem sabe, possa germinar um dia.

Estejam cientes de que a humildade, a coragem de olhar para dentro de si - sem ilusões ou autoengano - e o verdadeiro ímpeto de se empoderar serão testados durante a leitura, pois, neste e-book, você irá se deparar com você mesmo. E isso, amadas almas, não tem preço.

Natalia Faria

Astróloga do @nastrologia.



NASTROLOGIA



1

INTRODUÇÃO AO E-BOOK

Este é um guia dedicado àqueles que querem partir do básico para começar a compreender como descobrir o melhor que há em você de forma mais clara e simples. As informações e elucidações contidas neste e-book podem facilitar (e MUITO) a sua jornada interna para o autoconhecimento.

A leitura se faz necessária somente para as almas que anseiam e estejam comprometidas com o seu desenvolvimento pessoal. Aqueles que encaram a leitura deste e-book como uma simples leitura poderão cair no erro de não perceber a profundidade do conteúdo que é transmitido. As palavras, mensagens e informações contidas aqui não foram feitas para serem lidas com rapidez ou com intuito de colecionar livros em sua estante, como se houvesse algum podium a ser conquistado a cada vez que se termina de ler um livro. O objetivo, definitivamente, não é este. O foco é a reflexão e o constante mergulho em nosso ser.

O conteúdo é composto por poucas páginas para transformar um tema extremamente complexo, subjetivo, profundo e rico, em algo mais palatável para qualquer tipo de público que esteja inteiramente comprometido em lapidar-se.

Embora os esforços da criação deste e-book tenham sido com a ideia de torná-lo simples e resumido, isso não o faz superficial. A complexidade e a profundidade ainda se fazem presente para todos que se entregarem de corpo e alma para cada palavra que é lida aqui.

Você será introduzido a um mundo específico. Um lugar feito para descobrir o seu melhor, olhar para dentro de si e treinar a sua autoanálise. Você será impelido a todo instante a buscar situações, sentimentos e pessoas que ficaram

perdidas no passado e trazê-las de volta ao momento presente para ressignificar suas questões internas.

Aqui, a coragem, verdade e consciência devem andar de mãos dadas com o seu comprometimento. Identificar a nossa própria força (virtude) é, sobretudo, dar luz ao nosso lado mais sombrio e marginalizado. O mundo não é feito apenas de luz, mas também de sombra - e o homem não é tão diferente disso. Para conseguirmos analisar e valorizar a luz que temos dentro de nós, se faz necessário olhar, observar e aceitar nossas falhas, misérias e vícios. Ao contrário do que o senso comum acredita, a nossa sombra é a nossa maior força, e não a fraqueza. Porém, ela precisa ser olhada da maneira correta e com muito cuidado para não se tornar “o seu maior pesadelo”, como diz a sabedoria popular.

Comece honrando a sua história e entendendo que tudo o que fazemos na vida é dedicando o nosso melhor a cada momento que passa. Tudo o que fizemos no passado foi com o máximo que podíamos, senão teríamos feito diferente. Julgar o passado sob a égide do entendimento de hoje não é justo com a pessoa que fomos anteriormente. Estamos o tempo todo nos modificando e, você, por exemplo, já não é o mesmo que foi ao começar a ler este texto. O fluxo da transformação é constante, pois não existe nada estático, e a evolução é inerente ao nosso Universo. Então, comece perdendo a si mesmo por tudo o que passou e, a partir de agora, reescreva um novo capítulo da sua história.

Tenha uma excelente leitura!

Com muito amor, gratidão e verdade sincera,

Igor Mocarzel



2

**A HISTÓRIA POR
TRÁS DO E-BOOK**

Este simples e pequeno escrito nasceu quando eu estava trabalhando no meu escritório, dentro de casa. Surgiu a intuição de perguntar ao público que acompanha meu perfil do *Instagram* qual é sua maior dificuldade no processo de autoconhecimento. Eu queria entregar soluções que pudessem aliviar suas dores, pois no começo do meu processo tive muitos sofrimentos em relação a qual caminho ir ou como eu deveria caminhar.

Então, decidi criar uma enquete com quatro opções que julgava serem as mais difíceis. A pergunta foi a seguinte: “Qual o ponto que mais te deixa perdido(a) no processo de autoconhecimento?”

E as opções foram:

- 1) “Não sei por onde começar”
- 2) “Como descobrir as minhas virtudes”
- 3) “Como limpar minhas sombras”
- 4) “Como saber quem eu sou”

Na minha cabeça, eu jurava que a primeira opção seria a mais escolhida. Pensava isso, porque quando comecei o meu processo de autoconhecimento me sentia extremamente perdido. Não sabia o que era mais importante entender primeiro ou qual assunto era o mais básico para ter um norte. Saía lendo milhões de livros maravilhosos, mas ainda sim me sentia perdido. Apenas mais tarde fui descobrir por que isso acontecia.

O fato é que, como você já deve imaginar devido ao nome deste e-book, a segunda opção foi a mais votada pelo público. Assim que saiu o resultado, pensei: “Meu Deus! Jurava que seria a primeira alternativa! Como eu vou ajudar

esse povo a identificar as suas virtudes? Para mim, era tão óbvio descobri-las...”

Depois dessa pesquisa, parti então para um paradoxo. Comecei um processo de autoconhecimento dentro do processo de autoconhecimento que já havia feito. Louco, né?! Eu tive que retornar para o meu passado até o ponto onde eu tinha enormes dificuldades para enxergar a minha própria força. Lá, relembrei que também passei por esse mesmo desafio e, à medida que o tempo foi passando, fui me fortalecendo internamente até começar a identificar com mais facilidade quais virtudes possuo. Justamente por ter tornado o processo mais fácil, por meio de muita disciplina e esforço, esqueci o quanto foi difícil detectá-las no início.

Como, então, eu consegui identificá-las de forma mais fácil até se tornar uma ação automática nos dias de hoje? Eu simplesmente voltei ao ponto chave da minha vida: a situação mais crítica que lembrava viver. Recordei dos momentos em que tinha acabado de terminar um relacionamento e decidido mudar de profissão, ou seja, um período de transição de tudo o que havia construído até então. A sensação de estar perdido e completamente sem chão era desesperadora. Sentia uma enorme pressão de julgamento da minha família, porque optei por não seguir carreira na advocacia. Além disso, sofria com o sentimento de apego ao velho relacionamento que havia se encerrado. Tudo me fazia sofrer, pois estava extremamente sensível a qualquer coisa que aparecesse. Eu tinha pena de mim, me via sem força e comecei a achar que vim ao mundo apenas para sofrer. Eu acreditava que ninguém namoraria comigo novamente e tinha outras misérias mentais que me envolviam em puro vitimismo, covardia e fraqueza.

Eu aceitava e criava mais crises interiores para justificar o meu próprio sofrimento. Via-me envolto num ciclo vicioso que se retroalimentava com atitudes e pensamentos que me faziam sofrer ainda mais. A cada dor que eu sentia, mais eu fortalecia o monstro que eu mesmo criei. Inconscientemente, buscava mais motivo para sofrer silenciosamente, acreditando que, em algum momento, alguém iria me salvar. Tinha fé de que eu voltaria com a minha ex-namorada, porque eu já havia sofrido o suficiente e ela iria valorizar isso. Acreditava também que o julgamento da minha família cessaria pelo grau de dor que estava passando, pois eles teriam, finalmente, empatia e compaixão por mim. No meio dessa alucinação mental, eu havia criado um monstro e um herói imaginário. Eu achava que, quanto mais afundado na dor eu estivesse, mais rápido apareceria alguém para me salvar e me tirar daquela situação que estava envolvido. No fim, buscava alguma recompensa por estar sofrendo - típico de um vitimista qualquer. Eu estava preso no que eu mesmo criei...

O primeiro passo para mudar essa situação foi tomar para mim toda a responsabilidade da minha própria mudança. Em uma noite de sono, me deparei com um cansaço e uma fadiga absurda por estar sofrendo e cheio de dores todos os dias. Senti vontade de sair daquela situação logo, pois não aguentava mais me ver sofrendo como um bebê chorão. Então, eu bati no peito e prometi a mim mesmo: “Só depende de mim e eu vou sair dessa situação!”.

Enquanto me colocava como refém do próprio vórtice negativo que havia criado, eu estava minando toda e qualquer forma de força. Eu me autossabotava e cortava pela raiz qualquer energia de força que potencialmente viesse a surgir dentro de mim. Matava logo!

O simples fato de ter colocado em minha mente de que só dependia de mim mudou completamente a forma como passei a encarar as minhas dores. Toda vez que a minha mente, condicionada ao sofrimento, vinha me importunar com as velhas energias e pensamentos, eu combatia com perguntas e questionamentos do porquê estava sofrendo daquela forma. Então, aos poucos, finalmente compreendi que tudo o que eu estava passando foi causado pela minha falta de força pessoal.

Quando entendi que estava desempoderado, adotei uma postura de protagonismo. Passei a buscar por leituras, cursos de meditação e vídeos no *YouTube* e *Instagram* sobre autoconhecimento. Eu estava disposto a me empoderar novamente, já que não queria mais sofrer por qualquer circunstância “boba” da vida.

Passei a compreender que relacionamentos são ritos de passagem e a família não pode influenciar na nossa verdade interior. Se o relacionamento parou de fluir, significa que toda a missão que foi dada a ele foi cumprida e a vida deve seguir. Além disso, a família não pode podar o sonho de nenhum ente - claro que devemos honrar nossas origens, porém jamais devemos ser subjugados por elas.

À medida que fui estudando, meditando e me fortalecendo, fui criando uma musculatura para começar a vislumbrar minhas virtudes. O segredo estava guardando dentro de mim. Todo o indivíduo detém uma força que é exclusiva, intransferível e inalienável dentro de si. Todos são titulares desta força, mas cada um com suas particulares e características.

Quando interiorizei todo esse aprendizado, minha vida mudou. Foi da água para o vinho? Definitivamente, não. O

que mudou rapidamente foi a minha maneira de pensar e enxergar o mundo. “Só isso” foi o suficiente para vencer essa guerra.

O Igor vitimista foi morrendo aceleradamente a partir da noite que cansei de ficar sofrendo e esperando um salvador chegar. A cada passo que eu dava em direção à autorresponsabilidade e empoderamento, ia me libertando mais rápido daquele ciclo. Esse processo não foi do dia para a noite, mas sua velocidade foi ditada pela minha força de vontade e dedicação diária para o meu lapidar.

O segundo passo, então, foi tornar constante o comprometimento comigo. Eu criei um compromisso diário com a minha autoanálise e passei a estar presente em cada atitude que fazia e a cada sentimento que vinha visitar o meu coração. Em outras palavras, criei disciplina para o meu desenvolvimento interior. Todos os dias, ao deitar no travesseiro, fazia o balanço do dia. Analisava se conseguia ter mais pensamentos e ações positivas do que negativas. Quando eram mais positivas, agradecia e buscava melhorar ainda mais. Quando eram negativas, agradecia pelas boas, me perdoava pelas ruins e buscava ser melhor no dia seguinte. Era assim que eu levava a vida.

Com a disciplina de me lapidar diariamente, os efeitos colaterais foram: me alimentar melhor, estudar mais e criar um hábito de leitura. O simples fato de ter optado por pagar o preço de ser responsável pela minha vida e criar a maturidade necessária para crescer e evoluir me trouxe o efeito positivo dessa postura. Hábitos, pensamentos e situações saudáveis começaram a florescer por meio de muito suor e dedicação.

Obviamente, nada aconteceu repentinamente. Eu brincava comigo e usava uma frase que as pessoas que estão em reabilitação por uso de drogas falam: “um dia de cada vez”. O meu caso não era muito diferente dos usuários de drogas. Qualquer coisa pode se tornar viciante, no fim das contas. Eu era viciado em sofrer e me fazer de vítima. A única coisa que me diferenciava de um usuário de drogas era o objeto do vício (ele as drogas e eu o sofrimento).

Enquanto ia me empoderando e vencendo minhas misérias internas, foi despertando um sentimento gostoso de orgulho e amor próprio em mim. Os frutos dessa minha escolha do passado são colhidos até hoje. O meu sofrimento e a minha vontade em querer mudar amadureceram o meu ser de forma profunda. A minha consciência foi expandida e a visão sobre a vida modificou-se completamente. Foi assim que cheguei ao ponto de esquecer o que era sofrer e conseguir enxergar com mais facilidade minha luz e virtudes.

Então, qual seria a moral dessa história toda?

Tudo depende de nós e do comprometimento que temos com nós mesmos. Ninguém neste mundo, desde o mais rico ao mais pobre, do mais letrado ao analfabeto, é ausente de virtudes e força interior. Todos nós temos um dragão extremamente poderoso adormecido em nosso castelo à espera do despertar. A grande questão é como encaramos a vida e como enxergamos a ideia de sermos responsáveis por tudo o que fazemos e pensamos. Uma pessoa só consegue enxergar as suas virtudes quando está devidamente empoderada e ciente de que só depende dela enxergá-las. Entretanto, se a pessoa se vê envolta de dor, sofrimento e vitimismo, jamais enxergará a sua poderosíssima luz

brilhando em seu interior, pois o indivíduo só consegue enxergar aquilo que está mais presente dentro dele. Se estamos inebriados de amor, paz e felicidade, passamos a encontrá-las dentro de nós. Porém, se estamos rodeados de sentimentos desempoderadores, encontraremos apenas fraqueza, covardia e miséria.



3

**A INSURREIÇÃO
DOS FRACOS E
OPRIMIDOS**

Para toda revolução é necessária uma crise.

Para toda solução é necessário um problema.

Para toda transformação é necessário um processo.

O que essas três frases têm em comum? Qual a conexão entre elas?

Nós estamos em um Universo dual, onde tudo tem o seu complemento e seu oposto. O quente é a oposição do frio. A luz é a oposição da sombra. O amor é a oposição do ódio. Para tudo existe a sua contraparte, justamente para equilibrar o sistema da dualidade e do Universo. Essa é a chamada Lei da Polaridade.

A primeira frase “*Para toda revolução é necessária uma crise*” significa que, para haver algum tipo de revolução, é preciso haver uma quebra de padrão comportamental ou sistemático, ou seja, uma crise. Essa ruptura de paradigma desperta na coletividade de um país, por exemplo, um senso de modificação diante das antigas normas, regras e sistemas. A crise tem um papel de reflexão sobre o que está sendo feito dentro daquela normalidade/padrão comportamental, cultural e sistêmico. Ora, quantas pessoas não tomaram consciência de sua saúde física quando sofreram alguma consequência grave em seus corpos? Quantas não valorizaram mais a vida após se deparar com a beira da morte? Quantas não passaram a valorizar seus antigos relacionamentos depois que os perderam? Quantas mulheres não sofreram algum tipo de abuso da velha energia do masculino para compreender a opressão que sofrem?

Quantos escândalos de corrupção não foram necessários para abrir os olhos da população sobre os políticos? Quantas reprovações não aconteceram para o aluno perceber que deveria mudar a sua maneira de estudar? Quantos feedbacks negativos não foram precisos para um funcionário perceber que deveria melhorar sua postura? Quantas pessoas não tiveram que passar por algum fracasso para compreender o que é humildade? Quantas brigas não aconteceram para que fossem expostos erros recorrentes? Quantas crises foram, enfim, necessárias para revolucionar a maneira de ser?

A segunda frase *“Para toda solução é necessário um problema”*, intuitivamente, conseguimos entender o sentido e o significado dela. Nunca haverá uma solução se não tiver um problema - e o oposto também é verdadeiro. Quando um problema surge, deve-se buscar pela solução para equilibrar o sistema, pois a equação só se torna perfeita quando ambos os elementos são levados em conta. Caso contrário, quando a pessoa se torna aficionada no problema, isto é, foca totalmente nele, torna-se cega diante das possíveis soluções. Esse é um caso que afeta a maior parte dos indivíduos que não buscam o autoconhecimento e vivem reféns de qualquer atribulação da vida. O que pouco se sabe - apesar de ser óbvio - é que a solução surge no mesmo instante que um problema é identificado.

Por fim, a última frase que talvez seja a mais complexa e, ao mesmo tempo, a mais simples: *“Para toda transformação é necessário um processo”*. Toda e qualquer alteração que fazemos requer uma modificação, alteração ou

procedimento. Imagine que você gostaria de mudar o seu visual pintando o cabelo de loiro e deixando-o um pouco ondulado. Essa mudança é instantânea? No exato momento em que você comunica a decisão ao cabelereiro, o seu cabelo magicamente muda? Definitivamente, não. O profissional terá que analisar se o produto é compatível com o seu tipo de cabelo, a cor da tintura, o tempo correto de aplicação, o corte exato para valorizar o rosto, o tipo de técnica para torná-lo ondulado, a hidratação, o pós química, e por aí vai. Percebe que uma simples mudança no visual desencadeia uma série de ações que acaba se tornando um processo? Pois bem. Toda transformação só acontece, de fato, quando há o processo, e essa questão deve ficar muito clara em sua mente. O processo só existe quando há o elemento transformação, já que sem ele sua existência será nula.

Agora, qual a conexão entre as três frases? Bem, todas elas só existem devido a sua contraparte. Essa é a conexão entre elas. É perceber que uma revolução só começará mediante uma crise no sistema convencional. Uma solução só será encontrada se o problema for identificado, caso contrário a equação não existirá. E, finalmente, uma transformação só se concretiza quando há um processo em curso.

Você deve estar pensando agora “Isso tudo é óbvio demais, não vejo nada novo no que leio”. Seu pensamento está corretíssimo! O que eu trouxe não é novidade nenhuma. Uma simples observação da vida é o suficiente para perceber tudo isso.

Porém, e quando o óbvio não se torna mais óbvio e passamos a não enxergá-lo? É esse o ponto em que eu quero

chegar. Na prática, é o seguinte: vamos supor que você está tirando notas ruins na escola, porque mantém um nível de estudos que não está trazendo resultados satisfatórios. O que você faria depois dessa exposição toda que eu fiz? Obviamente, perceberia que o *problema* está no método de estudo e buscaria uma *solução* para tirar notas boas. Agora, imagine que você está passando por uma *crise* existencial por conta do seu sobrepeso. Você se sente feio(a), desconfortável com as gorduras aparentes, sente cansaço rapidamente por qualquer esforço e não consegue se amar. O mais óbvio não seria fazer uma *revolução* na forma que come e faz atividade física? Sim, exatamente! E, para fechar: você quer fazer uma *transformação* na sua vida. Deseja ser alguém melhor, identificar suas virtudes, se empoderar, expandir a sua consciência, ser mais amável, e por aí vai. Qual atitude mais óbvia a se fazer? Começar um *processo* de autoconhecimento para ir transformando os antigos padrões em novos, já que nada é instantâneo.

Então, por que a maioria de nós não toma essas atitudes, se tudo é óbvio demais? Pelo simples fato de não agirmos. O que falta ao homem contemporâneo não é mais conhecimento, e sim, mais atitude. De nada adianta adquirir vários livros, cursos, diplomas, horas de palestras e vivências em grupo se nada é posto em prática. O conhecimento sem ação é mera informação perdida, sendo preferível a absoluta ignorância.

O grande divisor de águas se dá na execução do que é aprendido. É comum vermos pessoas e mais pessoas adquirindo muitos conhecimentos, mas suas vidas não evoluem com os novos aprendizados teóricos. Em

contrapartida, existe uma minoria que carrega uma bagagem de poucos conhecimentos, mas prospera em todos os campos da vida. Esses, de pouca bagagem, ousaram e agiram com as ferramentas e conhecimentos que tinham em mãos, transformando o pouco que tinham em abundância. O conhecimento por si só não é fator determinante para que sua vida mude. Ele é uma porta de entrada para um novo mundo, mas a prática é a segunda etapa da exploração do que foi vislumbrado pelo saber teórico. Repare que nesses dois exemplos há mais elementos complementares óbvios: a **prática** e a **teoria**, ou seja, o **conhecimento** e a **ação**.

O tendão de Aquiles do homem contemporâneo, o seu ponto fraco, a sua ancora que o faz ficar afogado no fundo do oceano para novas alçadas é muita informação e pouca ação. As pessoas se veem diante de muitas opções, conhecimentos e estímulos e mal conseguem ter forças para praticar e assimilar o que foi teorizado.

A consequência desse mal presente é a criação de uma cultura de homens fracos e oprimidos. Fracos por não exercitarem uma **revolução** necessária em suas vidas afundadas em constantes **crises**; por não exercitarem a busca de uma **solução** para os **problemas** que surgem; e por não exercitarem a resiliência de um **processo** e abraçarem uma **transformação** que vale à pena. A opressão não vem do mundo externo, vem da própria fraqueza interior que o homem constrói para si. *O oprimido é aquele que permitiu apagar a própria chama e luz do empoderamento pessoal.* A vítima e o opressor são a mesma pessoa, no fim das contas.

Agora vamos ao que interessa. Vamos falar sobre o tema principal do livro. Você adquiriu este e-book com o objetivo de descobrir o seu melhor e desbloquear essa luz linda que há dentro de ti, afinal esse é o objetivo da obra. Caso contrário, não gastaria o seu precioso tempo entrando no site para colocar o seu e-mail e recebê-lo. Tudo o que foi exposto até agora neste capítulo é uma preparação para o objetivo que você busca. Caso não tenha sacado a ideia que eu trouxe até agora, irei explicar mais diretamente.

Uma pessoa que tem dificuldades para identificar o que tem de melhor e mais bonito dentro dela está presentificando o oposto da virtude. O que eu quero dizer com isso? Que ela não consegue enxergar suas virtudes por que está focada em seus defeitos e vícios. Essa é a justificativa de ter começado este capítulo com toda a exposição sobre as polaridades. O indivíduo que consegue, facilmente, identificar seus vícios, defeitos e misérias internas e se nega a acreditar que detém algum tipo de virtude dentro de si destrói qualquer possibilidade de perceber a sua luz e força interior. Isso acontece, porque está acostumado a apenas olhar um lado da moeda. Ora, assim como existem defeitos, existem virtudes. Essa é a Lei Universal, a Lei dos Opostos. O grande problema de tais pessoas que se colocam somente como defeituosas, imprestáveis ou ausentes de qualquer tipo de força é que destroem o seu contraponto: a **virtude**. Assim, vão mirrando, diminuindo e enfraquecendo a possibilidade de perceber o óbvio. Lembra que tudo o que falei era simples de entender? Então, por que não é óbvio perceber que você também detém virtudes e luz dentro de ti?

Não me venha com a justificativa da Síndrome do Único Floquinho de Neve, afirmando que nada funciona com você, porque você é diferente de todas as outras pessoas. Ora, a Lei do Universo funciona para todos, indistintamente. Você não é nenhum ente que está fora das leis da física e da divindade. Por isso, aceite a ideia de que você detém virtudes, assim como todos neste mundo, apesar de ainda não estar ciente delas. Todo ser humano é um Universo em si, todos são especiais, mas todos estão incluídos dentro de um mesmo Universo que nos acolhe para nossa experiência em vida.

Essa Síndrome acarreta no problema que mencionei anteriormente: informação demais e ação de menos. A pessoa sabe que deve revolucionar a sua vida, então ela vai em busca de conhecimentos para mudar a situação. Entra em sites, compra livros, assiste a vídeos, cursos, vivências e etc., mas não consegue colher resultados visíveis em sua vida. Ela investe dinheiro, tempo e energia para mais teorias, porém nada muda. Por que será que isso acontece? Você já entendeu que o fato disso ocorrer se dá pela pouca ação do que foi assimilado teoricamente. O efeito é a criação de uma cultura de pessoas que sabem tudo, mas não criam ou fazem nada. São os famosos usuários de internet que vivem dando pitaco na vida dos outros, mas não construíram nenhuma obra em sua vida particular. Tornam-se pessoas críticas por tudo e qualquer coisa, mas não têm um lastro de ações, empreendimentos e mudanças positivas. Muitas mal percebem que vivem uma fantasia revolucionária de suas vidas em suas mentes e não concretizam nada fisicamente por ausência de ação.

Entretanto, os que percebem que caíram numa fantasia, mesmo que inconscientemente, começam a se achar fracos e oprimidos. Como já foi mencionado neste capítulo, oprimidos por eles mesmos. Acabam entrando num vórtice de covardia, fraqueza, baixa autoestima, prazer pelo sofrimento interior, julgamento alheio, aversão ao sucesso de terceiros, vitimismo, Síndrome de Deus, mania de grandeza, mania de estar sempre certo, mania de criticar pela necessidade de estar certo, entre outras misérias mentais e comportamentais. Muitos não percebem que agem dessa forma, porque o ego tenta mascarar todas essas atitudes para não se sentir inferiorizado. Dessa forma, toda e qualquer possibilidade de identificar suas virtudes, sua luz e sua força interior é completamente destruída pelo vórtice de baixíssima vibração que é criado.

Agora, como mudar esse quadro e sair desse furacão de miséria interior? Para que a insurreição dos fracos e oprimidos aconteça será necessária muita verdade, consciência e coragem!

Verdade:

O elemento essencial para sair desse vórtice de baixa vibração e começar a desbloquear a sua luz é saber a verdade. Por que a verdade? Ela é o pilar que sustentará toda a pirâmide do seu empoderamento, visto que será o princípio norteador de todas as suas futuras atitudes, pensamentos e sentimentos. Bem, a verdade é apenas a

verdade. Não tem cor, cheiro, sentimento ou dono, apenas É. A mentira ou ilusão, o seu polo oposto, é apegada, viciante, eufórica, deslumbrante e pertencente a alguém.

A partir do momento em que o *“contrato pela verdade”* é assinado, todos os sentimentos, ações e pensamentos que vierem até você passarão automaticamente pelo filtro da verdade. Obviamente, ela vai se modificando à medida que vamos escalando níveis de consciência. Porém, a ideia aqui é trazer apenas um princípio a ser incorporado em sua vida. Atenha-se somente pela sua boa intenção de buscá-la, sempre tutelada em fazer/sentir o que o seu coração achar certo dentro das bases do amor, compaixão e fraternidade. Se assim fizer, as chances de estar sempre caminhando pela verdade serão enormes.

O indivíduo que abraça profundamente esse elemento começará a transformar a sua vida. Atitudes que antes eram tomadas sem o crivo da verdade serão reavaliadas. Pensamentos que antes eram ilusórios e destrutivos passarão a ser contestados pela sinceridade interior. Sentimentos internos odiosos e de vibração baixa começarão a ser expostos para que o indivíduo entenda o que deve ser transmutado em si.

Uma verdadeira revolução interior será iniciada com esse simples princípio. Nada passará impune pelo seu compromisso assinado. Seus antigos relacionamentos baseados em mentiras e farsas ruirão sob a luz da verdade. Seus antigos discursos baseados em medo, necessidade de aceitação ou de afirmação de superioridade serão contestados por você mesmo. Sentimentos de covardia,

pequenez, vitimismo e sofrimento se transformarão em fonte infinita de força.

Entretanto, é importante deixar bem claro, amado leitor, que a verdade não é aquilo que você espera ou deseja. Ela é o que É. Não caia na expectativa de que ela virá somente para confirmar suas antigas crenças e convicções. Poderá acontecer de confrontar com crenças ilusórias que carrega, como poderá também confirmar paradigmas absolutamente empoderadores que devem ser fortalecidos.

A verdade é como uma linda mulher, poderosa, independente e incorruptível, apenas focada em mostrar o mundo como ele é, sem véus e ilusões. Um ideal a ser perseguido. E, quando criamos esse compromisso profundo pela verdade, pela sinceridade, pela não ilusão e autenticidade, começamos a vislumbrar e dar força ao segundo elemento: a consciência.

Consciência:

O processo de conscientização se inicia quando o indivíduo está comprometido, de corpo e alma, com o primeiro elemento.

O que seria, então, ter consciência ou ser consciente? Simplesmente é ser luz (força interior), ter gratidão, empatia e autorresponsabilidade. Quanto mais consciente, mais é desenvolvida a *empatia*, pois entende-se que toda ação gera uma consequência para si e para os outros. Antes de

qualquer atitude, é feita uma análise para perceber o que pode prejudicar o próximo. Assim, nos tornamos mais *responsáveis* pelas nossas atitudes e cria-se também um sentimento de *gratidão* contínua por todos os eventos da vida, sejam eles bons ou ruins. A força sustentadora que mantém todos esses elementos vivos e em pleno desenvolvimento é a *luz* (força interior), que pode ser traduzida como *empoderamento*. Em resumo, **quanto mais empoderado for o ser, mais ele tende a se desenvolver.**

Aliás, ser consciente é entender que a sua luz é o que você é de verdade, e não apenas um simples ser humano (estado de ser do AGORA). O indivíduo consciente é aquele que sabe que está no mundo e, a partir disso, toma decisões de maneira clara e ciente de todas as consequências e benefícios de suas atitudes. Por exemplo: você briga com o seu marido/esposa e, tomado pela raiva, quebra uma ferramenta de trabalho dele (a). Logo, você foi *inconsciente*, pois não exerceu a empatia de perceber que prejudicou o trabalho dele (a), indiretamente. Ser *inconsciente* é como andar num quarto escuro sem saber para onde vai, o que está fazendo e em que está esbarrando. Por outro lado, a consciência é a clareza e o conhecimento pleno das coisas que são feitas, porque entende-se que há sempre uma consequência de toda ação tomada. Sendo assim, quanto mais consciente, mais luz a pessoa se torna, mais empoderada, mais responsável e mais grata¹ pela vida.

¹ Para uma leitura mais aprofundada sobre a gratidão: <https://www.sementesdasestrelas.com.br/2020/02/a-ferramenta-mais-poderosa-para-vencer.html>

Resta, então, dizer que, quanto mais consciente a pessoa se torna, mais luz ela é, mais grata ela é, mais empata ela é e mais responsável com as suas atitudes ela é. Isso é ter consciência. O ser tem mais clareza das ações, sentimentos e circunstâncias da vida e compreende que suas ações responsáveis e empatas reverberam, não somente para si, mas para todos a sua volta. Desse modo, os efeitos positivos de despertar para a consciência são os mais variados possíveis, nos mais variados campos da vida humana. Em resumo, a consciência nos abre para a mudança de postura lastreada em verdade, robustez e maturidade.

O oposto do elemento em questão é a inconsciência. Assim como analisamos a Lei da Polaridade, talvez já deva imaginar quais são as características de ser inconsciente. Ser inconsciente é ser sombra, ser ingrato, ser antipático e irresponsável. O indivíduo, na prática, é notado por ações infantis perante a vida e seus sentimentos. Caracteriza-se também por tomar atitudes baseadas em seus sofrimentos, dores e traumas. A pessoa semeia em terras inférteis, com sementes podres e com a técnica errada, agindo de forma equivocada em todo o processo de semeadura. Logo, colhe resultados horríveis em sua vida. A inconsciência é como andar no escuro sem saber para onde vai, como vai e com quem vai. É agir sob a força de impulsos primitivos, ancorados numa falsa ideia de força, grandeza e respeito. Cria-se um sentimento de frustração constante no coração. O fato é que muitos dos indivíduos que vivem sob as amarras da inconsciência mal sabem disso e alguns até acreditam que estão sendo conscientes.

Portanto, a inconsciência é viver num eterno quarto escuro apalpando objetos e torcendo para não topar o dedinho em algum móvel enquanto anda pelo ambiente. Viver assim é torcer para que alguém entre no quarto e acenda a luz, enquanto ele mesmo poderia fazer isso.

Coragem:

Quando o indivíduo está, finalmente, percorrendo os caminhos da conscientização lastreado pelo princípio da verdade, ele precisa de uma única virtude para que se sustente, se insurja contra as misérias internas e deixe de ser um fraco e oprimido: a **coragem**.

Talvez você deva estar se perguntando: “Ué, mas se estou lendo este e-book para identificar as minhas virtudes, como vou saber se eu tenho coragem?”

A coragem é um tipo de virtude que surge com o treinamento, diante de muita disciplina e força de vontade. Ela é treinável, assim como a musculatura numa academia. Vale lembrar que, algumas pessoas nascem com essa virtude, ou seja, ela é inata, natural.

Quando estamos profundamente comprometidos em acabar com todas as misérias internas e dominamos os dois elementos anteriores (verdade e consciência), começamos a despertar o empoderamento (luz). Com o desbloqueio da sua luz, cria-se um terreno fértil para o surgimento da coragem. Imagine um carro andando em uma via não

asfaltada, toda cheia de buracos, sem sinalização e com alto risco de danificar o carro. Esse caminho impossibilita o carro de trafegar até o final da via? Não, porém a chance de ele chegar até o final é mínima, já que existe o risco de danificá-lo. Assim é uma via quando não dominamos os dois elementos anteriores. Entretanto, quando os dominamos, a via se torna asfaltada, com sinalizações, segura e livre para trafegar, facilitando o percurso para o carro chegar até o final. Em outras palavras, o potencial de desenvolvimento da coragem se torna muito fácil.

Agora, vamos à explicação da importância dessa virtude primordial para o processo de insurreição dos fracos e oprimidos. De forma simples e descomplicada, a coragem torna o ser destemido perante as circunstâncias da vida e seus sentimentos mais obscuros. O indivíduo “bate de frente” com seus medos, traumas, sofrimentos e dores e busca o entendimento pleno deles. Essa virtude torna o homem mais resiliente e mais estável emocionalmente.

Talvez já tenha percebido aonde eu quero chegar. O uso da coragem se faz necessário para enfrentar os horrores já criados em nossas mentes. Sem ela, jamais poderemos quebrar os paradigmas antigos, derrubar os velhos padrões e desconstruir nossas farsas. Pare para analisar o seguinte: quantas pessoas no seu círculo de amigos e família ousaram revolucionar a própria vida? Quantas pessoas que você conhece mudaram suas vidas para melhor? Arrisco dizer que foram poucas, porque estatisticamente apenas a minoria tem coragem para mudar.

Vivemos num mundo em que se estimula a cultura do desempoderamento, da baixa autoestima, fraqueza, pequenez e antipatia. Quantos colegas não vemos sofrer por depressão, angústia e ansiedade? Arrisco dizer, novamente, que o número de pessoas assim é estaticamente maior. Afinal, por que isso acontece? A resposta é simples: ausência de coragem para confrontar suas fraquezas e opressões internas. Somente o indivíduo com a devida bravura em seu coração é capaz de rever a situação e desobstruir a verdadeira luz que há dentro de si. A coragem é a última peça do quebra cabeça para que a insurreição dos fracos e oprimidos aconteça.



4

**O INIMIGO NA
FRENTE DO
ESPELHO**

Todas as ideias e conhecimentos do capítulo 3 foram usados por mim inconscientemente enquanto eu estava no meu processo de insurreição contra os velhos paradigmas. A verdade é que eu não tinha a mínima noção dos conceitos que estava colocando em prática. Apenas agi pela intuição.

Um dos objetivos deste pequeno e-book é trazer esses elementos de forma simplificada e clara para que não precise alongar o seu processo. Faço aqui um papel de catalisador, ou seja, um acelerador do seu processo de revolução interna. É muito importante dizer que, quanto mais empenhado e comprometido estiver, mais rápido será. Você é o único que ditará a velocidade, pois **a responsabilidade da mudança é única e exclusivamente SUA!** E é neste exato comprometimento que separamos as pessoas *maduras* das *imaturas*, os *fortes* de espírito dos *fracos*.

Agora, vamos voltar à história inicial que narrei sobre a minha vida. Irei retomá-la com mais detalhes sobre um aspecto fundamental para que você alcance o objetivo deste livro. O **ponto chave** que me fez identificar as minhas virtudes e desbloquear a minha luz (meu empoderamento) foi olhar para o meu inimigo. Frente a frente, sem rodeios, com sinceridade, muita *verdade* e sem justificar as minhas misérias internas.

Assim como disse, o opressor da minha vida era eu mesmo. Esse era o inimigo real com quem eu estava lidando. Inicialmente, criei uma postura de *combate* àquela pessoa que estava sendo, de modo que eu agia, sentia e pensava para “contrariar” aquele meu EU pobre, feio, desempoderado e miserável. Lembro que queria ser mais disciplinado, pois

desejava muito ter essa virtude, mas por anos vivi de autoengano e autossabotagem. Eu prometia acordar cedo, porém quando o despertador tocava, eu dava alguma desculpinha esfarrapada para não levantar na hora. Dizia: “Ah, mas eu dormi mal”; “Ah, mas eu tive pesadelos”; “Ah, mas o cachorro latiu a noite toda e não consegui dormir direito”; “Amanhã eu começo, porque hoje acordei cansado”; “Hoje vou dormir mais cedo para acordar amanhã na hora certa”. Toda manhã era a mesma pequenez de pensamento, sempre justificando a indisciplina que tinha. Durante a noite, quando deitava na cama, vivia grudado no celular e acabava perdendo a hora do meu sono. Trocava o meu descanso e minha saúde por horas estéreis de rolagens de *feed* de notícias do *Facebook* e *Instagram*. A minha prioridade, inconscientemente, ainda era viver no desempoderamento. Infelizmente, ainda me condenava na escassez mental de força interior. E o mais importante disso tudo: **se eu escolhia viver isso todos os dias, mesmo que de forma inconsciente, a responsabilidade era toda minha.**

Entretanto, quando finalmente me comprometi de corpo e alma a combater esse meu EU fraco, pequeno e desempoderado, tudo começou a mudar. Um dia, durante o meu processo de empoderamento, eu disse: “Vou mostrar que aquele Igor indisciplinado morreu e vou acordar todos os dias antes das 6h. Nem que acorde as 5h59, mas que seja antes das 6h”. Isso aconteceu depois que comecei a ler e consumir conteúdos gratuitos na internet sobre budismo, autoconhecimento, inteligência emocional, filosofia estoica, entre outros. À medida que fui sendo contagiado por essas informações *teóricas*, senti uma vontade enorme de coloca-las

em *prática* e de *agir* com todas as minhas forças. Eu estava disposto a dar o meu melhor, dentro de todas as limitações que tinha. Usei também um ensinamento do meu velho pai para me dar força. Ele dizia mais ou menos assim: “Filho, qualquer vitória deve ser comemorada. Mesmo que você a julgue pequena, mesmo que você melhore apenas meio por cento (0,5%) daquilo que você se propôs a evoluir, não deixa de ser uma vitória!”

Dito e feito! Mergulhei de cabeça nessa rotina de acordar às 5 horas. Não tinha mais essa de “desculpinhas”, pois estava totalmente disposto a *matar* aquele Igor antigo, fraco, ridículo e vitimista. Nos primeiros dias, acordava perto das 6 horas. Levantava para tomar café entre às 5h50 e 5h55. Lembro-me que, de início, mal conseguia levantar às 5h pontualmente, mas ainda assim, levantava antes das 6h, porque foi isso que tinha prometido. Era a minha meta a ser batida diariamente.

Claro que tiveram dias que não conseguia acordar antes das 6h, porém mesmo “atrasado” eu levantava. Os deslizos aconteceram no meio do caminho, o que é normal acontecer, afinal passei anos acostumado com um tipo de comportamento. Quebrar os velhos padrões não é de uma hora para outra. Um bom exemplo disso é o ventilador: quando ele é desligado, não para de rodar imediatamente, mas vai desacelerando aos poucos até que fique totalmente parado. A quebra/transformação de velhos padrões funciona de maneira idêntica, pois é preciso um *processo* para a verdadeira *transformação* ocorrer, conforme explicado no capítulo 3. Logo, existe todo um tempo necessário para cada indivíduo romper com o antigo e dar início ao novo.

À medida que o tempo foi passando, fui conseguindo manter e melhorar essa força. Uma estratégia que fiz no começo (que pode servir para você também) é de compartilhar pequenas vitórias diárias. Para muitas pessoas isso pode parecer exposição ou futilidade, mas o efeito psicológico é extraordinário. Eu sempre postava no *Instagram* o horário que eu estava tomando o café. Isso pode parecer besteira, mas eu acabei gerando um comprometimento em postar todos os dias antes das 6 horas da manhã! Era incrível como me levantava só para tirar uma foto. Então, eu usava essa motivação psicológica a meu favor. Aproveitava e tomava a minha vitamina e ia andar de bicicleta ou correr na praia. Recomendo fazer o mesmo, caso esteja também comprometido(a) a mudar radicalmente os seus hábitos e treinar o seu empoderamento. Além disso, ter uma terceira pessoa participando das suas pequenas vitórias é altamente contagiante. Procure por um amigo ou amiga, namorado ou namorada, ou seja, qualquer pessoa próxima que te apoie ou esteja na mesma sintonia que você. Eu optei por compartilhar no *Instagram*, porque eu não tinha ninguém próximo a mim na mesma vibração para mostrar as minhas pequenas conquistas, apenas postava fazendo de conta que alguém estava vendo e acompanhando².

² Nota do autor: Óbvio que ninguém ligou e acompanhou. Ninguém comentava ou me incentivava a continuar acordando cedo. A questão chave foi que EU ligava. Passei a valorizar cada dia que acordava cedo e registrava as pequenas vitórias. A grande sacada foi criar uma mudança do meu jogo interno. Eu fazia de conta que existia um outro Igor do outro lado do celular comemorando as minhas vitórias e me acompanhando.

Obs: Peguei somente essas fotos no *Instagram* para mostrar como eu me estimulava compartilhando a hora que eu levantava da cama. Somente eu sabia o quanto significava aquela pequena conquista de levantar cedo.



Agora, é aqui que a mágica acontece! Quando estamos disciplinados, empolgados e empoderados, ocorre uma espécie de ***bola de neve de hábitos saudáveis***. Perceba como uma simples ação pode estimular todas as outras! Eu apenas tinha me comprometido a levantar todos os dias às 5 horas da manhã. Depois, passei a fazer atividade física logo ao acordar para não voltar para a cama em seguida, pois sabia que iria me dar preguiça. Com a regularidade dos exercícios, eu vi a necessidade de fazer uma dieta balanceada para potencializar os meus resultados e ter um corpo melhor e mais bonito. Busquei um nutricionista, segui a dieta de maneira firme e focada. Consegui resultados maravilhosos no meu corpo em 7 meses, muito mais rápido do que havia imaginado comparado a todos os anos de falsas tentativas. Neste meio tempo de dieta, exercício e levantar às 5 horas da manhã, passei a adotar o hábito da leitura após os exercícios físicos. Terminei livros que antes parava no meio e comecei a obter mais conhecimentos. Isso facilitou o que eu faço hoje em dia: ser um produtor de conteúdo. Tudo o que eu faço hoje e os resultados que colho são consequências do que fiz lá trás - esse meu testemunho pessoal é referente ao ano de 2018.

Então, entenda de uma vez por todas que **não há pílula ou fórmula mágica para mudar a sua vida!** Como também não há pílula ou fórmula mágica para enxergar o seu melhor e se empoderar, pois **o caminho é fortalecendo a si mesmo**. Não caia nessa história de buscar atalhos ou o trajeto mais rápido! Isso faz parte da *indústria dos vitimistas*, visto que existe todo um mercado que se “alimenta” financeiramente da falta de poder pessoal das pessoas para vender facilidades que NÃO

existem ou que são extremamente danosas a longo prazo. Eles partem do pressuposto de que você não é capaz de mudar sozinho, então precisa de uma mágica para que tudo o que era feito antes evapore e você possa recomeçar a vida sem nenhuma responsabilidade pelos atos passados. No fundo, há uma dinâmica do vendedor de fingir que está fazendo um bem e o comprador de fingir que sua vida mudará para melhor, definitivamente. Você já reparou quantas pessoas estão dentro deste ciclo vicioso? Um bom exemplo disso é a indústria do emagrecimento: percebe que, de tempos em tempos, há sempre um produto ou chá novo milagroso que promete emagrecer todo mundo? Agora, quantas pessoas, de fato, estão mais magras? Quantas pessoas, de fato, mudaram seus hábitos? Quantas pessoas, de fato, se empoderaram neste processo todo? Caso a indústria realmente tivesse sucesso e os produtos emagrecessem de verdade, não teríamos mais obesos no mundo só pela quantidade de produtos novos que são lançados todos os anos. Entende como nada disso faz sentido e é pura enganação? Não seja isca de velhos lobos do mercado que tomam o seu dinheiro, saúde e força por conta do seu baixo nível de empoderamento pessoal.

Afinal, o que acontece quando estamos realmente comprometidos a nos empoderar e buscar a nossa luz? Você, automaticamente, é puxado para sair da zona de conforto e enfrentar as suas misérias, sem buscar atalhos ou a forma mais “fácil”. Invariavelmente, conseguirá resultados em sua vida que reverberarão positivamente no futuro, mudando completamente a sua forma de ver, pensar, sentir e agir com o mundo. Os indivíduos que sucumbem à indústria dos

vitimistas podem até conseguir resultados muito mais rápidos, mas cairão em seus vícios novamente. No fim das contas, o grau de destruição é muito maior do que se não tivesse consumido as pílulas ou fórmulas mágicas. Um exemplo verídico: pessoas que se submetem à cirurgias bariátricas³ apenas para emagrecer, pois não conseguem buscar força interior. Conheço amigas que passaram pelo processo cirúrgico para conseguirem a magreza desejada, mas não mudaram seus hábitos alimentares. Qual foi o resultado disso? Começaram a tomar remédios antidepressivos para combater a frustração de não conseguirem comer a mesma quantidade que antes, já que sentiam fortes dores quando comiam, pois o estômago estava totalmente reduzido. Em resumo, o caminho mais rápido se tornou o pior pesadelo delas. Numa falta empoderamento e fé em si mesmas, se venderam para a indústria da ilusão.

Talvez você esteja pensando o seguinte: “Tudo bem, estou entendendo tudo o que está me trazendo, mas como identificar as minhas virtudes de maneira mais clara?” É justo que pense e questione assim, afinal, falei muito de mudança de hábito e empoderamento, mas não falei das virtudes mais diretamente. Entretanto, se você estiver esperto(a), perceberá que estou mostrando como arar o

³ Nota do autor: no exemplo, excluo os casos que realmente precisam de intervenção cirúrgica para o devido emagrecimento, ou seja, com chancela médica, pois não há outra forma de mudar o quadro de obesidade. O texto foca apenas em casos nos quais o indivíduo pode muito bem conseguir emagrecer pelo próprio mérito e esforço sem a necessidade de submeter-se à cirurgias de alto risco.

terreno para que você possa colher bons frutos. Na verdade, eu trouxe todo esse conteúdo para que o seu foco seja na transformação, disciplina e força, porque são eles que ajudam a identificar o seu valor interior.

O meu testemunho pessoal veio mostrar que, quando estamos fixados nos vícios, defeitos e misérias, jamais conseguimos olhar para o polo positivo da questão. Por isso, eu trabalhei com você o tempo inteiro a questão do empoderamento, uma vez que, sem ele, nunca haverá *verdade, consciência e coragem* para se reerguer contra aquilo que te oprime e te mantém na miséria. O poder pessoal vem como um estado de espírito para enfrentar o velho padrão que te deixa cego(a), fraco(a) e apequenado(a). Vencendo esse antigo paradigma, você começará a vislumbrar um novo mundo. Um lugar onde tudo é possível, desde que tenha *disciplina*.

Eu não contei à toa todas as minhas vitórias, tampouco os meus vícios. Trouxe-os para comprovar que todos os seres humanos passam por dores, sofrimentos e desolações. Entretanto, todos também têm a sua força interior guardada e pronta para ser usada. Quando, finalmente, consegui vencer meus vícios, identifiquei com mais facilidade as minhas virtudes. Além disso, tomei a consciência do que fazia o meu coração bater mais forte. O meu círculo de amigos mudou, meu tipo de relacionamento mudou, preferências alimentares mudaram e muitas outras questões sofreram transformações. Em resumo, quando saímos do polo negativo e vamos para o polo positivo, o mundo muda junto, pois o Universo sempre faz o possível para nos empurrar ao que realmente precisamos desenvolver naquele

momento. Mas, isso só acontecerá se você estiver disposto a pagar o preço pela mudança, e é aí que entra a importância da *coragem* em todo o processo.

O verdadeiro inimigo não está solto lá fora. Ele mora dentro de você e é o pior de todos, pois sabe de todas as suas intimidades, pontos fracos e vícios. Ele é o nosso lado SOMBRA. Talvez isso explique o por que é tão difícil essa revolução interna. Já parou para pensar que existe uma minoria que transforma a sua vida da água para o vinho, mas um número grandioso de pessoas que se afundam cada vez mais em suas vidas? A detecção das virtudes se torna muito difícil quando estamos inseridos num miasma nebuloso de desempoderamento mental e sentimental. Isso acontece quando negamos o nosso lado sombra e, sobretudo, quando temos vergonha dele.

Uma importante ressalva: quando utilizo o termo “inimigo”, me refiro à forma metafórica, e não literal. Obviamente, você não precisa *matá-lo* ou *combatê-lo* assim como mencionei no meu testemunho pessoal. Eu usei esses termos, porque foi a maneira mais fácil que encontrei para vencer a mim mesmo. O seu “inimigo” é o seu desafio pessoal, isto é, uma parte sua a ser curada, não excluída! Dentro de mim, eu sabia que devia curar esse meu lado “feio”, mas utilizava tais termos como **FORÇA** para superar e curar tudo aquilo que me atrapalhava. Quando trazemos a *verdade* e *consciência* para perto de nós e passamos a observar o nosso lado sombra, damos luz a essa parte rejeitada. Assim, cria-se um terreno extremamente fértil para mudarmos de polaridade e transmutarmos todos os vícios.

A ideia principal é trazer o seu inimigo para o seu lado. O que eu quero dizer com isso? O lado sombrio é uma parte nossa que naturalmente rejeitamos por ser feia, cheia de vícios e misérias, porém ela esconde uma grande fonte de força e energia. As pessoas comuns não sabem disso, mas lá está o verdadeiro ouro que todos nós procuramos. A tendência de qualquer indivíduo é negar ou esconder suas “porcarias” - afinal, elas são feias, né? A grande sacada é unificar os lados, ou seja, honrar e lapidar o lado que nos orgulha, bem como o lado que nos envergonha.

É necessária toda essa volta para poder identificar as próprias virtudes com mais facilidade? Sim! Estou trazendo a você a forma mais eficiente e verdadeira com o intuito de nunca mais precisar ler um livro ou ficar mendigando elogios e opiniões de terceiros para se sentir virtuoso(a). O conteúdo que está neste pequeno e-book é uma introdução e base única para que você se empodere de uma vez, sem rodeios, sem facilidades e fórmulas mágicas.

A todo tempo, estamos lidando com nós mesmos. Eu trouxe uma breve história da minha vida para mostrar que **o jogo é sempre interno. O seu grande inimigo e herói é você mesmo**. Esqueça e pare de culpar o mundo pelo o que você está sendo hoje. Quando se der conta de que todas as virtudes podem nascer ao empunhar a sua espada, nada mais irá pará-lo (a). Como diz He-Man⁴: “EU TENHO A FORÇA!”, e você deverá dizer o mesmo. Todos nós nascemos com uma fonte de força e poder inesgotável, mas nem todos estão *conscientes* disso. Alguns ainda estão presos

⁴ Link para pesquisa: <https://pt.wikipedia.org/wiki/He-Man>

e cegos em pensamentos, sentimentos e ações que impedem de enxergar a própria luz.

No momento em que despertar para todos os conhecimentos trazidos neste *e-book*, você caminhará para a sua *maturidade espiritual*, na qual o primeiro passo é o devido empoderamento do ser. Assim, começará a trilhar um caminho que não tem mais volta, pois enxergará o mundo sem o véu do vitimismo e coitadismo. Todas as suas ações serão pautadas na *verdade, consciência e coragem*. Compreenderá que, na realidade, o mundo externo não é o que deve ser combatido, mas sim o seu mundo interno. Em suma, você começará a dar saltos quânticos em direção a sua evolução como ser humano, porém isso dependerá do grau de comprometimento que tiver consigo.



5

**A RARA
MATURIDADE
DAS ALMAS**

Você que chegou até aqui está, definitivamente, preparado para enfrentar suas misérias mentais e apto a caminhar rumo ao seu devido empoderamento. Com certeza, todos os conceitos esclarecidos e minha testemunha pessoal serão de extrema ajuda para o seu *processo de transformação interior*. O seu comprometimento real de ler este livro para transcender a lógica da mente somado ao seu coração aberto para sentir as energias da própria luz, sem dúvidas, mostram que está a passos largos de vencer a si mesmo. Finalmente, o seu terreno estará arado e fertilizado para as suas virtudes crescerem e estarem sempre a sua disposição a fim de serem honradas e utilizadas conscientemente. Um novo EU está a surgir.

Ao absorver e internalizar tudo o que foi exposto até então, você começará a galgar em direção a sua *maturidade espiritual*⁵. Essa é a etapa dos “mais graduados”, ou seja, dos indivíduos que já conseguiram identificar o melhor que há dentro deles, bem como se empoderar e sentir a sua luz interior fulgurando todo o seu ser. Poucos seres conseguem atingir essa fase, pois é necessária uma mestria em cima de todos os conceitos abordados neste e-book, para, então, começar a descortinar os véus da verdadeira maturidade. A

⁵ **Nota do autor:** O conteúdo sobre a *maturidade espiritual* contido neste capítulo não estava planejado para o e-book, mas, intuitivamente, foi decidido que seria incluído. Na verdade, só existiriam 4 capítulos, pois o objetivo era trazer um conhecimento rápido, prático e reflexivo para o empoderamento pessoal e identificação das virtudes. A *maturidade espiritual* vai um pouco além do objetivo deste livreto, porém a ideia de trazer e iniciar este conceito se faz necessária àqueles que buscam mergulhar mais profundamente em si - um aperitivo para as almas que conseguiram vencer a si mesmos e desejam amadurecer com a visão unificada da materialidade e espiritualidade.

grosso modo, é como se fosse a segunda etapa do seu empoderamento e, nela, o olhar perante o mundo muda de forma substancial.

Entretanto, quando eu digo “absorver e internalizar”, está muito além do “entendível”, da lógica e das funções cognitivas. O indivíduo que lê e entende este e-book apenas de maneira racional não compreenderá a profundidade energética contida aqui. Ele ficará preso a várias palavras que, juntas, formam algum raciocínio bem fundamentado e permanecerá no paradigma mental e pouco intuitivo. Dificilmente irá rasgar o véu do novo mundo interior, visto que a devida absorção e internalização é feita entendendo com o coração, com a essência e com a verdade que carregamos dentro de nós. Absorver e assimilar é, portanto, transcender a esfera mental e atingir a esfera corporal/do coração para, assim, criar ainda mais consciência da luz interior e começar a vislumbrar a *maturidade espiritual*. Definitivamente, não é qualquer um que atinge esse tipo de entendimento sobre si mesmo. Culturalmente, ainda existe a ideia da supremacia da razão em relação a sabedoria do coração e quebrar esse paradigma requer muita *coragem, verdade e consciência*. Ao longo de eras, foi se esquecendo de outras sabedorias que nos tornam seres humanos melhores e mais maduros perante o Universo.

O que seria, então, essa tal *maturidade espiritual*? Ela somente surgirá quando você realmente estiver empoderado, pois caso contrário, você estará envolto no vórtice das misérias interiores e, obviamente, estará *imaturamente espiritualmente*. Não conseguirá atingir a mestria necessária para o próximo passo. O caminho para chegar ao patamar dessa tal

maturidade é longo. Poucas pessoas atingem, de fato. Não é a idade, tempo ou experiência de vida que te tornará *maduro espiritualmente*, uma vez que nem todos que envelhecem se tornam sábios. Muito pelo contrário. Eles continuam com os mesmos paradigmas e crenças de um adolescente de 18 anos que jamais se propôs a crescer e encarar a vida como se deve. A maturidade é conquistada em função do nível de entrega que você dá ao seu coração, exigindo uma busca pelo entendimento macro, total e holístico do mundo em que estamos inseridos. Muito se bateu na tecla de que o mundo externo não deve ser combatido, mas sim o mundo interior. Ele é a chave de tudo! A verdade por detrás desta afirmação é uma visão madura da vida. Ela nos leva, invariavelmente, à *neutralidade*⁶. Em resumo, desenvolverá o olhar do *homem espiritual* quem observar o mundo apenas como ele É, sem julgá-lo ou tentar mudá-lo “para melhor”. Vislumbra-se então, um mundo totalmente justo e perfeito sob esta visão. Logo, **o conceito da maturidade espiritual é a transcendência do indivíduo sob a materialidade do mundo e a sua fusão com o Universo.**

Inclusive, não há nada fora do lugar, como também não há nada excedente. O Universo é ordenado dentro das suas leis

⁶ É um estado de espírito cuja característica é apenas a observação e contemplação do que acontece a sua volta. O ser que atinge essa condição silencia sua mente, sentimentos e ações diante das circunstâncias do mundo. O indivíduo transcende todas as problemáticas ao seu redor.

naturais de causa e efeito⁷. Isso é tão real e concreto que a minha própria história comprova que eu sofria com as minhas desgraças. Eu me machucava, me autossabotava, criava minha escassez e fazia questão de me colocar para baixo e buscar por situações que pudessem me ferir – sempre à espera de um salvador. Ninguém me obrigou a vivenciar tais experiências, senão eu mesmo. Eu era a causa de todas as consequências terríveis que me atingiam. O mundo não apontou uma arma em minha cabeça e me obrigou a sofrer. Eu que decidi passar e experimentar todas aquelas situações, pois a minha energia e *imaturidade espiritual* me levavam a isso. Tudo foi criado de maneira inconsciente e eu tive que arcar com as consequências das minhas ignorâncias espiritual e mental. Não é por que desconhecemos uma lei natural do Universo que ela não terá efeito sobre nós. Independentemente do grau de conhecimento, ela estará lá fazendo o seu papel ordenador e, por isso, a necessidade de sermos responsáveis por nossas atitudes, pensamentos e sentimentos se torna cada vez mais importante, conforme ampliamos nossas consciências. Portanto, o homem imaturo se distancia do homem espiritual quando ele decide fechar os olhos para seus deveres com o mundo e com si mesmo, já que está tomado

⁷ **Lei da Causa e Efeito:** é um ordenamento natural de todo o Universo. Ela é conhecida também como a **lei do Karma** ou **lei do Retorno** que parte do princípio que, para toda consequência existe uma causa. Em outras palavras, se eu tenho atitudes, pensamentos e sentimentos de amor, conhecerei pessoas amorosas e viverei experiências baseadas no amor. Ou seja, tudo o que fazemos retornará para nós, positiva ou negativamente - depende das escolhas e ações que fazemos. Nada nem ninguém foge das consequências desta lei.

pela *ilusão, inconsciência e covardia*, preferindo fechar os olhos e fingir ignorância de todos esses conhecimentos.

Provavelmente, a mente de alguns leitores que chegaram até aqui pode ter os levado a pensar que tudo isso é uma grande besteira, uma inverdade ou um “papo esotérico metafísico”. Chegar à maturidade espiritual, definitivamente, não é para qualquer um. Não os tiro a razão de pensar deste modo, porém a capacidade cognitiva do cérebro não é a única ferramenta para encarar o Universo que nos acolhe e nos ensina a cada minuto. Devemos estar mais atentos a observação de nossas complexidades interiores. Isso explica a quantidade de pessoas repletas de conhecimentos, capacidade lógica impecável, com cargos e títulos honoráveis na sociedade, mas totalmente incapazes de conhecerem a si mesmas. Explica também o número imenso de pessoas que começam a sua busca pelo autoconhecimento, empoderamento e maturidade, mas param no meio do processo, porque não tiveram *humildade e verdade* para aceitarem que existe uma perfeição por trás de todas as situações que vivemos. **A vaidade e petulância do ego, alimentado pela cultura ocidental, dificultam o confronto da verdade natural do Universo por meio de crenças e paradigmas estéreis e superficiais do “homem moderno”.**

Hoje, o homem crê que apenas seus conhecimentos técnicos, materiais e científicos são capazes de responder todas as questões da humanidade. Vivemos o resultado desse tipo de

visão em nossa sociedade atual. A depressão⁸, por exemplo, é a doença mental mais impactante do mundo e o Brasil é o país da América Latina mais atingido - cerca de 6% da sua população (total de 11,5 milhões de pessoas) sofre com a doença. Além disso, segundo a OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde), aproximadamente 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos, sendo a segunda principal causa de morte de jovens entre 15 a 29 anos⁹. Você realmente acredita que a forma que estamos caminhando como humanidade está correta? Claramente, as questões humanas vão além de técnicas e métodos científicos, pois o homem foi feito para sentir e transcender a si mesmo. Continuar com a visão materialista é uma forma de imaturidade espiritual que nos afasta da nossa natureza humana para nos transformarmos em meros corpos biológicos com alta capacidade cognitiva de criar e agir com a realidade material que nos cerca. Entretanto, o homem foi feito para ser o mestre da alma, e não um banal subserviente de seus impulsos animais sob a ótica do mero acaso material do Universo.

Não posso deixar de citar também alguns indivíduos que cederão à *imaturidade espiritual* de uma forma diferente. Fugirão de seus monstros internos e correrão para o mundo

⁸Notícia: <https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,depressao-sera-a-doenca-mental-mais-incapacitantes-do-mundo-ate-2020,70002542030>

⁹Notícia: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839#:~:text=Cerca%20de%20800%20mil%20pessoas,entre%2015%20e%2029%20anos.

externo. Viverão dispostos a combater o mundo, a levantar bandeiras pelo “amor”, pela “paz” e contra a violência existente no mundo. Estes indivíduos, na realidade, desistiram deles mesmos e não entenderam que o pré-requisito da mudança é a vontade interna de cada ser. Não adiantará de nada brigar, gritar, impor a força do amor no mundo se as outras pessoas não estiverem dispostas a isso. Os imaturos criam crenças de que o mundo pode ser revolucionado e modificado com suas lutas, gritos e textões em redes sociais. Ledo engano!

Meu nobre leitor, compreende agora aonde eu quero chegar? A disposição da mudança vem sempre de dentro de nossos corações a partir da busca diária de melhora por meio de muita *disciplina, verdade, consciência e coragem*. O ser maduro espiritualmente atua de dentro para fora, ou seja, do mundo interno para o mundo externo. Ele entende e transcende as 5 **espirais da imaturidade espiritual**.

As 5 espirais da imaturidade espiritual

1 - A Síndrome do Salvador:

Esta é a espiral mais comum entre os homens de boa índole e com os corações bondosos. Eles colocam o bem estar e a felicidade do outro em primeiro lugar em detrimento do seu próprio sorriso e estado de espírito positivo. Por isso, ainda

são imaturos sobre a vida humana e o funcionamento do Universo e suas leis.

A Síndrome do Salvador é comum, principalmente, entre as pessoas já envolvidas no processo de autoconhecimento que, naturalmente, acabam caindo na armadilha desta espiral pois criam a crença de que o mundo deve ser ajudado de qualquer maneira. O desejo de sentir-se útil e se dispor ao serviço de ajuda ao próximo amplia e enraíza a ideia de salvar os outros com a sua benevolência.

Além disso, ainda há aqueles que, por terem conseguido superar processos absurdamente dolorosos e circunstâncias que pareciam ser impossíveis, vislumbram uma saída para todas as dores e sofrimentos humanos. A intenção é nobre e deve ser reconhecida, afinal, isso se trata de caridade, mas é importante considerar um outro ponto para que seja realmente saudável. As pessoas que carregam em seus corações o desejo de ajudar, servir e transformar a vida dos seus irmãos positivamente estão munidas de uma meia verdade sobre a real mudança dos seres humanos. Mas, não basta a sua vontade de servir ao outro, pois é preciso ter também a abertura do próximo para que ocorra a verdadeira transmutação da alma.

Tudo neste Universo é dual e tem o seu contraponto. Toda troca requer uma via de mão dupla. **Uma parte não pode doar demais e receber “de menos”.** A equação deve estar equilibrada e ambos devem doar e receber na mesma proporção. Na prática e dentro do contexto que estamos falando, não adianta estar cheio de boas intenções, dando aulas, palestras, cestas básicas e até doando dinheiro àqueles

que não procuram mudanças. No fim, o prejudicado será o benfeitor, pois doará tempo, energia e dinheiro e não receberá a energia da gratidão do auxiliado. A equação da troca, então, não estará equilibrada.

Não é incomum encontrar esse tipo de espiral em relacionamentos, sejam eles afetivos, familiares, de amizade ou sexual. As pessoas bondosas e dispostas a ajudar a todo momento, buscam, inconscientemente, indivíduos com sérios problemas para serem salvos. Isso é um tipo de *vício emocional* que raramente é percebido pelos envolvidos, pois criou-se uma cegueira mental e emocional em ambas as partes. Há um sistema extremamente obscuro e pernicioso que se retroalimenta constantemente. Na prática, alguém que quer salvar uma certa pessoa doa toda a sua energia, porém o auxiliado não quer ser salvo. Logo, ele se aproveita da situação e se alimenta do auxílio que chega a ele. Em outras palavras, o ser que busca salvar a todos é usado como muleta, prejudicando tanto a si quanto o indivíduo que se aproveita da situação. Basicamente, é um parasitismo humano, visto que um dos polos desse sistema maléfico será sugado até que se torne inútil e seja descartado. Imediatamente, o parasita buscará outra presa para manter o seu padrão comportamental e iniciar outro sistema desequilibrado.

Veja alguns exemplos nos dias atuais: pais e mães que se tornaram bem sucedidos bancando financeiramente a família inteira. Isso acontece também com os famosos jogadores de futebol, quando se destacam nas ligas e ganham salários exorbitantes. Eles tendem a carregar consigo toda a família para desfrutar dos proventos do seu

trabalho nos gramados e estádios. A consequência disso é, geralmente, a dilaceração do patrimônio¹⁰ em tempo recorde. Muitas delas acabam retornando para a escassez e pobreza, pois quiseram salvar todos aqueles que não queriam ser salvos. Pais e mães de família pagam cursos, viagens e dão bens materiais para estimular seus filhos, avós, tios e tias, mas, no fim, quase ninguém aproveita a oportunidade. O jogador de futebol, por sua vez, é sugado até o último centavo por aqueles que “ama”, perdendo toda a sua fortuna e sendo o mais prejudicado. Essa é a *Síndrome do Salvador*¹¹ que tanto atinge os bondosos de coração - obviamente, eles se encontram em um estado *imaturidade espiritual* gritante.

Há também os “*salvadores do mundo*” que, analisando de forma superficial e externa, carregam consigo discursos e ações aparentemente bonitas e humanitárias, mas no fundo estão fugindo de si mesmos. São verdadeiros covardes e estão totalmente inconscientes de seus vícios e virtudes. **Buscam no mundo a mudança que gostariam de fazer internamente, pois sabem que, no fundo, não têm o mínimo de amor próprio.** Eles procuram corrigir o externo apontando dedos, julgando, criticando atitudes alheias e criando normas de convivência social da forma como acham que tem que ser. Estes indivíduos desistiram da luta interior e fugiram para o mundo exterior, porque foram vencidos

¹⁰ Notícia complementar: <https://exame.com/carreira/metade-dos-jogadores-encerra-carreira-na-falencia-diz-consultor/>

¹¹ Leitura complementar: <https://www.sementesdasestrelas.com.br/2020/04/a-sindrome-do-salvador.html>

pelo poder sorrateiro do ego ferido. Também são pessoas bondosas, porém extremamente ingênuas com suas fragilidades e vícios. O ego delas criou um complexo de ferramentas e mecanismos para combater e detectar algum inimigo que está solto pelo mundo para que não seja alvo de análise, observação e transmutação. Não se engane com discursos bonitos, pois, na verdade, estão carregados de remorsos e lamúrias internas. Infelizmente, carregam em suas ações e palavras sentimentos de derrota.

Não é incomum os jovens serem um dos alvos principais desse tipo de imaturidade espiritual. Isso acontece, porque ainda não criaram uma certa “malícia” sobre si mesmos e não percebem que dentro de cada um há ruas, castelos e casas obscuras que ocultam muitas dores, vícios e ressentimentos. Obviamente, o ego - que não quer ser contestado - projeta no mundo externo todos os problemas que ele contém. **Assim, cria-se um movimento falacioso de fora para dentro com o seguinte pensamento: “o mundo é horrível, feio e maldoso e deve ser salvo por mim, porque sou a única esperança deste mundo cego e imperdoável com os mais fracos e oprimidos”¹².**

Definitivamente, esse tipo de imaturidade em querer salvar os outros se dá pela inconformidade com o mundo. São indivíduos cegos pela sua bondade, porém extremamente imaturos sobre como é o mundo e suas leis naturais. Amado leitor, o mundo É do jeito que é. Ele é perfeito na medida em que as leis de causa e efeito os ordena. Nada há nada fora do

¹² Conteúdo complementar em vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=wsIC5XPOZGY>

lugar. Tudo está exercendo o seu devido papel dentro da Ordem Universal.

O que resta para os salvadores do mundo é parar de buscar o movimento falacioso de fora pra dentro e fazer o inverso. Basta olhar para dentro de si que tudo mudará, visto que a perfeição acompanha a todos nós. Não há ninguém neste mundo sem ajuda do nosso amado Universo para a sua evolução particular. Um ser só pode ser salvo se assim ele desejar, fora isso, nada podemos fazer. Jamais poderemos forçar o outro a enxergar o mundo como queremos, pois seria de um autoritarismo sem tamanho, além de demonstrar que o outro não tem poder suficiente para se reerguer com suas próprias forças. Aceitar, amar, observar e ter compaixão levará os “salvadores” a sua maturidade interna.

2 - A Síndrome do Peter Pan:

Afinal, quem é Peter Pan? *“**Peter Pan** é um personagem criado por J. M. Barrie para sua notória peça de teatro intitulada **Peter and Wendy**, que originou um livro homônimo para crianças publicado em 1911, e de várias adaptações destes para o cinema. O personagem é um pequeno rapaz que se recusa a crescer e que passa a vida tendo aventuras mágicas”*¹³.

¹³ Link sobre o Peter Pan: https://pt.wikipedia.org/wiki/Peter_Pan#:~:text=Peter%20Pan%20%C3%A9%20um%20personagem,vida%20a%20ter%20aventuras%20m%C3%A1gicas.

O que seria, então, a Síndrome do Peter Pan? É a incorporação das ideias do personagem na fase adulta, ou seja, adultos que se recusam a crescer e querem passar o resto de suas vidas sem responsabilidades. Eles enxergam a vida ainda sob o olhar mágico das crianças, fechando os olhos para qualquer obrigação do mundo. São literalmente infantilizados mentalmente.

Essa síndrome vem ficando cada vez mais comum nos dias de hoje, pois muitos jovens e adultos ainda vivem em mundos mentais ilusórios e totalmente desconectados com a realidade humana. Buscam fugir do mundo real e optam por vivenciar suas alucinações projetadas no mundo material sem qualquer conexão com a realidade física como ela é. Ora, não há nada de errado em sonhar e ter fantasias, mas isso jamais deve ser usado como subterfúgio dos deveres de um adulto, pois estará contra a fluidez natural das etapas da vida de qualquer ser humano. Comparativamente, nadará contra a correnteza de um rio extremamente forte e poderoso e, inevitavelmente, ficará sem forças e se afogará.

Uma característica muito marcante das pessoas que apresentam esta síndrome é a **terceirização de responsabilidades**. Elas preferem jogar a culpa e responsabilidades sob os ombros de um terceiro, sejam eles instituições, governos ou familiares, para se eximirem de agir e buscar soluções com suas próprias forças. Podem haver múltiplas razões para isso acontecer, como falta de coragem, autoestima baixa, insegurança, excesso de controle e atenção dos pais. Esses indivíduos acabam se tornando adultos estéreis, avulsos à resiliência - fator extremamente

necessário para o devido amadurecimento da alma – e sem força para gerar nenhum resultado prático. Criou-se, portanto, uma geração de jovens e adultos totalmente incapaz de perceber a sua grandeza e enorme força para lidar com as adversidades da vida.

O fluxo natural e necessário da experiência humana é passar por todas as fases de crescimento. Assim que nascemos, adentramos no período da *infância*, onde tudo é mágico, encantado, aconchegante, acolhedor e com infinitos motivos para sorrir e ser feliz. Não há preocupações nem burocracias tediosas, apenas brincadeiras e gozações. Após terminar esta fase, entramos na complicada e incompreendida *adolescência* - etapa complexa e cheia de transformações internas e externas a todo vapor devido aos excessos de hormônios, dúvidas quanto à sexualidade, desejo por sexo, construção da própria personalidade, medo da incompreensão, necessidade de ser aceito por algum grupo e o início do corte da dependência em relação aos pais.

Ao fim deste período conturbado, entramos na mais longa e árdua fase de nossas vidas: o estágio *adulto*. Aqui é onde o verdadeiro desafio humano se faz mais presente. Nele, somos vigorosamente intimados a lapidar nossos hábitos mais frágeis para que possamos concretizar sonhos, metas e obrigações. Neste período, o mundo não é tão acolhedor quanto na infância e adolescência. Ele nos cobra para que façamos o que deve ser feito e há uma constante luta para conquistar o nosso lugar ao Sol. Não há mais papai e mamãe para suportarem nossas dores por nós. As complicações aumentam, burocracias surgem, boletos aparecem por todos os lados, os relacionamentos ganham um peso maior, a

preocupação com os filhos se torna constante e a gestão dos recursos financeiros separa os ricos dos mais pobres.

Quando o maior período da fase humana se encerra, entramos na consagração da *velhice*, da contemplação e reflexão sobre a vida que foi vivida. Nela, não há mais muitas novidades, pois o indivíduo já experienciou diversas situações. Porém, ainda não viveu a mais importante de todas: a estação da sementeira para as novas gerações, isto é, o momento de contagiar os mais novos com as sabedorias obtidas ainda em vida. Finalmente, é a chance de transformar velhos erros em sabedorias e aprendizados que irão auxiliar na criação de um terreno fértil com os adubos da liberdade, compaixão e amor para as inéditas gerações que estarão por vir.

Entretanto, os “adultos Peter Pan” se negam a entrar na etapa *adulta* por mais que seja obrigatório vivê-la. O indivíduo fica envolto em um vórtice de inconformidade com o seu estado atual da etapa humana e faz um enorme esforço para manter-se ainda criança ou adolescente, como se estivesse eternamente no colo quente da mamãe e sob as asas protetivas do papai – além de uma inútil e constante busca de ser aceito, acolhido e amado pelos amigos. Notoriamente, é uma atitude de um adolescente mal resolvido que vive submisso às pirraças da sua criança interior, apertando cada vez mais o laço para não amadurecer, afinal, crescer é insuportavelmente chato e trabalhoso para essas pessoas.

É compreensível e natural pensarmos que a etapa de ser adulto é penosa. Porém, é um estágio obrigatório para todos

e, embora seja a fase mais desafiadora, também é a mais revolucionária para nossa experiência humana. Ora, com um pouco de bom senso e lógica, podemos perceber que negar o crescimento é uma insanidade sem tamanho, pois lutar contra algo que não pode ser vencido é uma luta em vão. É dessa forma que os “adultos Peter Pan” levam suas vidas todos os dias, batalhando uma guerra que nunca vencerão. **Quando se nega veementemente os fluxos naturais da vida, brigamos literalmente contra o Universo.**

Por muitos anos, eu fui um adulto infantilizado inconscientemente. Recordo-me que, no auge dos meus 25 anos, com o diploma da faculdade e carteira de advogado na mão, eu ainda era um garoto, apesar da minha forma física mostrar o contrário. Fazia questão de manter a minha imagem de bom filho e extremamente obediente a qualquer desejo e ordem dos meus pais. Nesta época, ainda morava na casa deles e nem pensava em sair de lá, porque era um lugar gostoso e acalentador. Afinal, quer mais conforto do que estar junto das pessoas que amamos profundamente, recebendo amor, acolhimento e, de quebra, não precisar pagar conta de luz, água e mercado? Definitivamente, não há lugar melhor e mais gostoso do que estar com a nossa família ou entre aqueles que amamos. Entretanto, manter-se sempre protegido do mundo não nos torna mais maduros e preparados para viver a realidade como ela é. Fatalmente, nossos pais não estarão eternamente conosco, pois, de acordo com as leis naturais da vida, um dia eles partirão.

Tudo começou a mudar quando decidi abrir uma empresa de educação digital para escolas de ensino médio. Pequenos

passos foram dados rumo à consciência que tenho hoje¹⁴. Então, pouco a pouco, compreendia mais profundamente os desafios de lidar com excessivas responsabilidades de empresário, começando pela incorporação de mais disciplina na minha rotina para que todos os deveres fossem cumpridos e dentro dos prazos determinados. Como se não bastasse tudo isso, compartilhei uma sociedade empresarial falsa com um antigo colega, cujo interesse era apenas financeiro sob um discurso bonito e cheio de propósito. O resultando final dessa experiência toda foi um riquíssimo aprendizado para o meu processo de amadurecimento, apesar de ter fechado a empresa e tido um considerável prejuízo financeiro. Os níveis de experiência foram abissais para uma alma ainda infantil que eu tinha. Aprendi a dominar a malícia em lidar com pessoas que, infelizmente, usam e abusam de discursos bonitos, mas transpiram ações e energias contrárias do que saem de seus lábios. A fase adulta é saber lidar também com essas situações diárias de simulacros, hipocrisia, dissimulação e bom-mocismo para que aprendamos a filtrar energias não convergentes com as nossas.

O meu processo de amadurecimento não foi diferente de nenhum outro. Todos nós passamos ou passaremos por situações difíceis e de traições para nos lapidarmos como indivíduos. Seja qual for o “status social financeiro”, a pessoa passará por experiências desafiadoras em que sua alma amadurecerá. Passará por situações necessárias para o

¹⁴ Nota do autor: Pretendo expandir a minha consciência até o último suspiro da minha vida. Afinal, faz parte da experiência humana amplificar-se apesar de todas as dores e sofrimentos que este mundo nos oferece.

caminho particular, mas ninguém sofrerá o que não deve nem receberá o que não é devido. Há uma ordem dentro do Universo em aplicar ensinamentos dolorosos para cada tipo de indivíduo, especificamente. Dentro de cada um de nós existe uma necessidade de experimentar um determinado tipo de dor na fase adulta para o desabrochar de nossas virtudes e amadurecimento. Esse é o verdadeiro medo dos adultos/jovens Peter Pans, já que vibram na ideia de que não podem sofrer com as experiências da vida e desejam estar eternamente sob o berço caloroso da proteção familiar ou de algum grupo afetivo.

3 - O Pirracento:

Os indivíduos que caem nesta espiral são aqueles que geralmente são teimosos, briguentos e controladores por natureza. O típico perfil de quem usa e abusa da artimanha do *drama*¹⁵ para ser colocado como o centro das atenções e controlar a situação a seu favor. Seu único objetivo é satisfazer seus caprichos e desejos mais superficiais.

Um exemplo comum seria de uma criança quando não recebe o pirulito na hora que quer. Instintivamente, ela começa a chorar, berrar, fazer o que for preciso até conseguir o pirulito que lhe foi negado. Para uma criança com menos de 10 anos de idade é profundamente compreensível que aja

¹⁵ Conteúdo complementar sobre: <https://www.sementesdasestrelas.com.br/2014/12/dramas-de-controle-disputa-pela-energia.html>

assim, porque suas ferramentas para lidar com o mundo ainda são bastante limitadas - sua perspectiva de interação com a realidade é meramente instintiva. Dessa forma, raramente veremos uma criança sustentando bons argumentos para que consiga o pirulito na hora que deseja. Ora, nem a maioria dos adultos consegue obter essa capacidade argumentativa, então por que uma criança com menos de 10 anos conseguiria? Perceba que, no período da infância, suas habilidades de comunicação com o mundo estão começando a desabrochar, logo fazer pirraça de proporções estratosféricas é um tipo de ferramenta utilizada por ela, já que seu senso argumentativo é quase zero. Praticamente há uma unanimidade entre o senso comum de perceber que é normal estes ataques de pura instintividade durante a fase infantil.

Agora, o quão ridículo deve ser um adulto ou jovem lançar mão dessa mesma estratégia de uma criança com menos de 10 anos idade? Acredita-se que, quando chegamos na etapa adulta, automaticamente paramos com reações e sentimentos infantis, porque o peso da idade nos leva ao amadurecimento. Mas, isso é de um equívoco colossal e absoluto, pois é jogado no tempo a responsabilidade de amadurecer o homem. Nota-se, então, a quantidade de seres imaturos espiritualmente quando possuem este exato pensamento. Além disso, quando as crianças olham os adultos em uma roda de bate-papo é comum pensarem: “Nossa, olha como eles são inteligentes, maduros e trabalhadores, afinal, eles são mais velhos!”. **Balela!** Pura inocência das crianças em acharem que por serem “mais velhos”, aqueles indivíduos são maduros, de fato. Nenhum

ser neste planeta amadurecerá por força do tempo, mas por suas próprias forças e disciplina para se lapidar. Não há nada no Universo que não seja conquistado pelo mérito do próprio ser, desde um emprego novo até o desenvolvimento pessoal. Em outras palavras e indo diretamente ao ponto: **você não amadurecerá se não quiser, pois é necessário imprimir energia e dedicação para sua evolução.** Mais uma vez, isso explica a quantidade de pessoas imaturas no mundo e raras as almas que conquistam a verdadeira maturidade.

Vamos a uma questão prática: qual a diferença entre fazer pirraça para conseguir um carro e um pirulito? Conceitualmente, **nenhuma!** O objeto de desejo e prazer é diferente, mas os instrumentos para consegui-los é, literalmente, o mesmo. Veja, uma pessoa devidamente madura não lançará mão de ferramentas instintivas para alcançar seus objetos de desejo, mas pensará em soluções para chegar lá. Não ficará, de forma alguma, brigando, xingando ou culpando o mundo por não conseguir o carro dos sonhos, assim como faz uma criança quando não consegue o seu pirulito. Quantos “adultos” temos a nossa volta que se comportam como crianças?

É alarmante a quantidade de pessoas que ainda agem como bebês recém nascidos esperando que o externo supra todas as suas necessidades fisiológicas, sexuais e protetivas. No momento em que não têm o que querem, decidem conquistar no grito até serem ouvidos e mimados, criando, assim, a espiral do pirracento.

O pirracento se destaca também pelo excesso de drama¹⁶ que faz. Não é incomum esses indivíduos serem reconhecidos como “dramalhões”. Como se não bastasse isso, têm o comportamento passivo-agressivo também, visto que fazem chantagens morais e sentimentais para conseguir ou controlar o que desejam. Repare que não há nenhum problema em buscar o que quer, mas o MEIO para conseguir é o que separa o *maduro* do *imaturo*. O drama é a artimanha principal para lidar com as complexidades do mundo físico. Enquanto a criança faz uso da pirraça de forma ingênua, o adulto faz o mesmo, porém de forma mais travestida, disfarçada e cheia de discursos melosos e apelativos para atingir o que deseja. A criança não faz questão nenhuma em disfarçar o objeto de desejo, mas o adulto faz questão de dissimular seus caprichos e necessidade de controle. Por isso, prefere esconder suas intenções com outra roupagem, uma vez que seria extremamente vergonhoso agir como uma criança, afinal, ele já tem idade avançada o suficiente para não agir dessa maneira. Então, suas picuinhas são mais “sofisticadas” para que não seja facilmente percebida e ridicularizada pelos outros. Esta ação é tão tosca que, o próprio indivíduo que se utilizada dessas estratégias, prefere escondê-las. Ora, o que seria do ladrão se ele não dissesse que é inocente depois de furtar? O que seria do mentiroso sem suas verdades distorcidas? O que seria do autoritário sem o seu discurso falso em prol do bem comum e flerte com o poder repressor? No final das contas, todos eles escondem suas verdadeiras

¹⁶ Conteúdo complementar: <https://www.youtube.com/watch?v=XXKxvb2WMBE&t=1371s>

intenções maléficas, egocêntricas e narcisistas por trás de um discurso bonito e amoroso.

Em resumo, o pirracento é o típico homem que a todo momento se faz de atingido ou ofendido pelo mundo para manipular tudo o que deseja. É preciso ter muito cuidado ao lidar com esse tipo de persona, pois são altamente estrategistas e habilidosos com os discursos. Eles sabem passear com as palavras corretas para perfurar a mente e o sentimento dos mais ingênuos de coração e torná-los escravos de seus caprichos mais escuros. Sua diferença para uma criança é mínima: o que os difere é a forma como a pirraça é externalizada pelo indivíduo adulto. Definitivamente, é uma pessoa “madura” em idade, mas não em atitudes.

4 - O bem intencionado:

Esta espiral é também uma grande armadilha para os bondosos de coração, assim como acontece com os “salvadores” na primeira espiral apresentada. O indivíduo pode cair no equívoco de querer salvar o mundo ou no equívoco de ser apenas um bem intencionado - e nada além disso.

Neste vórtice traiçoeiro, o indivíduo se destaca pela sua maneira peculiar de agir. Ele está sempre inteiramente à disposição para ajudar sempre que lhe é solicitado ou até toma a iniciativa de se colocar para tal. É aquele ser que está sempre fazendo favor para Deus e o mundo, porém com

pouquíssima eficiência, de maneira desorganizada e confusa para concretizar o que foi pedido a ele. Essa ínfima força de gerar resultados positivos e práticos é o que caracteriza o bem intencionado nesta espiral da imaturidade. O indivíduo carrega em si a crença de que apenas a boa e positiva intenção é suficiente para lidar com os empreendimentos no mundo material. Logo, o esforço e a disciplina não são necessários para este padrão de pensamento, pois entende-se que a intenção bondosa e pura suprirá toda e qualquer necessidade de habilidade ou comprometimento com os afazeres da vida humana. Isso é uma meia verdade, pois é claro que a intenção genuinamente positiva é a mola propulsora para qualquer tomada de boa ação, porém ela não é única e não basta por si só. É essencial a ação munida do esforço e disciplina para que, de fato, seja concretizada da melhor forma possível.

Um simples exercício de imaginação fará com que essa crença falaciosa de que *"basta ter boa intenção e tudo ficará bem"* caia por terra. Tomemos como exemplo o cargo de Presidente da República sendo ocupado por uma pessoa muito bem intencionada e de bom coração, mas que carece de habilidades políticas e técnicas básicas para dar um bom andamento na gestão do país. Quais rumos esse país tomará nas mãos deste indivíduo? Por mais que ele se nutra da energia positiva para governar, ele carece de disciplina e comprometimento para aprender novas habilidades necessárias ao seu cargo, afinal, ele acredita que a boa intenção resolverá. Logicamente, a gestão deste Presidente será um desastre total, pois a boa intenção sem um plano de ação consciente fará com que o país saia dos trilhos. Talvez

agora você esteja vislumbrando aonde eu quero chegar com esse exemplo. A mera disposição em ajudar não basta e não se sustenta, pois não é um fim em si. É preciso ter comprometimento e eficiência para que o ser bem intencionado faça algo que realmente sirva. Caso contrário, será um eterno ajudante “inútil”, cuja característica é mendigar atenção em se mostrar sempre disposto, mas sem histórico de ações concretas e de alto impacto para si e para terceiros.

O epicentro da imaturidade se faz presente exatamente neste ponto: inércia travestida no desejo de ajudar ou empreender. **Na prática, o indivíduo começa a fazer um projeto ou ação, mas acaba desistindo, porque não concretiza as ações de maneira eficiente.** Claramente, existe uma preguiça embutida dentro de todo o pacote da “boa intenção”. Um exemplo disso é aquele conhecido que vive oferecendo ajuda aos outros e, quando lhe é dada a oportunidade de ajudar, acaba mais atrapalhando do que somando. Ou até mesmo aquele amigo que vive iniciando diversos negócios em áreas completamente diferentes, mas que nunca concretiza nada e tem infinitas desculpas por não ter dado certo seus empreendimentos.

Não se engane quando encontrar com pessoas cheias de amorosidade, mas ineficientes na arte de realizar. Elas ainda vivem num paradigma de baixa vibração, pois estão inertes para a labuta do mundo físico. Apesar de terem um lindo coração, ainda não entenderam que a vida madura pede que suas forças sejam projetadas com comprometimento e disciplina para que saiam da esfera mental e se materializem. O grande desafio dessas pessoas é entender

que seus vícios são o desleixo e a displicência com a vida e, em última instância, com elas mesmas. Em outras palavras, querem conseguir o que desejam sem prestar o mínimo esforço.

Esse tipo de armadilha faz com que a pessoa crie e externalize o seguinte estigma: “bonzinho só se dá mal”. Entretanto, a verdade é uma só: **não é o bonzinho que se dá mal; é o incompetente que se dá mal. O pior que pode existir é um bem intencionado incompetente com cargos importantes.** Perceba que o Universo não é injusto com nenhuma alma, pois atua sob as leis do karma (causa e efeito) e pela lógica entendemos que o “bonzinho” só se dá mal se existem motivos para isso. O ser verdadeiramente bondoso e bem intencionado é, antes de mais nada, alguém que tem empenho, diligência e comprometimento com todas as ações que se presta a fazer, diferentemente da simplista “boa intenção” que muitos carregam. Veja, se estamos sob a lei da causalidade neste Universo, estamos colhendo aquilo que é nosso de direito e de forma justa. O “bonzinho” terá que entender que a sua maneira de lidar com o mundo não está integralmente correta, pois precisa ir além do intento em ajudar para que suas ações tenham força e sejam bem sucedidas. É necessário, portanto, criar a disciplina e comprometimento perante suas ações.

Para muitos, essas afirmações podem soar um pouco arrogantes. Mas, acredito que a verdade deve ser dita e clareada para que a maturidade possa vir penetrando em sua mente pouco a pouco. Nos dias de hoje, criou-se uma

ideia de “*dourar a pílula*”¹⁷ para que as pessoas não se assustem com a realidade como ela é. Existe uma filosofia de que não se pode chocar tanto as pessoas com a sinceridade nua e crua, pois a chance de ofendê-las é imensa. Ou seja, a ofensa se dá quando o sistema de crenças da pessoa se choca com o mundo real.

Por que as pessoas inventariam uma realidade mais suave do que ela é? Quem estaria ganhando com isso? Pelo mesmo motivo que uma criança mente: para se sentir aceito e não contrariar aqueles que a escutam. Muitas pessoas que têm o papel de expor a realidade - seja por meio de palestras, livros e conteúdo de autoconhecimento - não fazem isso por medo da represália dos ouvintes ou leitores. Isso acontece quando o sistema de crenças e paradigmas se chocam, criando, então, uma repulsa ao que é apresentado de forma sincera. Em síntese, as pessoas se acovardaram para disseminar a vida como ela é, acreditando que esconder os desafios irá ajudar no desenvolvimento da humanidade. No fim, mais e mais adultos vão se infantilizando por ter sido dado a eles uma perspectiva de vida totalmente descolada da realidade.

Comparativamente, podemos perceber uma semelhante entre os “Peter Pans” e os “bem intencionados”. Há uma energia da criança e do adolescente rodeando as atitudes desses indivíduos. Enquanto um não quer se responsabilizar pela vida adulta, o outro até compreende que há essa fase, mas não quer se comprometer de corpo e alma. Os Peter Pans negam veementemente essa realidade da necessidade

¹⁷ Nota do autor: dourar a pílula é uma expressão que significa melhorar a aparência de algo.

do amadurecimento. Em contrapartida, os bem intencionados aceitam o crescimento, porém ficam receosos em lidar com esse período mais longo da vida, pois querem se bancar de adultos, mas não agem como tais. Há, portanto, uma espécie de falso conformismo ao fingirem que estão compreendendo que agora necessitam amadurecer. Contudo, suas ações provam o contrário. Logo, sempre buscam ajudar pessoas e começar novos projetos, mas não se comprometem de forma genuína porque seus sentimentos, mentalidade e ações ainda estão em ressonância com a etapa da criança e do adolescente.

Para concluir, o bem intencionado carrega em si uma meia verdade para agir de forma madura perante a vida. Ele compreende que a parte mental da boa intenção é poderosa e necessária, só que ainda é infantil para perceber que a parte da execução também se faz necessária. Todo e qualquer ser humano devidamente maduro é extremamente bem intencionado, vibrando alto no amor e na boa índole, e sempre possui um comprometimento inabalável daquilo que se presta a fazer.

5 - O Ditador:

A última espiral das cinco é, sem dúvidas, a mais destrutiva dentre todas as outras. Neste vórtice de imaturidade espiritual, o ser está profundamente envolvido em sentimentos negativos e nocivos não apenas para si, mas para os outros também. O indivíduo torna-se uma bomba

relógio prestes a explodir, na pura iminência de carregar consigo tudo o que está a sua volta. A pessoa desenvolve um ego ditador e tirânico, apresentando uma fixação por controle e segurança, pois acredita que esses valores estão acima de qualquer circunstância. Em outras palavras, essa persona criada pelo ego produz e reproduz a filosofia de que tudo deve estar ao seu comando, controle e segurança para que tudo esteja na mais restrita ordem, porque ela é a figura perfeita para manter tudo em harmonia para que não haja “caos”. Obviamente, esse é o paradigma que norteia todas as ações, pensamentos e sentimentos desse ser que se transformou em um déspota.

A personalidade do *ditador* compartilha da mesma dificuldade e imaturidade espiritual que o pirracento, porém com o grau de infantilidade infinitamente maior. Apesar de ambos não gostarem de perder o controle sobre situações ou pessoas, o *ditador* se destaca pela imposição do seu domínio na base da força, seja ela física ou verbal - diferentemente do pirracento que não consegue fazer nada, pois suas ações são mais “covardes” e “falsas”. O ditador, por outro lado, faz questão de mostrar as claras o seu autoritarismo e orgulha-se disso. Ele ainda desperta na mente do subjugado a ideia de que tudo isso é normal e saudável, já que “teoricamente” não tem nada a esconder, fortalecendo a falsa crença de que é sincero, verdadeiro e honrado. Geralmente, o ditador destaca-se pela facilidade em usar as palavras a seu favor, utilizando seu carisma e argumentos lógicos para ratificar suas convicções e preferências e manipular a situação a seu favor. Assim como o pirracento, deseja satisfazer os seus desejos e caprichos, porém o *ditador* faz de forma clara e

limpa com o intuito de moldar uma imagem de que é honrado e honesto com tudo o que faz e fala, visto que, para ele, nada é “por debaixo dos panos”.

Outra característica que chama à atenção neste tipo de personalidade são os argumentos baseados na ética, moral e segurança. **O princípio norteador de suas atitudes controladoras perpassa, necessariamente, por esses elementos para conseguir doutrinar mentalmente e sentimentalmente seus alvos e torná-los dependentes de suas vontades particulares.** É comum lançarem mão de discursos fortemente raivosos e carregados de palavras e sentimentos autoritários para gerar em seus alvos o sentimento de medo, insegurança e dependência. No âmbito dos relacionamentos amorosos, por exemplo, são vistos como abusivos, pois criam todo um arsenal de justificativas lógicas e sentimentais em seus parceiros (as) para que se sintam dependentes de sua presença, criando submissão, dependência e baixa autoestima por parte do oprimido. Já nos relacionamentos parentais, são aqueles pais que atuam de forma ríspida e tirânica para com seus filhos a fim de torná-los meros fantoches de seus caprichos e vaidades egóicas. Em contrapartida, estes filhos se tornam escravos de suas ideias, reféns de suas opiniões e, para piorar, sentem-se “protegidos” porque acreditam que o “excesso de preocupação” é uma forma de amor incondicional. O nível de manipulação é tão fascinante e complexo que o oprimido nem percebe que está com grilhões e correntes por todo o corpo; ele crê que é livre para exercer suas escolhas por conta própria. Infelizmente, isso é um grande engano, pois quando o oprimido toma a liberdade para agir por conta própria, o

ditador rapidamente entra em ação com seus discursos sentimentais ou cheios de argumentos lógicos e precisos para conter, diminuir e frear a vontade genuína do seu alvo, evitando que ele tome as atitudes sem sua opinião ou seu “aval”. Em resumo, toda e qualquer ação do oprimido (que julga ser livre) deve sempre prestar satisfação do que pensa e do que fará para o seu opressor.

Perceba, então, que **a imaturidade espiritual se torna tão marcante ao ponto de fincar suas raízes em profundidades abissais na psique humana a nível do ditador e do oprimido enxergarem a relação como positiva.** A confluência é tão forte que, para romper o relacionamento entre eles é extremamente complexo, já que nutrem-se um no outro os elementos ausentes em si. O ditador se alimenta do medo, insegurança e baixa autoestima dos seus alvos para controlá-los. O oprimido, por sua vez, se escora na falsa autoridade do ditador para conseguir mais segurança, confiança e coragem para se sentir melhor. Notoriamente, há um círculo vicioso que se retroalimenta a todo o instante: o oprimido procura um ditador para obter mais “confiança” e “segurança” em sua vida, e o ditador busca controlar e subjugar pessoas que desejam ser oprimidas. Ambos entram neste ciclo por mera conexão energética, pois um oferece ao outro o que procura. Não há uma correlação de certo e errado, nem um vilão e herói. Ambos se comportam dessa forma para conseguirem obter aquilo que desejam.

Por hora, iremos nos ater apenas a figura do ditador. Vamos usar como exemplo as figuras políticas que se tornaram ditadores de fato, e não no sentido figurativo como estávamos fazendo até então. Hitler é um grande exemplo

de tirania e autoritarismo no mundo. Esse ser emblemático na história da humanidade conquistou a confiança e o coração dos alemães antes da Segunda Grande Guerra Mundial¹⁸ e antes de se tornar um ditador. Muitos historiadores o apontam como um grande orador e portador de um carisma sem precedentes, mas sabemos que suas ações eram extremamente agressivas e desumanas com os judeus, por exemplo. Apesar de sua notória forma de se expressar e contagiar os ouvintes de maneira aberta e clara, ele os usava para atingir seus desejos e caprichos mais escusos. Para ele, era natural agir, falar e sentir de forma tirânica que, mentalmente, já acreditava estar fazendo o certo, mesmo que isso implicasse em matar, torturar ou perseguir seus adversários políticos, judeus, gays, negros e etc. O ditador cria dentro de si mecanismos que o façam justificar todas as suas ações, embora sejam absurdamente nefastas e hediondas. A crença do indivíduo, que se torna um déspota, é acreditar que suas atitudes levarão a um bem maior, mesmo que a opção seja passar por cima de pessoas e circunstâncias.

Então, aqueles com um profundo o grau de envolvimento com a ideia de controle e segurança acima de qualquer valor, aliado a um discurso de forte carga emocional, tornam-se indivíduos altamente nocivos para o convívio social, pois incorporam sua personalidade absolutista e autoritária. Buscam, a todo o instante, monitorar os acontecimentos da

¹⁸ Link sobre a Segunda Grande Guerra Mundial: <https://brasilescola.uol.com.br/historiag/segunda-guerra-mundial.htm#:~:text=A%20Segunda%20Guerra%20Mundial%20contou,Jap%C3%A3o%20eram%20os%20membros%20principais.>

vida vida alheia, porque não podem nem cogitar em perder as rédeas de nenhuma situação. A petulância é tão estúpida que o ser realmente acredita que pode impedir ou evitar qualquer acontecimento com as estratégias perfeitas. Ora, quantos reis, rainhas, déspotas, cientistas e donos da razão não se perderam nesta ideia falaciosa e foram pegos de surpresa pela força da lei da impermanência¹⁹? Quantos milionários foram pegos de surpresa pelos eventos da vida e perderam suas magnânimas fortunas, mesmo tomando todas as devidas providências para que isso não ocorresse? Definitivamente, ninguém pode escapar das mãos invisíveis do divino e suas leis de causa e efeito.

Assim como Hitler, existem pessoas com o mesmo potencial arquetípico da tirania, ou seja, com a mesma confluência energética para agir de forma idêntica. **A raiz do problema começa na ideia de perseguir a certeza das coisas e o controle irrefreável das ações e acontecimentos do Universo.** O homem que acredita estar acima das pessoas, situações e leis naturais cai na tentação de torna-se um *ditador*. Um exemplo bobo e simples do dia-a-dia é a típica pessoa que faz o planejamento do seu dia - do acordar ao dormir -, mas quando algo sai do planejado, vira uma besta fera cuspidando fogo para todos os cantos. Outro exemplo é aquele (a) namorado (a) que costuma ficar chateado (a) ou incomodado (a) quando o seu (sua) companheiro (a) não faz o que ele (a) pensou, desejou ou planejou em sua mente,

¹⁹ Nota do autor: em resumo, a lei da impermanência é a ideia de que a vida muda constantemente. Sendo assim, não podemos controlá-la nem impedir os acontecimentos, pois nada é perene. Cabe ao homem, então, aceitar todas as mudanças da melhor forma possível.

criando uma confusão generalizada, pois suas expectativas não foram supridas pelo outro. Perceba que não há nenhum problema em fazer o planejamento do seu dia, aliás, deve ser uma prática de todas as pessoas para se tornarem mais disciplinadas e organizadas, porém é preciso compreender que muito do que é planejado sai do nosso controle. A vida é uma constante mudança e ela não está nem aí para a sua planilha do Excel.

Para sair desse vórtice é importante entender que nada neste mundo pode ser controlado ou evitado. Existem forças e leis que condicionam todos os acontecimentos por todo o Universo. Eu e você somos apenas um pequeno grão de areia deste imenso mundo no qual estamos inseridos. Ao mesmo tempo em que somos absurdamente grandiosos na visão espiritual, somos minúsculos na escala material. Por detrás dos bastidores do mundo sensível em que vivemos, existem infinitas nuances que saem do alcance da nossa mente limitada, linear e racional. Entenda que existem infinitas possibilidades de acontecimentos e que muitas delas saem da nossa competência particular. Criamos, então, duas possibilidades de estados em nossas vidas diante de algum acontecimento:

1) Estado pleno de Aceitação:

Sem sombras de dúvidas, este estado é um dos mais importantes de todos na maturidade espiritual de qualquer ser. O estado de aceitação

plena desenvolve no indivíduo uma maior capacidade de expansão da consciência e mais ferramentas para lidar com assuntos e problemas complexos da vida humana. Metaforicamente, é como se o ser tivesse desembrado seus óculos e agora conseguisse enxergar o mundo com perfeição, sem correr o risco de criar ilusões projetivas sobre alguma situação ou pessoa. Cria-se um terreno fértil e abundante para que compreenda e aceite todas os acontecimentos do mundo sem que caia em negação. Obviamente, o estado pleno de aceitação é muito diferente do estado de submissão ou estado de inércia por parte dos imaturos espiritualmente. Existe um abismo de diferença entre eles, pois o primeiro estado (de aceitação) oferece ao ser a paz e tranquilidade de entender que existem circunstâncias que nada se pode fazer, ou que tudo foi feito dentro das melhores possibilidades escolhidas naquele determinado momento, mesmo que o resultado tenha sido diferente do esperado. Por outro lado, o segundo estado (de inércia ou submissão) o indivíduo aceita a realidade como ela é e todas as circunstâncias que acontecem. Porém, não toma as melhores atitudes, pois acredita que tudo o que faz será em vão e nada pode fazer para ter o melhor resultado possível. Eles “entregam na mão de Deus” e “chutam o balde”.

Em resumo, é no estado de aceitação que afastamos toda e qualquer possibilidade de

criarmos uma personalidade tirânica dentro de nós. O ditador jamais aceita a realidade e os acontecimentos a sua volta, porque acredita que somente a sua força será capaz de gerenciar e evitar o que ele julga ser ruim ou negativo. Quando aprendemos a aceitar as circunstâncias, matamos pela raiz a semente do ditador.

2) Estado de esquizofrenia mental:

Aqui, o indivíduo não se torna um esquizofrênico como nós conhecemos, ou seja, uma pessoa que não consegue interagir socialmente e sofre com dificuldades em expressar suas emoções (entre outras causas). O estado de esquizofrenia, obviamente, é um estado figurado em que o indivíduo se encontra totalmente descolado da realidade em que se encontra. O ser pensa que tudo tem que ser dentro do que está em sua mente, da forma como ele quer, na hora que deseja e tudo dentro dos mais complexos detalhes, Caso não seja assim, ele simplesmente surta. Notoriamente, você já deve ter percebido que o estado mental dessa pessoa pode se transformar num ditador, pois não aceita a realidade como ela é e não entende que as pessoas têm pensamentos, sentimentos e ações diferentes dos que imagina em seu mundo mental. Sofre pouco a pouco com o descolamento da realidade que está enquadrado e, por isso, utiliza

instrumentos de força física e verbal na tentativa de controlar o mundo. Quando o indivíduo se recusa a entender, compreender e aceitar o mundo como ele É, o estado de esquizofrenia mental é criado.

A figura do ditador é criada e desenvolvida pelo ego infantil e é alimentada por atitudes, pensamentos e crenças baseadas na **negação dos fatos** e problemas inerentemente naturais da vida. A cada pensamento de repulsa e desaprovação pelos acontecimentos, damos mais força ao nosso monstro interior para se tornar um ditador. Quando você não admite o que aconteceu em sua vida e quer brigar contra o passado ou o presente, vai amplificando a personalidade tirânica. Quando a personalidade ditatorial começa a surgir lentamente, os desejos, ações, pensamentos e sentimentos começam a ser carregados por dor e sofrimento, pois tudo o que realmente anseia é tornar a realidade igual às suas alucinações da mente.

Além disso, o déspota é um sujeito mimado e birrento que não aceita levar um “não” de alguém ou da vida, então ele irá usar todo o seu arsenal de força física, verbal e intelectual para conseguir o que deseja, mesmo que isso seja pautado em atitudes imorais e até mesmo hediondas aos olhos de terceiros. Um exemplo de dor e sofrimento que pode ser visto como algo “positivo” aos olhos de pessoas imaturas espiritualmente é um pai de família que perdeu um filho querido em um acidente. O pai, como forma de evitar que isso aconteça ao seu outro filho, começa a restringir sua

liberdade de ir e vir, pois teme perdê-lo também. Ora, usando um pouco da empatia que temos em nossos corações, podemos perfeitamente entender que é compreensível o pai ter um grande medo, já que o sofrimento de perder um filho é algo inenarrável e profundamente torturante. Entretanto, com a maturidade espiritual em aceitar que a vida é assim e que o Universo nos prepara para mudanças necessárias e evolutivas, o filho que restou não pode ser privado pelo pai de viver a sua vida, pois ele poderá perder a liberdade de experienciar situações que o levarão ao seu desenvolvimento como ser humano e fortalecimento da sua maturidade. Ele ficará, definitivamente, numa redoma de ouro e estará totalmente dependente dos pais, como um passarinho que jamais usou suas asas para voar. Perceba, então, que o pai se tornou, inconscientemente, um ditador, uma vez que controla e “protege” a todo custo o seu filho por conta da dor e sofrimento do outro filho perdido. Em resumo, para que o ditador não seja alimentado por todos nós, as atitudes, sentimentos e pensamentos devem ser baseados no amor, aceitação e gratidão, pois, caso contrário, cairemos na falácia e amargura de querer controlar cada situação que o Universo nos traz. O homem jamais terá a total consciência do por que de certos movimentos de dor e prazer, então só o cabe o agradecimento pela experiência de viver e aprender com tudo isso.



6

**O ÓBVIO DIFÍCIL
DE EXECUTAR**

Estamos chegando ao fim deste pequeno e-book e, antes de mais nada, quero lhe dizer que estou muitíssimo orgulhoso por ter chegado até aqui. Sem dúvidas, você faz parte de uma minoria que se prestou a ler o Capítulo Final deste livro sobre a maturidade espiritual e não desistiu no meio. Definitivamente, você – mesmo que não saiba disso – já absorveu inconscientemente toda a energia e os ensinamentos para a sua evolução como ser humano. Dentro do seu inconsciente estão alojadas as sementes para o seu desabrochar do potencial máximo que carrega. Quando finalmente usar as técnicas e conhecimentos aqui passados, essas sementinhas começarão a fazer um “rebuliço” dentro de você para te impulsionar ainda mais no seu empoderamento pessoal e auxiliar no processo de descobrir o melhor que há em você.

Então, o que fazer a partir de agora com essas informações rápidas, mas de grande profundidade?

O *primeiro objetivo* que aconselho é buscar o foco no que realmente deseja, isto é, no que é mais importante para você neste momento. Comece a transmutar o polo da sua situação atual para o polo desejável. Entenda também que, para buscar o que anseia (identificar o que há de melhor em você e se empoderar), se faz necessário focar em suas qualidades, e não nos seus defeitos. Provavelmente, você pode estar se queixando agora: *Ué, como vou focar nas minhas qualidades se estou lendo este livro justamente para poder enxergá-las?*. Esse questionamento é justo, porém deve-se levar em conta que o pensamento de “não conseguir enxergar o melhor em você” é justamente o polo negativo que está atrapalhando vislumbrar o polo positivo da questão. Você se tornou cego

diante das suas qualidades, porque optou por furar os seus olhos diante das suas virtudes mais visíveis. Ao criar, então, a mentalidade focada nas suas qualidades e pontos positivos, você preparará sua mente e seus sentimentos para começarem a identificar qualidades admiráveis que virão a ser mostradas a você com muito mais facilidade. Por este motivo, no começo do e-book, eu narrei toda a saga da minha vida para acordar antes das seis horas da manhã. A ideia central era mostrar a você que, à medida que fui agindo consistentemente, fui enxergando os pontos positivos, pois a minha mente estava programada para detectar o melhor que havia em mim. Portanto, será de extrema ajuda reprogramar o seu mental para te tirar do limbo e para perceber suas virtudes, não os vícios.

O *segundo objetivo* é a ação, complemento do *primeiro objetivo*. Eles se confundem, porque um depende do outro, formando uma simbiose. Na prática, de nada adiantará agir se não tiver a mente programada para enxergar o seu melhor. O contrário também acontece, ou seja, de nada adiantará ter uma mente positiva e não agir, pois você não terá matéria-prima a partir das suas ações para chegar às virtudes que tanto procura. Logo, comece a agir focando no polo positivo da questão, busque olhar o que deseja fervorosamente ao invés de olhar o que não te inspira. Isso é o mais importante para quem está começando o processo de empoderamento. **Jamais foque no polo negativo, pois ele será muito mais forte do que o positivo.** A capacidade de destruição é sempre mais poderosa e rápida do que a capacidade de construção. Um simples exemplo para entender essa frase é fazendo uma analogia com a construção de um castelinho de

areia na beira do mar. Levamos horas e horas para fazer essa pequena obra, utilizamos técnicas de areia molhada combinando com areia seca, pás, palitos e outros acessórios para produzir os detalhes do castelinho. Agora, repare que, quando optamos por destruir o pequeno castelo, basta dar um pisão ou um chute e tudo se desfaz num piscar de olhos? É exatamente assim que você faz a cada vez que olha para o polo negativo da questão. Todo o esforço, dedicação e disciplina que fez para começar a colher os bons frutos são destruídos quando é dado mais ênfase e atenção ao negativo.

Em resumo, para descobrir o melhor que há dentro de você, se faz necessário abrir-se para o mundo virtuoso. Sem isso, jamais irá identificar nada que preste em você. Porque, se você apenas está no polo negativo e detecta apenas miséria, vícios e pequenez, jamais saberá o que há de melhor morando dentro do seu ser. Focar no ruim e buscando o positivo é o mesmo que comer uma maçã esperando sentir gosto de uva. Logicamente, isso não faz sentido, correto? Então, por que você acredita que focando no que há de pior em você, achará o melhor? No início do seu processo, fale para si mesmo “eu tenho uma grandiosa força dentro de mim”, por mais que ainda não sinta essa verdade ou energia. Repita essa frase todos os dias para reprogramar o seu cérebro até que se torne uma crença positiva e gere resultados extraordinários em seu psicológico. Isso é uma simples e eficiente técnica para enganar mentalidades viciadas e doentes. Para alguns, isso se chama lavagem cerebral.

Bem, esses são os passos para despertar o melhor que há em você. Existe dentro de nós infinitas virtudes a nossa espera

para serem desabrochadas pelo poder do fogo interior de cada alma ardente. **Perceba que isso só acontecerá quando cair a ficha de que é necessária uma dedicação de corpo e alma para com você mesmo.** Essa luta que travará é consigo; nada nem ninguém estará envolvido nisso. Isso é uma ótima e péssima notícia, porque tudo dependerá da sua própria força de vontade e disciplina com o seu autoconhecimento. Este e-book é apenas um facilitador do seu processo, pois nada neste mundo é capaz de exercer uma mudança interior, senão nós mesmos. Palestras, vivências, livros e meditações são tecnologias criadas para acelerar o processo, mas jamais serão o fator transformacional. Você, com a sua força, é a matriz principal de toda a melhoria que busca; o resto é apenas ferramenta para o trabalho que deve fazer para si mesmo.

Agora, iremos para a *segunda etapa*: o empoderamento. Esse estado de espírito é bem mais desafiador do que descobrir o que há de melhor em você. É claro que à medida que vamos avançando com as ações positivas repetidas vezes e vamos enxergando nossas virtudes, o empoderamento vai se tornando cada vez mais fácil e concreto aos nossos olhos. Entretanto, ele acontece quando se desperta uma força interior autossustentável e não sustentada por motivações fracas que duram cerca de horas ou até algumas semanas. É igual ao voo de uma galinha: ela sobe, flutua por alguns segundos e logo cai. Assim é o “falso empoderamento” com apenas motivações baratas, sem o verdadeiro comprometimento de corpo e alma. Essa força interna está ligada a um estado de ser que, por natureza, é absurdamente complexo de ser alcançado e masterizado, pois requer muita

disciplina e dedicação para *SENTIR* e transcender os limites da racionalidade imposta pela nossa mente humana. É **exatamente nesse detalhe que mora a grande dificuldade da humanidade nessas últimas décadas, sobretudo de culturas ocidentais.** A visão de mundo majoritária é acreditar que a razão e a lógica são superiores aos sentimentos do coração e intuições que captamos. Em linhas gerais, escutar os ensinamentos do coração e os sentimentos é considerado um ato inútil de infantilidade, enquanto que a razão é lúcida, prática e concreta. É como se o sentimento estivesse num patamar inferior comparado à razão. Consequentemente, criou-se o argumento de que tudo tem que estar “cientificamente comprovado²⁰” para que o seu argumento ou método seja válido. Pasmem, essa mentalidade baseada no cientificismo material não consegue explicar fenômenos extra físicos, energéticos, vibracionais e espirituais, excluindo e ignorando acontecimentos que são reais na história da humanidade. Ora, que tipo de ciência é essa que se acha tão poderosa, mas não consegue explicar fenômenos espirituais que acontecem diariamente? Os

²⁰ Nota do autor: aqui, é muito importante deixar claro que a ciência a qual estou me referindo é a ciência materialista baseada apenas no mundo material, ignorando completamente as questões vibracionais, energéticas e espirituais. Hoje, felizmente, uma outra corrente de físicos quânticos está levando em consideração todas essas questões supra materiais e está chegando a resultados extraordinários. Esses estudiosos, finalmente, estão explicando fenômenos mediúnicos e espirituais usados há séculos e até nos dias de hoje, com a ajuda dos conhecimentos sobre ondas e energia. O fato é que essa ciência antiga baseada apenas no mundo material já está mais do que desfasada, pois não consegue explicar funcionamentos e dinâmicas espirituais e energéticas, como curas por meio de terapias holísticas (reiki, constelação familiar, thetahealing, leituras akáshicas, entre outras mais).

cientistas materialistas à beira da sua arrogância e prepotência, por não entenderem esses fenômenos, os julgam como psicológicos ou ilusões criadas pela mente humana, ou seja, sem nenhuma conexão com a realidade em que vivemos.

Voltando ao ponto principal do qual estamos apresentando, essa cultura baseada puramente na ciência engessou e limitou a maturidade espiritual da humanidade, pois muitos fenômenos de expansão de consciência e estado de espírito somente são alcançados quando permitimos a experenciação do coração, isto é, quando nos rendemos aos sentimentos mais sublimes que a nossa alma nos oferece. Essa visão de mundo e forma de pensar na atualidade é tão nociva e destruidora da sensibilidade humana que não é incomum vermos indivíduos julgarem as áreas da filosofia, arte e esoterismo como algo lacônico e inferior comparados às áreas de tecnologia e ciência. Realmente, é estupidez humana achar que apenas a tecnologia é suficiente para formar uma sociedade harmônica. Será que um carro de altíssima tecnologia transformaria um indivíduo arrogante, estúpido, egoísta e com baixa autoestima em um ser humano melhor? Será que uma casa de frente para o mar tornaria uma pessoa depressiva e solitária em um ser corajoso e autossuficiente? Será que um homem, do sexo masculino, se tornaria um cavalheiro, honraria e respeitaria as mulheres porque tonificou suas musculaturas com suplementos, academia e ciclo hormonal? Provavelmente, você já deve ter entendido que a tecnologia por si não é o fator-chave para a evolução moral e espiritual do ser humano. Ela é apenas um conforto necessário para a nossa existência no planeta Terra,

mas não o fim em si. O que, de fato, nos torna humanos verdadeiramente evoluídos é o nosso coração, a capacidade de amar e transcender todos os limites da materialidade, pois temos a capacidade de SENTIR o poder e a confluência do Universo dentro de nós - a fusão com o TODO.

Dessa forma, a humanidade vive uma crise existencial justamente pelo excesso de materialidade, racionalidade e cientificismo, pois parou de apreciar e contemplar o Universo e questões puramente humanas que vão além do mundo que enxergamos. O homem esqueceu de sentir a sua natureza em espírito, a sua vulnerabilidade perante o tempo e a si mesmo, a sua igualdade em relação a seus irmãos, a gratidão pela vida, a felicidade por respirar o ar que o planeta oferece e toda a abundância que o Universo cria a cada segundo.

Compreende-se, então, que o estado de empoderamento somente será alcançado quando o indivíduo soltar as suas amarras da mente, da lógica e da razão. A linearidade, a ideia cartesiana de que tudo tem um começo, meio e fim, passado, presente e futuro, deve ser esquecida para que você SINTA e entre em convergência com a energia do empoderamento. A mente limitada do nosso aparelho biológico, não oferecerá nenhuma ajuda neste processo - ela, na verdade, mais atrapalhará do que ajudará. O fluxo quântico do estado de espírito empoderado é totalmente diferente do fluxo linear da mente e do que estamos acostumados. Ela tentará entender o que está acontecendo com você e seu corpo e não conseguirá codificar os sentimentos por $A + B$. Sendo assim, o estado empoderado de ser é uma condição que não pode ser descrita de forma

racional, mas sentida por cada pessoa. Cada um de nós experimenta sensações variadas nesse estado de espírito e não há uma forma “certa”, pois os sentimentos variam entre: confiança, coragem, valentia, força física e mental, compaixão, amor, felicidade e transcendência perante o corpo físico; e as sensações físicas variam entre: calor, formigamento no corpo, frio na barriga, mãos e pés gelados, formigamento nos 7 chakra²¹, fluidez de energia na coluna vertebral, entre outras. Ou seja, cada um de nós reagirá neste estado de alguma forma, mas o ponto em comum que todos sentirão é: bem estar e paz juntamente com um sentimento e força inexplicável percorrendo todo o corpo, transbordando toda a energia no chakra cardíaco. A sensação é de invencibilidade e uma indescritível força e excitação em estar vivo.

Portanto, empoderar-se é despertar para a maturidade espiritual.

Agora que encerramos o resumo da segunda parte sobre o estado de empoderamento, iremos conectar a *primeira* e *segunda* etapa para que você possa ter uma visão holística das suas ações, pensamentos e sentimentos daqui para frente.

Primeiramente, temos dentro de nós a mesma lei da polaridade que rege o Universo. Somos luz e sombra, ativo e passivo, agressivo e permissivo, e por aí vai. **Energeticamente, contemos a polaridade negativa e a**

²¹ Informações sobre os 7 chakras: <https://www.sementesdasestrelas.com.br/search/label/M%C3%A3e%20Gaia%20-%20Chakras>

positiva, mas só temos a capacidade de perceber, analisar e observar uma de cada vez de forma consciente e clara. Nós só conseguimos aprender, analisar e observar tudo aquilo que focamos, imprimimos energia e damos importância e, por isso, tudo tenderá a aumentar e se alargar para o que aspiramos. Na prática, se você optar por dar destaque para o negativo que há em você, acabará identificando naturalmente mais negatividade, verá mais miséria, dor e sofrimento, pois escolheu a polaridade que deseja enxergar. Dentro do polo negativo não há o polo positivo²² e vice-versa. Assim como não existe o calor no frio, apesar de pertencerem ao mesmo mundo. Podemos transitar entre dois mundos sempre que quisermos, porém, a nossa mente racional e linear não consegue conceber ambos AO MESMO TEMPO. Logo, quando queremos descobrir nossos pontos fracos, vamos para o mundo de negatividade (vícios) e quando queremos identificar os pontos positivos, vamos para o mundo da positividade (virtudes). Para ficar mais simples o entendimento é como se apertássemos os botões “ON” e “OFF”, ou seja, ligamos e desligamos o mundo positivo ou negativo e, quando desligamos um, o outro liga. Fazemos essa transição de mundos automaticamente durante o nosso dia-a-dia e mal temos consciência disso. Acontece inconscientemente durante nossos atos do cotidiano, como em rodas de conversas com os amigos,

²² Nota do autor: lembrando que o Universo é positivo e negativo simultaneamente, porém nossas mentes racionais e lineares não conseguem entender os dois polos ao mesmo tempo. Então, para fins didáticos, é feita essa separação para que seja palatável em termos de entendimento. Em outras palavras, as polaridades são uma coisa só, mas a dualidade em nosso mundo nos faz entender que são coisas distintas.

durante divagações mentais, quando estamos lavando as louças, etc. Agora, repare em você: quantas vezes esteve com a mente vazia e, de repente, começou a pensar e imaginar coisas absurdamente horríveis, mas logo em seguida o pensamento muda para coisas infinitamente alegres, bonitas e nostálgicas? São esses dois mundos que temos dentro todos nós e isso faz parte da nossa natureza humana. Alguns fazem essa troca de polaridade de forma desenfreada a ponto de se tornar insuportável essa oscilação. Já aqueles mais maduros mentalmente conseguem diminuir essa variação, tornando suportável toda a dinâmica.

A questão aqui é trazer essa transição de polaridade de forma consciente. Para a pessoa que gostaria de descobrir suas virtudes, se faz necessário permanecer por mais tempo no polo positivo. Assim como já aprendeu na *primeira etapa* deste resumo, você deverá agir e estar atento às suas virtudes que virão à tona. Caso tenha dificuldades para transitar, seja por motivos sentimentais ou por falta de disciplina mental, ela poderá acontecer por meio de suas atitudes positivas em suas ações. Um grande exemplo disso é o meu testemunho pessoal: passei a identificar o que tinha dentro de mim quando experimentei agir de forma construtiva e virtuosa e logo comecei a ampliar o meu campo de visão do mundo positivo interior. Rapidamente, fui treinando a minha consciência para flertar mais tempo com o polo virtuoso, visto que o polo dos vícios já estava muito fortalecido por anos de ênfase dado a ele.

É importante ressaltar que o polo negativo jamais poderá ser jogado fora, afinal, ele é o nosso “inimigo” que deve estar jogando ao nosso lado, conforme explicado no Capítulo 4.

Ele é uma parte nossa que deve ser curada. O nosso lado sombrio é o lado que carrega a nossa maior fonte de força. É uma mina de ouro em grande potencial. Sempre há o melhor de nós no lado negativo e precisamos garimpar toda virtude que está escondida lá. Porém, isso só poderá ser feito quando atingirmos uma maturidade espiritual necessária para perceber que tudo é UNO; nada é separado.

Agora que já extenuamos todos os pontos e fui repetitivo na tentativa de ser o mais didático possível para que você termine este e-book pronto para descobrir o seu melhor e se empoderar, gostaria de dar as minhas últimas considerações.

Você, querido leitor, chegou até aqui por conta da sua força e disciplina para ler cada letra, cada palavra e cada linha. Você não terminou essa leitura pelo mero acaso. Não importa se terminou este e-book no mesmo dia que abriu ou um ano depois. O que importa é que você o terminou! Esse pequeno exemplo é para mostrar a sua grandiosa e fulgurante força natural. Talvez esteja pensando: “aff, é só um livrinho pequeno”. Sim, é apenas um livrinho, mas para aquele nunca conseguiu completar nenhuma meta, esse é o primeiro e grande passo de sua vida. Jamais se coloque para baixo ou se diminua, pois você é grandioso desde o dia em que foi concebido aqui na Terra. Todos nós carregamos um brilho ÚNICO e intransferível, além da grandiosidade do Universo em nossos corações para que possamos evoluir individualmente e coletivamente.

Por isso, NUNCA deixe que ninguém te coloque para baixo e, principalmente, nunca permita que você mesmo se

diminua. Você nasceu para brilhar e, para isso, deverá estar comprometido com consigo.

Confie em mim, à medida que o tempo for passando, sentirá mais alegria em estar vivo e mais prazer em evoluir.

Eu conto com você para que encha este mundo com o seu amor e poder pessoal!

Foi uma honra ter escrito todas essas palavras para você.

Com muito amor, gratidão e verdade sincera,

Igor Mocarzel



Ah, agora que encerrou definitivamente este e-book, vá em alguma rede social minha para dar a notícia de que você faz parte dessa minoria que está se empoderando e descobrindo o melhor que há dentro de si. Lá, você pode comentar em alguma foto, vídeo ou fazer um fuzuê em alguma live que eu estiver falando e escrever o seguinte: #opodersoueu!

O objetivo dessa hashtag é o incentivo não só seu, mas de outros que também leram este pequeno e-book até o final.

Todos vocês criarão uma energia e um campo morfológico favorável para que toda força que há dentro de vocês seja fortalecida e compartilhada com todos. Busquem também outras pessoas que comentarem a mesma hashtag nas minhas redes sociais para trocarem experiências e se unirem neste processo de autoconhecimento. O papel do homem aqui na Terra é compartilhar o que há de melhor dentro de si. Então, troquem suas vivências, experiências e sentimentos com todos aqueles que ressoam com a energia do empoderamento!

Vejo vocês nas redes!

F O R Ç A !

E M P O D E R E M – S E !

Minhas redes sociais:

Instagram: [@igormocarzel](#)

Facebook: [Igor Mocarzel](#)

Youtube: [Igor Mocarzel](#)

