

RAEL ALCANTARA

# VENÇA A SI MESMO

*DEPOIS DESSE LIVRO  
VOCÊ NUNCA MAIS SERÁ O MESMO.*

**SUJEIT** ♂ **HOMEM**

RAEL ALCANTARA

**VENÇA**

A SI

**MESMO**

VENÇA A SI MESMO

UM LIVRO PARA QUEM BUSCA COISAS  
GRANDIOSAS

VENÇA A SI MESMO

QUEM CONHECE OS OUTROS É  
**INTELIGENTE.**

QUEM CONHECE A SI MESMO É  
**SÁBIO.**

QUEM VENCE OS OUTROS É  
**FORTE.**

QUEM VENCE A SI MESMO É  
**PODEROSO.**

QUEM É AUTOSSUFICIENTE É  
**RICO.**

QUEM NÃO PERDE O SEU LUGAR É  
**ESTAVEL.**

QUEM MESMO NA MORTE NÃO PERECE  
**ESSA VIVE.**

**VENÇA A SI MESMO**

# AGRADECIMENTOS

**T**enho que por gratidão agradecer à Deus, por me conceder conhecimento e paciência para terminar esta obra. Sem Ele eu nada seria. Sem ele, eu nada sou.

À minha mãe, que me apoia em tudo que eu faço. E que me ensinou o valor do trabalho e o quanto o conhecimento é importante.

Ao meu pai que desde cedo me ensinou o valor de ser honesto.

Aos meus amigos, Eufrázio, Paulo e Emanoel que sem ao menos me conhecer, deram-me abrigo, comida e apoio no momento da vida onde precisava. Sou muito grato.

À minha amiga Scheilla Souza, por me apoiar e me ajudar na correção deste trabalho.

Aos meus amigos virtuais que me deram força, Roger Ruas e Evertom.

Nada é impossível com Deus.

Sobre mim?

*Eu conquistei as coisas que queria, por um simples motivo. Eu comecei a pensar por mim mesmo e não me importava o lugar que estava. Porque eu sabia que era um erro apenas ser o reflexo de alguém.*

*“Nem teus piores inimigos podem fazer tanto dano como teus próprios pensamentos”.* -Buda

*Copyright © 2016: Vença a si Mesmo  
Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.  
Nenhuma parte deste e-book, sem autorização  
prévia por escrito do autor, poderá ser reproduzida ou transmitida  
sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos,  
fotográficos, gravação ou quaisquer outros.*

# SUMÁRIO

1.....	<i>AGRADECIMENTOS</i>
2.....	<i>PREFÁCIO</i>
3.....	<i>INTRODUÇÃO</i>
4. CAPITULOS:	
5. <i>Capítulo 1:</i>	<b><i>VOCÊ CONHECE A SI MESMO?</i></b>
6. <i>Capítulo 2:</i>	<b><i>PRISIONEIRO DE SI MESMO</i></b>
7. <i>Capítulo 3:</i>	<b><i>HERÓI OU VÍTIMA</i></b>
8. <i>Capítulo 4:</i>	<b><i>NÃO SEJA UM ANALFABETO EMOCIONAL</i></b>
9. <i>Capítulo 5:</i>	<b><i>SEJA SIMPLES E SEM FRESCURAS</i></b>
10. <i>Capítulo 6:</i>	<b><i>MANTENHA A CALMA, ENCARE O QUE VIER</i></b>
11. <i>Capítulo 7:</i>	<b><i>VIDA AMOROSA</i></b>
12. <i>Capítulo 8:</i>	<b><i>CONHECIMENTO É PODER</i></b>
13. <i>Capítulo 9:</i>	<b><i>VIVA PARA VOCÊ MESMO</i></b>
14. <i>Capítulo 10:</i>	<b><i>É PRECISO SE ENCONTRAR</i></b>
15. <i>Capítulo 11:</i>	<b><i>ESCOLHAS</i></b>
16. <i>Capítulo 12:</i>	<b><i>NÃO ESQUEÇA O PRINCIPAL</i></b>
18. <i>Capítulo 13:</i>	<b><i>REFLEXO</i></b>
19. <i>Capítulo 14:</i>	<b><i>NÃO DEIXE QUE TE GOVERNEM</i></b>
20. <i>Capítulo 15:</i>	<b><i>O MUNDO PRECISA DE VOCÊ</i></b>

# PREFÁCIO

**N**ão há nada mais poderoso do que o ser que habita uma mente equilibrada.

Essa sintonia entre corpo e mente é o caminho para a melhor coisa que podemos encontrar dentro de nós. Poucas pessoas não descobrem esse sentindo enquanto vivem. Que é de como podemos progredir apenas conhecendo a nós mesmos. Quem tem consciência dessas coisas, estará sempre um passo à frente dos demais.

Tudo o que conseguimos de bom ou ruim nesse pequeno período de tempo/vida em que coexistimos depende desse único fator: *“Como melhor conviver com nossos (perturbadores) pensamentos.”*. Consiga isso e terá um diferencial para vida inteira, que só lhe trará benefícios.

Sejas o senhor dos seus pensamentos e serás também o senhor dos resultados mais positivos que a vida lhe ‘dará’.

*“Há muitas maneiras de morrer, mas é preciso decidir uma forma pra viver, isso sim é o mais difícil”.* -Valente

# INTRODUÇÃO

**E**u sempre quis vencer na vida: trabalhei, estudei, saí de casa e pensei que venceria assim e conseguiria preencher o vazio que sentia, buscando o que me faltava em outros cantos. Fui procurar preencher esse vazio que habitava em meu ser em lugares desconhecidos, pessoas que jamais iriam me compreender da forma que eu queria que compreendessem, e lugares que jamais me dariam a paz que eu precisava.

Só depois de muito aprender com esses erros, vi o quão errado estava. Dei-me conta que é impossível buscar aquilo que almejamos, sem antes vencer os instintos e vícios de cada célula do nosso corpo e que o ego nos impõe.

Entrar em conflito consigo mesmo e fazer as escolhas mais difíceis, toda vez que for necessário, nem que isso muitas vezes tenha que nos “destroçar” por inteiro.

Vença a si mesmo, dominando seus vícios, suas paixões, seus medos e superando seus erros passados. Depois dessas vitórias alcançadas e conquistadas dentro de você, perceberá o quão poderoso se tornou.

*Prepare-se para de agora em diante nunca mais  
ser a mesma pessoa.*

*“Tudo o que você precisa  
esta adormecido dentro de você”*

*Tenha fé em si mesmo.*

VENÇA A SI MESMO

**É MELHOR  
CONQUISTAR A SI MESMO DO QUE  
VENCER MIL  
BATALHAS**

BUDA

**VENÇA A SI MESMO**

*A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.* -Arthur Schopenhauer

*“Vitorioso não é aquele que vence os outros, mas o que se vence a si mesmo dominando seus vícios e superando os seus defeitos. A vitória sobre si mesmo é muito difícil, e quem consegue isto pode ser classificado como verdadeiro herói. Aprenda a dominar-se e jamais desanime. Se desta vez não conseguiu, recomece e um dia sairá vitorioso.”*

*-Carlos Torres Pastorino.*

1.

---

# VOCÊ CONHECE A SI MESMO?

*“Quanto mais você se conhecer. Melhor para si, para os outros e para os seus objetivos”.* -Mestre Arievlis

VENÇA A SI MESMO

**V**ocê se conhece? Os primeiros passos para conquistar as coisas boas que a vida oferece, começam dentro de você. Coisas que existem dentro da sua alma e penetram em seu coração.

Por isso iniciei o livro com a pergunta: “Você se conhece?”. Pois, essa pergunta é o começo da jornada que começará dentro de você, agora para descobrir quem é você de verdade dentro do seu eu mais íntimo.

É preciso se conhecer primeiro, antes de querer conhecer quaisquer outras coisas desse mundo. O autoconhecimento sobre si mesmo não só revela quem você é de verdade, mas também abrirá muitas portas e fará com que você mesmo crie suas próprias oportunidades. Dentro de si e mundo afora.

Saber quem somos é a garantia de torna-se alguém extraordinário.

*Existem poucas pessoas extraordinárias nesse mundo.*

Quando descobrimos quem somos, coisas dentro de nós ficarão imensamente claras e automaticamente saberemos o que de fato gostamos e o que nascemos pra fazer, e por fim: Quem é a pessoa que gostaríamos de nos tornar.

Existem pessoas que passam sua vida inteira e não descobre nenhuma dessas coisas, não sabe quem são. Elas viveram, mas não se conheceram. Viveram sua vida tolamente e por isso tornaram-se pessoas perdidas e medíocres. Nunca conquistaram os seus objetivos, pois elas nem sabiam quais eram os seus objetivos. E por consequência viveram na miséria profunda, tanto de bens matérias quanto de autoconhecimento próprio, já que um leva ao outro. Seus pensamentos lhes são comparado a um quarto bagunçado onde nada do que vai lá buscar é encontrado.

Se conhecer de verdade é de um valor incalculável, e como recompensa o resultado é algo maravilhoso, algo que só você entenderá depois que isso acontecer com você. Pena que muita gente não se dá ao trabalho por não saber o valor magnífico que isso trás.

Muitas vezes achamos que somos algo e acabamos nos enganando profundamente, sendo enganados por nossa própria opinião, arrogância e egoísmo.

*“É uma doença natural do homem acreditar que sabe a verdade”.* - Blaise Pascal

Nada nos engana mais do que nossas opiniões, e nada nos maltrata mais que a arrogância e o egoísmo, que são as raízes de todos os males. Por isso, sempre repense seus conceitos antes de avaliar-se e de avaliar qualquer outra pessoa. Não cometa injustiça com você e com ninguém.

Iremos saber quem somos apenas quando passarmos por provas imposta por nós mesmo e pelos outros, algumas pessoas serão fundamentais para isto, tanto os que lhe trarão coisas boas quanto as que lhe trarão decepção, aprenderemos muito com os dois casos. Eu diria até que se aprende muito mais com o que nos trazem apenas decepções.

Não esqueça que toda responsabilidade sempre será sua, inteiramente sua por esse processo, que é vasculhar, arrumar e conhecer todos os lados íntimos que habitam em você.

Quando estiver em situações complicadas, em algumas quase mortais e irreversíveis, é nesse período que precisa saber o que fazer e o que não fazer. A lei que move a nossa vida é perfeita, ela nos dá o privilégio de nos conhecermos, fazendo com que as escolhas bem tomadas de uma mente equilibrada, criem soluções que reverterá situações que antes pareciam impossíveis.

Para cada situação difícil que passar, tenha fé em si mesmo. Nunca saia de cabeça baixa sentindo-se um derrotado, por achar que não é capaz de resolver algo. Ainda tem muita água pra passar nesse rio, ainda não acabou, lute um pouco mais, às vezes é preciso muitas batalhas para vencer. Diga para si mesmo: não é esse inimigo que vai me derrotar. Sinta-se invencível, acredite em si mesmo e saiba que invencível você é.

Erros passados: Lembre-se de que, o que você faz hoje para superar o passado interfere de maneira direta no seu futuro. Se um fato que marcou o seu passado amargamente ainda lhe afeta hoje, faça algo imediatamente a respeito para que isso não o incomode mais e lhe roube a paz. Faça isso e um grande passo será dado. E se você diz que não consegue. Eu digo: Será mesmo? Já tentou de todas as formas? Ou só aquelas que lhe foram convenientes, sem os sacrifícios necessários? Não existe nada impossível quando depende diretamente de você; e superar perdas, decepções, mágoas, falhas etc. São coisas que podem ser superadas. Então, supere. Faça isso por si mesmo. Coloque na sua cabeça que ninguém mais é merecedor de paz de espírito do que você mesmo.

Se eu lembrar-me das coisas ruins, que antes acontecerá comigo marcando muito o meu passado, com certeza irei lembrar-me dos dias onde me vi perdido e sem saber o que fazer. As lembranças mais

fortes que temos são aquelas que mais nos magoaram. Hoje sei o quanto mudei e estou pronto para seguir adiante com mais sabedoria. Foi ela, a lei da vida, dizendo pra eu ser uma pessoa mais forte e corajosa.

Deixe fluir esse seu lado corajoso e verá que coisas magníficas acontecerão com você.

*“Quando conhecer a si próprio, então, pela primeira vez você conhecerá o que é alegria. Todas aquelas alegrias que você havia conhecido antes – a alegria que aconteceu quando a árvore estava ali e o pensamento havia desaparecido; a alegria que aconteceu quando os pensamentos desapareceram e você ficou sozinho... Sim, a segunda alegria foi mil vezes maior que a primeira, mas agora alguma coisa acontece que não é apenas quantitativamente diferente, mas qualitativamente diferente. Agora, pela primeira vez, você irá conhecer a alegria verdadeira. Todas as alegrias conhecidas antes simplesmente empalidecem, simplesmente nada mais significam. Aquelas alegrias eram algo que estava acontecendo a você, agora, esta alegria é totalmente diferente: é você mesmo, é a sua natureza mais secreta. Não é algo acontecendo a você, assim não lhe pode ser tirado. É você em seu*

*autêntico ser, é o seu próprio ser. Agora isso não pode ser tirado. Agora não há maneira alguma de tirá-lo. Você chegou em casa. Portanto, você tem que desaprender as coisas, os pensamentos. Primeiro observe o grosso, depois observe o fino, e em seguida observe o além, o que está além do grosso e do fino.”* -Osho

Tome consciência dessas coisas e a cada dia que passar, perceberá que você é um ser vivo em formação e que precisa evoluir, buscando seus sonhos e que nunca deve parar de aprender, certo?

São poucas as pessoas que não fogem dos seus sonhos e não acham que já sabem o suficiente. Sempre aprender algo novo, para saber ainda o que não sabe, é o melhor passatempo que existe.

Não fuja de si mesmo, sempre que surgir uma dificuldade lute até vencê-la. Não importa o quanto difícil seja buscar essas coisas, você deve persistir e, se acha que é bom e trará benefícios, jamais pare.

Depois que passamos a descobrir quem somos, estamos preparados para a batalha contra qualquer coisa nesse mundo. O conhecimento sobre você irá libertá-lo de tal forma, que vai sentir vontade de realizar coisas que antes jamais pensou ser capaz.

Se faça perguntas e as responda com ações; deixe que te façam perguntas e fique em posição de controlar sua resposta. Isso é ser consciente de si mesmo. Quando se der conta que já faz essas coisas, estará começando a ser uma pessoa extraordinariamente forte. Orgulhe-se disso.

*“Uma pessoa que se tornou consciente de si mesma, por meio de perguntas que lhe foram feitas, está em melhor posição de prever e controlar seu próprio comportamento”.* -B. F. Skinner

As pessoas mais poderosas e influentes do mundo, os maiores líderes da história, os maiores pensadores, filósofos, físicos e tantos outros, todos eles tiveram em comum as características citadas acima. Todos eles só conseguiram façanhas magníficas, porque foram capazes de vencer a si mesmo, eles se conheciam, esse era o segredo, esses eram seus “super poderes”, e que agora você também conhece e pode adquirir para si.

Se conhecer não é tarefa fácil, mas é preciso, pois, sem que você perceba, poderá ser você seu pior inimigo.

*“O inimigo mais perigoso que você poderá encontrar será sempre você mesmo”.* -Friedrich Nietzsche



O QUE HÁ MAIS DIFÍCIL NESTE  
MUNDO É O HOMEM  
CONHECER A SI  
**MESMO**

TALES DE MILETO

VENÇA A SI MESMO

## 2.

---

# O PRISIONEIRO DE SI MESMO

Quando eu ainda era criança, comecei a perceber que meu pai tinha algumas manias, no começo achava aquilo engraçado. Ele ficava ligando e desligando por várias vezes o interruptor, parecia que entrava em alguma espécie de hipnose e não percebia que fazia aquilo. Com o passar dos anos ele foi desenvolvendo essas manias com frequência maiores.

VENÇA A SI MESMO

Ele lavava as mãos várias vezes, como se elas nunca ficassesem limpas. Quando ia enroscar a tampa da garrafa de café fazia aquilo muitas vezes, fechava e depois abria, fazia isso inúmeras vezes, e suas manias aumentavam o deixando cada vez mais impulsivo.

Todos nós da família, observávamos aquilo, mas não falávamos nada para que ele não ficasse constrangido. Aquilo nele só ficou cada vez mais forte, era como se não tivesse mais controle, como se fosse mais forte do que ele. E foi.

Eu deixei de trazer amigos em casa para ele não se sentir envergonhado, pois todas as vezes que vinha alguém e eles observam aquilo era gargalhada na certa, para quem não sabia o que acontecia com ele achava engraçado.

Depois de alguns anos, descobrimos que ele sofria de um transtorno psicológico o TOC (transtorno obsessivo compulsivo). Muitas pessoas sofrem com o esse problema. É um estado mental em que a pessoa se torna prisioneiro de seus próprios pensamentos, ficando refém deles e sem perceber praticam atos compulsivos repetidas vezes. Os pensamentos de uma pessoa que sofre de TOC mandam repetidamente as mesmas informações,

enquanto ela não obedece àqueles pensamentos fica em uma agonia incontrolável. Até fazer o ato. Algumas pessoas notam que fazem aquilo, mas nos casos mais avançados da doença elas não percebem, esse era o caso do meu pai.

As pessoas que buscam ajuda psicológicas ficam melhores. Li alguns depoimentos de pessoas com o mesmo transtorno. As que notaram que tinham algo de errado com elas, essas foram as que ficaram quase curadas, ou seja, as que assumiram que precisavam de ajuda e buscaram por ela, essas foram as que tiveram resultados positivos.

O que eu quero dizer com tudo isso: Quanto mais você assume que tem problemas, maiores serão as chances de resolvê-los. Os primeiros passos para resolver é reconhecer que há algo errado. Liberte-se do preconceito que os outros não vão entender o que acontece de errado com você. Muitos não irão mesmo, mas muitos irão e é essa parte que interessa. Procure por ajuda se percebe que algo em você foge do “normal”.

Não seja prisioneiro de si mesmo. Liberte-se dos vícios e dos maus hábitos. Quem se liberta dos vícios e dos maus hábitos, permitindo-se ter uma qualidade de vida melhor, estará dando um passo enorme rumo

ao crescimento emocional e pessoal. Isso é algo muito bom.

O pior cárcere não é o que aprisiona o corpo, mas o que asfixia a mente e algema a atitude de buscar melhorias. Essa é a maior prisão da vida. Livre-se dela.

Às vezes a vida que levamos e como levamos nos aprisiona. É preciso diante de todas as consequências, não deixar o passado interferir no agora, no hoje. Se livre do rancor e da raiva. Não importa o que tenha acontecido com você, é preciso deixar essas coisas para trás, só assim você pode ser livre de verdade por dentro. Se não fizer isso será um eterno prisioneiro de si mesmo.

*“Quando eu saí em direção ao portão que me levaria à liberdade, sabia que, se não deixasse minha amargura e meu ódio para trás, ainda estaria na prisão”.*

-Nelson Mandela

Como se livrar de uma prisão mental?

Existem muitas coisas que te fazem prisioneiros da sua ignorância. Por exemplo: os vícios, os sentimentos de grandes emoções como a paixão, o

rancor, a angustia, o desejo de vingança, o desejo sexual, a tristeza e dentre todos estes existe um pior que é considerado o mal do século que é a depressão.

Para ficar curado, existem duas forças poderosas dentro de você capaz de livrá-los desses males, que se chamam: “QUERER E FÉ”. Se achares que é capaz e queres com todas as suas forças, com toda a sua fé... Será apenas questão de tempo para que fique curado, mas para isso será preciso de você um grande esforço e uma grande responsabilidade.

Nada de vantajoso pode ser adquirido sem uma espécie de sacrifício. Essa é a primeira coisa que você deve ficar ciente.

Mudar de casa, de cidade, de estado, de país ou de planeta etc. Não vai resolver nada se não mudar completamente de postura. Existem alguns lugares que são mais agradáveis que outros e as pessoas deste mesmo lugar poderão fazer diferença. Fugir ou se libertar de algo que te prenda emocionalmente, só será conseguido de modo eficaz quando você realmente se dispõe a fazer qualquer sacrifício, pois sem esforço qualquer luta é em vão.

Um estudo feito por uma universidade americana revelou que as pessoas mais premissas a se livrar de

um problema não são aquelas que são mais forte, corajosas ou as mais inteligentes, mas sim aquelas que são resilientes. E para se livrar de uma prisão mental terás que se tornar uma pessoa resiliente.

*“Não são os mais fortes que sobrevivem, os que sobrevivem são os que são os mais fortes”.*

Esses que sobreviveram são as pessoas resilientes.

Pode até parecer um paradoxo dizer que os mais fortes são os que sobrevivem, então, os resilientes são os mais fortes? Você deve estar se perguntando.

Não necessariamente; o fato é que existem pessoas mais frágeis, mas que se adéquam melhor ao ambiente, enquanto no mesmo ambiente com as mesmas condições, as consideradas mais fortes morrem. Isso aconteceu muito na segunda guerra mundial e durante o holocausto. A mente em melhor preparo de suportar situações extremas é a mente de uma pessoa resiliente. Não que ela seja a mais inteligente/brilhante do grupo, e sim que seja mais preparada para encarar a vida como ela se encontra.

Ser resiliente é torna-se forte conforme a situação e se adaptar ao ambiente em que se encontra, sabendo como lidar com os problemas.

Tem que adquirir a capacidade de superar os obstáculos, e resistir às pressões do seu dia a dia e todos os tipos de situações adversas que vier. Ou seja, é ter a capacidade mental para ter tranquilidade de lidar com seus próprios erros, é ter a fé de encontrar a solução necessária sem entrar em desespero. Em palavras eu diria que quem sabe dar a volta por cima é resiliente.

Está pronto para à partir de agora se tornar uma pessoa resiliente?

Não esqueça que sua prisão e sua liberdade se encontram na capacidade que você permite que aconteça dentro da sua própria cabeça. Só o forte e o corajoso são capazes de se livrar de um vício.

*“Tudo começa e termina dentro da sua cabeça”.*



A PIOR PRISÃO É  
UMA MENTE  
FECHADA

VENÇA A SI MESMO

# 3.

---

## HERÓI OU VÍTIMA

**C**ertos caminhos não têm mais volta. Uma ou duas escolhas determinam uma vida inteira, é você que vai fazer essas escolhas. É um fato. Mesmo se você não fizer escolha nenhuma estará fazendo uma escolha, a pior delas, a de não fazer nada da sua vida. Não tem escolha pior.

Existem muitas variáveis que determinam seu sucesso, tanto na vida amorosa, profissional, pessoal

VENÇA A SI MESMO

etc. Ninguém tem certeza que mesmo acertando a maioria das escolhas que a vida te proporcionou, ainda sim é garantia de sucesso total, mas suas chances serão muito grandes para uma vida confortável e digna. Se durante sua juventude suas escolhas forem sensatas, suas chances de ser um adulto bem sucedido são garantidas. A nossa grande luta interna começa na faixa dos vinte e cinco anos (há muitas exceções, dependendo de pessoa para pessoa varia muito, pode ser muito menos e pode ser muito mais) Mas a média é essa. Esse é o período de tempo da sua vida, que mais vai lutar consigo mesmo internamente e entrar em conflitos. É o período em que vai se descobrindo quase por inteiro, desde sua escolha sexual e varias outras coisas relevantes.

Lute consigo mesmo até decidir que o melhor para você foi escolhido; lembre-se: só é lutador de verdade aquele que batalha com si mesmo.

-Eu ressalto, nunca é tarde para se aperfeiçoar dentro de si mesmo, não importa quanto anos você tenha, se quiser comece agora mesmo a praticar uma nova maneira de se avaliar e querer de verdade ser alguém melhor, arrancado de dentro de você sua teimosia e seu egoísmo que até hoje não te levaram a lugar algum, saiba que nunca é tarde pra fazer isso.

O conselho que eu daria para qualquer pessoa que me perguntasse como mudar de vida eu diria: “Tenha coragem”, os frutos da coragem te libertarão das amarras que patrões, chefes, sistemas, padrões e o resto da sociedade que se acham superiores a você.

Se usar essa coragem com sabedoria ninguém lhe tratará com inferioridade e nem usará você. Ninguém mais terá o poder de te olhar de cima com olhares superiores e arrogantes, esse poder sobre você elas não terão. Há não ser que você permita. Vou contar algo que aconteceu comigo:

Há certo tempo atrás fui trabalhar em um hotel de luxo no Rio de Janeiro, era meu primeiro emprego de carteira assinada, até então um sonho pra mim. Chequei lá no dia marcado. Eu, a fim de trabalhar e ter meu dinheiro no final de mês e com uma expectativa enorme de como ia ser meu primeiro emprego. No primeiro dia me levaram na rouparia, onde me deram o uniforme com o qual ia exercer minha função. Eu ia trabalhar com montagem de eventos, mas isso só na teoria, na prática eu fazia tudo. Quando digo tudo, era tudo mesmo, desde enxugar pratos e fazer faxina, isso quando o chefe estava de bom humor. Um trabalho braçal muito cansativo e desgastante. Trabalhava às vezes mais de

12 horas por dia, pois éramos obrigados a fazer hora-extra.

Quando eu usei aquela roupa e me olhei no espelho eu me senti um trapo, um "zé ninguém," "um zero à esquerda". No meio de tantos caras bacanas que por lá tinham, e eu tinha que ficar entre eles, fazendo mil mandados. Quando tinha grandes eventos eu era encarregado de praticamente tudo, desde a montagem até a desmontagem. Só podia ir pra casa quando terminava tudo.

No intervalo do evento quando o pessoal saia para o coffe break (o lanche de gente fina). Mandavam-me entrar no salão, eu, com outros colegas tínhamos que alinhar as cadeiras, trocar as balas, arrumar as toalhas das mesas e etc.

Era nesse meio tempo de serviço que eu mais me sentia pra baixo. Sentia-me um lixo com aquela roupa. Não estou rebaixando o trabalho, porque é um trabalho muito digno e eu hoje sinto orgulho de ter trabalhado como trabalhei. E pensava ainda mais: Ninguém por mais rico e elegante que seja vai fazer eu me sentir desvalorizado por estar "abaixo deles". Eu vou fazer o que for pra ser feito hoje.

Todas aquelas pessoas saindo e voltando pra dentro do salão e eu observava todas elas. Gente elegante, bem vestida, empresários, executivos, escritores, políticos, artistas etc. E eu ali observando o comportamento delas, me perguntava: Por que eu não estou ali? Quanto mais o tempo passava mais

aquilo ia me incomodando. Mesmo assim eu erguia a cabeça e mandava um “foda-se”, apenas pensava; “vou fazer meu trabalho aqui e mais nada.”.

Vocês sabem que não é fácil ter um chefe azucrinando no seu ouvido toda a parte do tempo, isso me incomodava muito e eu cada vez mais queria outra vida pra mim. Já não suportava mais.

-O tempo parecia que passava cada dia mais rápido e ao mesmo tempo mais devagar.

E assim se passam dois anos. Não é muito tempo, mas nesse pouco tempo eu já tinha certeza que essa não era a vida que eu queria investir pra mim.

Eu observava muito os funcionários que tinham contato comigo, eu olhava para eles e sabia na hora que a maioria deles estavam infelizes, pessoas acima de mim, com cargos bem melhores. Aquele stress do dia a dia de ser um "pau mandado" chateia qualquer um. Um belo dia eu pensei: Será que daqui a alguns anos eu vou estar como eles? Vou passar esse tempo todo sendo um empregado e ficar enriquecendo os outros? É esse o futuro que eu quero pra mim? Todo dia fazer as mesmas coisas?

Muitas perguntas surgindo na cabeça. Eu cada vez mais me convencia que podia mudar meu rumo e fazer um futuro melhor. Meu sonho era fazer uma faculdade e abrir meu próprio negócio.

Quando eu já não aguentava mais aquela rotina, sem nenhuma dúvida fui no DP da empresa e sem

mais nem menos eu pedi minha demissão. Sem falar que faltava apenas 15 dias pra eu tirar férias. Mas eu não podia mais esperar pra começar a vida que eu queria. Eu tive coragem e não me arrependo de nada. Abrir mão dos meus direitos por pedir demissão. Sair sem quase nada. Meus colegas me perguntavam: você pirou? Tá doido? Eu apenas disse: Não, só vou fazer a minha vida melhor.

Hoje estou cada vez mais perto de realizar todos os meus sonhos. Pouco tempo depois fiquei mais perto de tudo que eu sempre quis, algumas coisas já conquistei e outras em breve conquistarei e não pararei por aí.

Jamais serei o vilão da minha própria história. Sempre serei o protagonista e o herói. E você, o que prefere ser?

Nada e nem ninguém, pode impedir você de ser a pessoa na qual você mesmo se alegraria e orgulharia. Só depende de você querer, ter coragem e muita fé em si mesmo.

## **BÔNUS: MEU MELHOR DIA NO TRABALHO.**

*"Eu estava de plantão do lado de fora do salão, onde estava havendo uma conferência de uma grande empresa. De repente, um senhor chega do meu lado e pergunta: "Filho, você é um homem de força?" Eu disse: "mais ou menos". Ele me pediu para que eu o ajudasse a deslocar*

*uma mesa, na qual iria autografar alguns livros. Eu não deixei que ele fizesse esforço com aquilo, aliás, era meu trabalho. Chamei um colega e pedi para que me ajudasse com a mesa. Quando terminamos meu colega olhou para mim e perguntou: "Você sabe quem é esse senhor que te pediu pra mudar a mesa de lugar?". Não, eu não sei. Respondi.*

*– "Ele é Carlos Wizard Martins. Presidente, fundador e dono da Wizard". Wizard é a maior rede de franquias do mundo em seu segmento que é o ensino de vários idiomas. O livro que ele estava autografando chamava-se: "Desperte o milionário que há em você". Eu recomendo muito esse livro.*

*Eu tenho que conversar com ele. Eu pensei. Fiquei esperando ele terminar de atender a todos e torcendo para que os exemplares não acabassem. Quando ele ficou um pouco mais sozinho eu fui lá, o cumprimentei e perguntei: Seu Carlos, o que o senhor fez para chegar aonde chegou?*

*Ele é um dos empresários mais bem sucedidos do país e sua história de vida é muito bonita e de muita superação. Está tudo em seu livro.*

*Ele me respondeu: Você tem fé em Deus e em si mesmo? Eu respondi: "Com certeza". Ele termina: "Então você é capaz de conseguir conquistar tudo o que deseja". Ele pega um exemplar do livro e me da de presente, autografa olha pra mim e me diz: "Eu gostei de você, vejo em você determinação, não desista do que quer até*

*conquistar tudo o que sonha. Se eu consegui você também consegue, não sou diferente nem melhor que ninguém, apenas tenho fé em mim". Eu já ouvira antes esses conselhos em frases e de outras pessoas por aí, mas do jeito que ele falou, e o exemplo que ele era com aquelas palavras vindo dele foi sensacional. Ouvir dele aquelas palavras me deixou muito fortalecido. Despedi-me dele com um aperto de mão e a certeza que ele estava certo. Se eu tiver fé em mim mesmo, nada mais me pararia."*

O que você tanto quer pode ser seu também. Apenas não tenha medo de arriscar quando não existe outra saída.

Se quiser conquistar uma pérola não adianta procurar na areia, você tem que mergulhar profundo para encontrá-la.

AS PÉROLAS NÃO ESTÃO  
NA AREIA DA PRAIA.  
**SE QUISER**  
ACHAR UMA TERÁ QUE  
**MERGULHAR**

VENÇA A SI MESMO

# 4.

---

## **NÃO SEJA UM ANALFABETO EMOCIONAL**

**V**ocê tem que ser muito forte para tomar a decisão correta. Nada é mais difícil, do que tomar uma decisão que o coração não quer.

O ato mais corajoso ainda é pensar com a própria cabeça.

*“Nunca aja por impulso de uma raiva, ela nos leva a fazer coisas das quais iremos realmente nos arrepender”.* -Allan Kardec

O ciúme, a paixão, a raiva, o rancor, o ódio, o egoísmo e a ganância, são os sentimentos que mais levaram e levam os homens para a ruína. Para se fortalecer contra eles é preciso ser um grande conhecedor de si mesmo, para assim ter o autocontrole de seus atos.

A maioria dos imperadores, reis, ditadores líderes etc. Ao longo da história caíram por causa da má administração de seus sentimentos, uns por causa da ganância outros por causa da luxuria e assim vai. Mas nem todos foram assim, teve vários que foram grandes administradores dos mesmos e conquistaram tudo e todos. Mas não vou entrar em detalhes quem foram eles, apenas quis dizer que o analfabetismo emocional levou e ainda levará muitos homens ao precipício, em seguida para a perdição total. Se você os sente, não é obrigado a demonstrar. Demonstre simplesmente os bons sentimentos, se assim lhe parecer conveniente.

*“Se você não puder fazer algo com respeito e amor, espere até que possa”.* -Amma

É isso que é o verdadeiro autocontrole, você jamais estará livre de senti-los. Estamos sujeitos a senti-los querendo ou não. É impossível controlar a vontade de não sentir ou de sentir. O que você poderá controlar, será aquilo que pode fazer a respeito. A coisa qual você fará a respeito te levará a glória ou a perdição.

*“Eu aprendi que não posso escolher como me sinto, mas posso escolher o que fazer a respeito”.* -Shakespeare

Quando se tem cuidado, amor e respeito por si próprio e pelos demais temos nos fortalecemos em todos os aspectos, para assim cuidarmos melhor de nós e de quem amamos. Não é fraqueza querer mudar, muito pelo contrário. Querer ser alguém melhor é a maior prova que você pode dar de amor para si mesmo. Se achares que deve mudar, não pense no que irá perder e sim no que irá sair ganhando. Acredito que a introdução para uma mudança pessoal é algo que precisa de coragem, por isso os covardes nunca mudam. Você não deve temer em fazer quando tem plena consciência, que essa nova pessoa que vai habitar em você seja cheias de boas intenções.

Querer evoluir para alguém melhor é o amadurecimento cordial do seu espírito. Não que você tenha que perder toda a sua essência e esquecer quem

você é de vez. Isso de maneira alguma, você só precisa evoluir de criança pra adulto, e de adulto para um sábio ancião, e não importam quantos anos você tenha.

Seja uma pessoa melhor se preciso for, e não tenha medo. O que irá ganhar será muito maior do que irá perder.

*"Uma razão porque as pessoas resistem à mudança é porque elas focam no que terão de perder e não no que irão ganhar." - Rick Godwin*

A única forma de ir para frente é deixando algo para trás. Desaprender o errado e reaprender o certo.

*"Os verdadeiros analfabetos não são aqueles que não sabem ler e escrever, mas aqueles que não sabem aprender, desaprender e reaprender". -Alvin Toffler*

Goste de você: Depois que você aprende ou reaprende a amar-se de novo, não irá mais perder seu tempo convencendo ninguém a gostar de você. Gostar da própria existência é algo lindo, quem faz isso perde o interesse de querer se comparar as outras pessoas, preferindo ser a melhor versão de si mesmo ao invés de ficar comparando a sua vida com a de fulano. Quem

gosta da própria vida não tem tempo, muito menos interesse na vida dos outros.

Quando você transformar e amadurecer sua mentalidade, você estará vencendo o analfabetismo emocional. Será o dia em que você se deu de presente o melhor diploma de todos, que foi o aperfeiçoamento da pessoa que você precisa ser nessa vida.

Dome os animais que existem dentro de você. Não deixe que eles te levem para o abismo.

Um breve conto:

Conta-se que na Índia, existia um velho fazendeiro muito solitário, já com as rugas do tempo, que se queixava do muito que tinha para fazer. Perguntaram-lhe como era possível que em sua solidão, tivesse tanto trabalho?

- Tenho que domar dois falcões, treinar duas águias, manter quietos dois coelhos, vigiar uma serpente, carregar um burro e dominar um leão! - Disse ele.

Não vendo nenhum animal perto do local onde vivia. Perguntaram:

- Onde eles estão? Ele explicou:

- Estes animais, todos os Homens têm! Os dois falcões lançam-se sobre tudo o que aparece, seja bom ou mau. Tenho que domá-los para que se fixem sobre uma boa presa. São os meus OLHOS!

As duas águias, ferem e destroçam com as suas garras. Tenho que treiná-las para que sejam úteis sem ferir. São as minhas MÃOS!

Os dois coelhos querem ir aonde lhes agradem. Fugindo dos demais e esquivando-se das dificuldades. Tenho que ensinar-lhes a ficarem quietos, mesmo que seja penoso, problemático e desagradável. São os meus PÉS!

O mais difícil é vigiar a serpente. Apesar de estar presa numa jaula de 32 barras, mal se abre a jaula, está sempre pronta para morder e envenenar os que a rodeiam. Se não a vigio de perto, causa danos. É a minha LÍNGUA!

O burro é muito obstinado, não quer cumprir com suas obrigações. Alega estar cansado e recusa-se a transportar a carga de cada dia. É o meu CORPO!

Finalmente, preciso dominar o leão. Ele quer sempre ser o Rei, o mais importante. É vaidoso e orgulhoso. É o meu CORAÇÃO!

Todos temos estes “animais” dentro de nós, estaremos na verdade à altura de tomar conta deles? Sim estamos! Mas precisamos acreditar e querer mesmo tomar conta deles, antes que eles tomem conta de nós!

Reconhecer que somos fracos é um sinal de sabedoria e muita maturidade, por isso é necessário vigiar a si mesmo todos os dias de sua vida. Evoluir e aprender com os nossos erros é uma grande façanha.

Domar os animais que existem dentro de nós, só será possível para aqueles que são valentes de verdade, tornando-se mais fortes que eles. Não deixando se dominar para que não se torne uma presa fácil do seu próprio egoísmo.

EVOLUIR É RECONHECER NOSSOS  
ERROS, NÃO PARA CONSERTÁ-LOS

MAS PARA NÃO  
REPETI-LOS



VENÇA A SI MESMO

# 5.

---

## SEJA SIMPLES E SEM FRESCURAS

**A**s pessoas mais satisfeitas e felizes são aquelas que não exigem muito aonde chegam ou onde já estão.

Lembro-me de quando meus irmãos e eu éramos crianças e reclamávamos da comida porque não gostávamos e às vezes não tínhamos opção mesmo.

VENÇA A SI MESMO

Minha mãe dizia: “A comida mais gostosa é sempre aquela que se tem na mesa, não reclamem daquilo que vai supri vocês, por pior que seja”. Com o passar dos anos percebi o quanto minha mãe estava certa.

Não cresci um adulto exigente, sempre lutei pelo melhor, mas quando eu estava na pior eu não costumava reclamar (e nem costumo). Eu nunca gostei de reclamar. Sempre achei que podia ser feliz com o que podia ter, mas também sabia que não podia sempre ser conformista, não com as coisas simples, mas sim com as coisas poucas. Sempre consegui ser feliz com pouco. Mas nunca deixei de lutar por aquilo que eu acredito precisar.

Ser humilde não tem nada haver com riqueza e pobreza. Isso é um estado de espírito é um conforto da alma. É uma alegria inexplicável.

*“Seja tão simples como você pode ser, você ficará surpreso ao ver o quão simples e feliz sua vida pode se tornar”.* -Paramahansa

Sou admirador das pessoas que não reclamam de qualquer “situaçãozinha,” que não se desesperam em meios às aflições dessa vida. Procurar uma solução é a melhor coisa a se fazer, além de ocupar a mente irá

resolver o problema, mas reclamar vai adiantar de algo? Reclamar e ficar se preocupando com a situação é a ação mais inútil que existe.

*“Reclamar é como estar em uma cadeira de balanço, te dar o que fazer, mas não te leva a lugar nenhum.”*

*-Desconhecido*

Olhar o lado bom de cada situação é uma condição que só as pessoas serenas conseguem. Existem situações complicadas e embaralhadas que nem todos sabem lidar. Pequenas situações corriqueiras no nosso dia a dia. Existem aqueles ‘reclamões’ que em tudo acham defeito, seja na comida, no trabalho na falta de dinheiro, nas outras pessoas, em tudo põe a culpa da sua desgraça. E existem aqueles que aprendem a lidar melhor com elas.

Você pode agradecer por está chovendo ou reclamar porque na sua casa tem goteiras. Espere a tempestade passar e depois conserte o telhado. Fazendo isso estará tomando uma atitude, ao invés de reclamar da chuva. Tomar uma atitude é o que vai resolver e não se acovardar atrás de palavrões e desculpas.

*"As pessoas reclamam muito, mas se acovardam na hora de tomar providências. Querem que tudo mude, mas elas mesmas se recusam a mudar."*

-Paulo Coelho

As pessoas que não se acovardam geralmente são aquelas que conseguem ser feliz com pouco, que são batalhadoras e nunca desistem das suas lutas. Elas apenas são felizes com o que tem, e não importa se o que lhes pertencem é algo caro ou barato. O valor está na qualidade que dão para o que têm, interpretando como algo que lhe alegra, e quem faz isso tem muitas chances de ser feliz de verdade. Agora os que nunca estão satisfeitos com pouco, jamais irão ficar satisfeitos com muito.

Na história do “Conde de Monte Cristo” que é um clássico da literatura mundial, Edmond Danté ganha um apito no seu aniversário ele fica mais feliz com o seu pequeno presente do que seu amigo rico que ganhou um pônei. Que ao perceber a alegria do amigo com algo tão simples e barato, e como ele conseguia ser feliz com pouco. Aquilo o incomodou. A felicidade autêntica de Danté foi invejada, pois, ele conseguia ser feliz com o que tinha. Edmond Danté foi traído pelo amigo e levado para uma armadilha e depois para a prisão onde foi mantido por muitos anos. Tudo por inveja. Todos sabem que ele deu a volta por cima, se

tornando o Conde de Monte de Cristo e, um dos homens mais ricos que existira na época. *Fim.*

Não é o muito que faz alguém feliz e não é o pouco que faz alguém infeliz, mas sim como tratamos as coisas que podemos possuir no momento.

*“Não possuir alguma coisa das quais desejamos é parte indispensável da nossa felicidade”.* -Bertrand Russell

Nunca pare de buscar o melhor para você, apenas nunca se esqueça de ser feliz hoje e agora com o que você possui nesse instante.

*“Ocupe-se de pouco para ser feliz”* -Demócrito

A FELICIDADE, NÃO É ALGO A SER  
**BUSCADO, MAS SIM  
PERCEBIDO**



**VENÇA A SI MESMO**

# 6.

---

## MANTENHA A CALMA, ENCARE O QUE VIER

**N**a hora do desespero e da dor revelam-se verdadeiramente os tolos e os sábios, corajosos e medrosos, quem é homem e quem ainda é menino.

Não se desespere em meio às tormentas. Ficar calmo quando todos estão desesperados é o sinal do quão equilibrado e inteligente você é.

Feliz o homem que age dessa forma, pois salva a si mesmo e os outros.

*“O homem forte se defende sozinho. O homem mais forte defende os outros”.*

Mesmo que perca sua sanidade por algum tempo (nunca deixe isso acontecer). Não se entregue ao ponto de não saber mais quem você é, e o que deve fazer para controlar a situação. Se preparar para o pior não é ser pessimista, é ser prevenido.

*“Um rei sábio nunca almeja a guerra, mas deve estar sempre pronta pra ela”.*

Não procure falar de coisas ruins, e nem procure andar ao lado de quem as faça. Sua chance de cair na desgraça será muito maior.

Guarde seus medos e reparta sua coragem. Sua coragem é que deve ser compartilhada e não o seu medo. O seu medo deve ficar preso dentro de você, para que assim possa derrotá-lo, pois espalhar seu medo por aí estará expondo sua fraqueza. E assim ficará fácil ser vencido, pois estará mostrando seu ponto vulnerável.

Não fique desesperado quando te acusarem de alguma injustiça, e nem perca a cabeça quando o ciúme tentar te dominar. Espere as coisas se acalmarem e depois disso tome as devidas providencias. Mantenha-se tranquilo, e as coisas não se complicarão contra ti. E não haverá arrependimentos.

Só resolvemos os problemas com tranquilidade. Com calma e paciência tudo se resolve. Saia no lucro resolvendo as coisas com paciência.

*“Espere o melhor. Prepare-se para o pior: eis a regra”.* -Fernando Pessoa

Aceite aquilo que não pode mudar e que não deve ser mudado. Tenha forças para mudar o que pode e deve ser mudado, mas acima de tudo adquira sabedoria para distinguir uma coisa da outra. Será aprendendo essas coisas que irá descobrir o ser poderoso que existe

dentro de você. Preparar sua mente para as grandes aflições da vida, e aprender a encarar você mesmo frente a frente é o seu grande desafio que sempre terá pela frente.

*Quando se sentir perdido nas profundezas abissais do seu próprio mundo, andando sem rumo pelos cantos escuros do teu coração e ele sangrar por dentro, nada além de tristeza se enxergar na sua alma vista por dentro dos teus olhos. Quando todos os teus amigos já te abandonaram e não existe nada que tire a dor que sente e, a sorte é tão ruim que nas cordas que tropeçava, agora, não encontra nenhuma para amarrá-la em um galho e tirar a sua vida miserável. A fome é tanta que já não tem forças de caminhar. O frio é tão grande que seus ossos estão a não suportar tanta dor, parecendo que vão quebrar. Seu rosto já não pode mais ser reconhecido, pois, a sujeira o cobre por inteiro e está irreconhecível até para você mesmo. Você que já teve de tudo e que agora está o pior dos indigentes e nada parece querer mudar isso. Há não ser que você queira mudar. Há não ser que você lhe dê uma nova chance.*

*Enfim, encontrou água em uma poça limpa. Enfim lavou seu rosto e pode enxergar depois de*

*muito tempo quem você é. Enfim, encontrou um fruto doce e saboroso na mesma árvore que pensou tirar sua vida. Enfim, encontrou pessoas que te deram banho, abrigo, roupas e comida. Enfim, encontrou uma moradia e agora olha com clareza que todos os obstáculos antes que se deparou foram impostos por você mesmo. Deu-se conta que não foi à vida ou algum deus por aí que te fez passar por tudo. Agora vendo tudo com clareza da janela da sua casa, que todas as coisas ruins e boas foram decisões tomadas por você mesmo e não um castigo.*

Não culpe nada nem ninguém pela situação que você se encontra. É tudo decisão sua. Uma hora ou outra a decisão tomada por ti surtirá efeito. O mundo se tornar da maneira como está disposto a enxergar e se molda da maneira como tomas decisões.

Para ter paz é preciso ser corajoso. E sendo corajoso você molda o melhor para si. Como dizem por aí, você faz o seu destino. E sua coragem o melhora.

*“Saiba que são suas decisões, e não suas condições, que determinam o seu destino”.* -TonyRobins

.



**OS GRANDES  
NAVEGADORES  
DEVEM SUA REPUTAÇÃO  
AOS TEMPORAIS E  
TEMPESTADES**

EPÍCURO

**VENÇA A SI MESMO**

# 7.

---

## VIDA AMOROSA

**S**e apaixonar é comum, quem nunca, né? É uma coisa que todos nós já passamos ou iremos passar alguma vez. Talvez, o pior de se envolver (com as pessoas erradas) são nossas próprias decisões nesse período. Envolver-se é necessário, assim como também é necessário aprender a conviver a cada fracasso dado na vida amorosa/sentimental.

Eu digo por experiência própria: As piores 'burradas' que eu dei na vida foram quando deixei que a emoção falasse mais alto. Não que eu não quero me apaixonar de novo. Eu quero sim, só que com mais sabedoria, uma dose de ironia, sacarmos e liberdade. Levar esse tipo de sentimento na esportiva fará mais bem do que mau. É um sentimento bom, só que ruim ao mesmo tempo. A pessoa errada faz com que você fique frio achando que alguma outra não mereça mais que você se envolva, mas não é por isso que eu não queria mais me envolver com outras por aí, é pelo contrário, aí que eu quero mesmo.

Quando se desiludir com um relacionamento, não fique frio, isso é coisa de gente que não sabe aproveitar a vida, eu digo que fique maduro.

A paixão é assim: Descrita pela ciência, é um estado fisiológico, com sintomas psíquicos e físicos. Por mais que queiramos, o cérebro não consegue manter esse turbilhão de hormônios por muito tempo. Pois o desgaste é tão grande que o corpo não suporta por muitos anos, e por isso, a paixão sempre acaba de uma forma ou de outra. No período que estamos domados por sentimentos, é o tempo que mais precisamos redobrar a atenção em qualquer decisão a ser tomada.

Se pesquisarem o que realmente significa a palavra paixão, verá que ela não é sinônimo nenhum de sabedoria. A palavra paixão vem do latim que significa sofrer e suportar.

*“É impossível ser sábio e apaixonado ao mesmo tempo”* -Bob Dylan

Bob Dylan sabia que nada de sábio sai da boca de um apaixonado. A paixão realmente nos deixa tolos e cegos. E não se deve tomar decisão alguma, se não puder ver claramente tudo com os olhos bem arregalados.

Não falo isso porque sou frustrado na vida amorosa com alguém ou porque fui enganado, mas já vivi situações onde me magoei e senti paixão, mas nunca coloquei culpa em ninguém por isso. Eu sabia que isso partia de mim, e eu também tinha o poder de parar ou me entregar por inteiro. Não me coloquei no lugar de vítima emocional de ninguém.

Se livre do vitimismo emocional, se sentir vítima de não ser correspondido é o erro mais idiota que você pode cometer. Esse tipo de vitimismo é quando você cobra que alguém sinta por você, o que ela não sente ou deixou de sentir.

Você tem que entender que o que você quer, nem sempre condiz com que o outro sente.

É melhor se retirar com classe, pois você deve colocar sua dignidade acima dos sentimentos passionais. Primeiro você tem que entender que ninguém te obriga a sentir nada, é você mesmo que coloca tais sentimentos na sua cabeça. Na maioria das vezes nos apaixonamos mais pelo que inventamos da pessoa, imaginado como ela poderia ser, do que realmente como ela é.

*“Como são adoráveis as pessoas que nós não conhecemos bem”. -Millor Fernandes*

Eu nunca confiei na pessoa que eu era apaixonado, afinal, ela tinha um ‘poder’ sobre mim. Um poder que eu mesmo dei.

Por algum motivo, você se apaixonou. Ou se apaixonou pela pessoa como realmente ela é, ou inventou essa pessoa a sua maneira. Foi você mesmo quem permitiu que esses sentimentos aflorassem e se acha que a pessoa pela qual sentiu não vale o que sente, saiba que você tem o poder para tirá-los, isso apenas leva tempo.

Isso não é torna-se frio, isso é ser inteligente, racional, cuidadoso e acima de tudo se gostar.

É você mesmo que cria todos os sentimentos, você é responsável pelo que pensa e como pensa. Ninguém mais é.

Quando alguém começar a despertar esses sentimentos em você, analise tudo em volta dela, sua família, como ela trata os seus pais, como ela se veste, como fala, do jeito que fala e com quem anda. Até descobri se é essa a pessoa que você quer.

Não sofra sem necessidades: Muitas pessoas sofrem por se apegarem demais, por não saberem medir a quantidade de afeto, e acaba dando desproporcionalmente muito mais do que recebe e por isso sofre uma dor maior do que realmente é, mas que no momento é incapaz de perceber.

Não torne as coisas desfavoráveis fazendo com que pareçam piores do que realmente são.

Em termos de relacionamentos, só vale apena se o sentimento for recíproco. Se não for, não fique. Não tem

porque ficar há não ser que você escolha viver angustiado.

Quando for compartilhar esse sentimento com alguém, veja antes se a pessoa quer receber.

*“Se um dia chegar a gostar de verdade de uma mulher, lute por ela. Só que antes tenha certeza que ela também te queira.”* -Rael Alcantara

Se não for recíproco não vale a pena, coloque isso na sua cabeça. Acho que todos querem um dia passar pela sensação de construir uma família. É uma sensação ótima, ter alguém em nossa vida, que nos faça desfrutar de dias mais alegres, mas que não pode ser ligada diretamente com o “ser feliz de verdade”.

Se você é solteiro guarde essas palavras que vai ler agora:

Com certeza você já se fez essa pergunta:

“Meus amigos estão todos casando, mas não tenho ninguém, será que nasci pra ficar sozinho?”.

Algumas pessoas casam cedo e isso funciona para elas. Outras casam cedo e isso não funciona para elas. E outras estão solteiras, e podem aproveitar para conhecer melhor a si mesmas, e entender o que querem e o que esperam de relacionamentos antes de ter algo sério.

Primeiro é preciso ser feliz consigo mesmo, quando você for realizado nos teus planos e sonhos sem precisar de mais ninguém. Só depois que você conquistar essas coisas, você pode pensar em encontrar alguém especial e construir uma família. Acolha bem quando alguém demonstrar que quer um abrigo no seu coração. Quem aceitar participar da sua vida com todas as dificuldades, a deixe a vontade, pois já demonstrou que quer ficar. Seja o porto seguro de quem confiar em você e querer você por perto.

Quando a felicidade depende de algo externo, você se torna prisioneiro das circunstâncias.

Ainda acha que alguém vai ser a solução para a sua felicidade?

Sim, vai ter alguém sim, mas vai ser simplesmente você. Você vai encontrar uma pessoa diretamente responsável por toda sua vida e felicidade, vá à frente de um espelho e se olhe. È você, apenas você. Goste de

você, quando estiver sozinho, goste da sua própria companhia. Seja seu melhor amigo. É fundamental que você se ame primeiro antes de amar qualquer outra pessoa. É preciso aproveitar sua vida, antes de doar uma parte dela, indo morar junto ou casando com alguém. Não é fácil conquistar o que sonha com uma responsabilidade de sustentar uma família.

Eu sei que você que está lendo essas palavras, assim como eu que escrevo, não sonhamos baixo ou sonhamos com pouco, aliás, o titulo do livro é pra quem busca algo grandioso mundo afora e dentro de si. “Primeiro serei feliz, depois quero ter alguém comigo que agregue algo bom na minha vida.” Esse é o pensamento de uma pessoa evoluída emocionalmente.

Conquiste os seus objetivos antes de construir uma família, assim, depois que construir um lar poderá cuidar dele melhor. Estou aqui falando pelo meu ponto de vista e experiência, ou seja, sendo o mais racional possível. A decisão a ser tomada sempre será a sua, portanto, faça a melhor.

Como é a paixão do homem:

O homem quando se apaixona é capaz de fazer grandes tolices pelo o amor da mulher desejada. O que difere o homem da mulher no período que estão apaixonados é o tempo que essa paixão dura, eu acredito que os homens sofrem mais por paixão que as mulheres, em termo de tempo. Ou seja, nós homens, sofremos por um período de tempo maior que elas, infelizmente. Somos mais passionais. Ninguém é „machão“ quando o negócio é paixão.

Os dois sexos são capazes de loucuras por amor, você que está lendo esse texto já fez alguma? As mulheres, meus Deus! As mulheres... Há mulheres... Como vocês conseguem nos deixar tão bobos e fracos diante de uma paixão. Sofremos tanto por vocês, que na maioria das vezes vocês fogem assim como o diabo foge da cruz.

*“O apaixonado não é valorizado porque está sempre disponível”.* Nessahan Alita

Tudo aquilo que perseguimos foge de nós. Na conquista temos que ser luz que atrai a mariposa, não o contrário. Você tem que atrair.

Se sofrermos por rejeição, ou melhor, se sofremos por amor, como dizem por aí. A única solução que

existe é superar, isso é óbvio, mas pode ser que você tenha esquecido isso. Somos fortes, somos homens e sempre estaremos de pé não importa a situação. Vamos ficar forte e firme.

Como é a paixão da mulher:

O que mais me impressiona nas mulheres é como elas são indomáveis, destemidas e corajosas, e por isso, eu tenho mais medo de uma mulher apaixonada do que passar no meio de um rebanho de gado. Elas, quando encasquetam com um homem, meu Deus! Não medem distancia, não liga se ocara é o que é, pode ser a “certinha” ou da noitada, mas se transformam diante de uma paixão, nos homens, somos passionais, mas as mulheres são mais corajosas. E isso não é bom pra nós não. Não dá pra saber se essa coragem que elas demonstram é boa ou ruim, já que as mulheres são seres tão contraditórios. Uma hora elas querem isso e de uma hora pra outra já esqueceu. Elas falam que querem um cara certinho, inteligente e que não precisa ser bonito, isso é o que elas falam, talvez elas até queiram mesmo. Eu assim com Sigmund Freud o maior psicanalista que já existiu ainda não descobriu o que uma mulher quer de verdade.

*“Nunca fui capaz de responder à grande pergunta:  
O que uma mulher quer?”* -Sigmund Freud

Não é preciso entender esses seres tão belos. As mulheres são para se apreciar e não para serem estudadas e nem entendidas. A única coisa que eu tenho certeza sobre as mulheres, é que elas sabem exatamente aquilo que não querem. Já o que querem, acho nem elas mesmas sabem.

No meu ponto de enxergar elas, é que elas querem tanto quanto precisam: Elas querem e precisam de um homem que as 'mate' de prazer e que as faça delirar na cama, saciando seus mais profundos desejos, realizando todas suas fantasias. Nem que seja uma vez na vida, toda mulher anseia por isso. Assim como nós homens, também queremos uma mulher que nos satisfaça. Só não esqueça que você é o predominante. E a maioria das atitudes deve partir de você.

As mulheres querem homens que as estremeçam só com um olhar, que as arrepie com um abraço, que as encante com palavras e que as conquiste com atitudes.

Elas querem o charme o encanto e a sedução. Pensando bem, tudo isso é essencial.

Dizem que o desprezo é a melhor arma de sedução, pois quanto mais você acha que é difícil conquistar

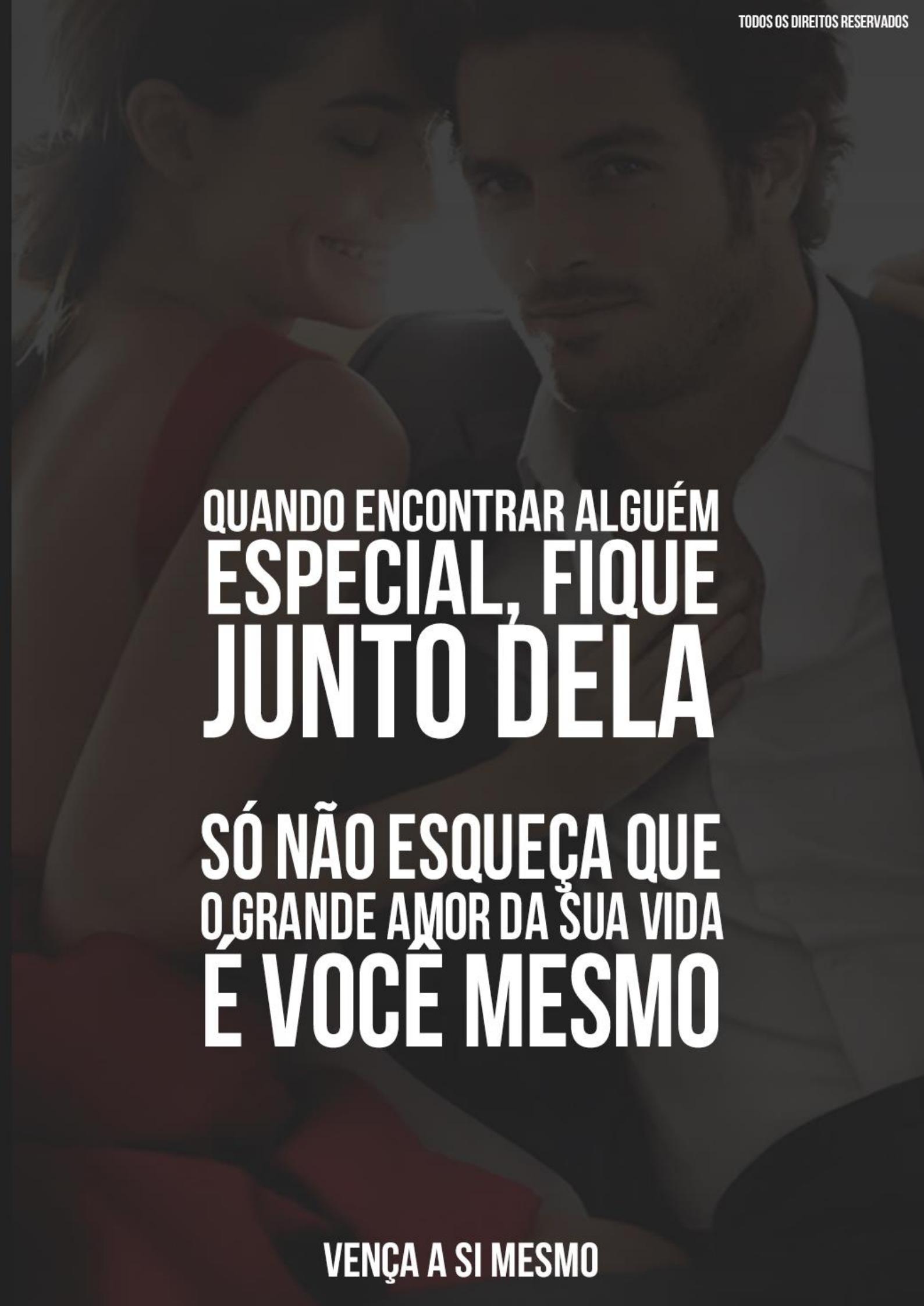
aquela pessoa, mais seduzido você se sente por ela. E as mulheres por instintos fazem isso. Cabe a você insistir ou não.

Então, seja sempre inteligente analise a situação, se valer a pena a investida na mulher vá em frente, você pode não ter mais essa oportunidade. Tem coisas que só aparecem uma vez na vida. É mais fácil você ser perdoado por tentar conquistar do que perder essa oportunidade, saiba que as mulheres notam logo quando o cara está afim.

Se você for um cara sábio, sensato e maduro vai saber exatamente a mulher que busca. É importante saber logo disso.

Como saber se encontrou a mulher certa?

Se você não tem o melhor a oferecer. Se não tem um carro, uma moto ou uma casa, mas faz de tudo para dar o seu melhor e conquistar essas coisas. Acorda cedo, chega tarde e não desiste do que sonha. E mesmo sendo um “João ninguém” ainda assim ela sempre sorri ao vê-lo, sabendo que você fez o que podia fazer. O que importa pra ela é que você esteja bem. Case-se com ela, você encontrou a sua companheira.



**QUANDO ENCONTRAR ALGUÉM  
ESPECIAL, FIQUE  
JUNTO DELA**

**SÓ NÃO ESQUEÇA QUE  
O GRANDE AMOR DA SUA VIDA  
É VOCÊ MESMO**

**VENÇA A SI MESMO**

# 8.

---

## CONHECIMENTO É PODER

**E**u nunca esqueci uma frase que minha mãe sempre dizia, era mais ou menos assim: “Meus filhos, não tenho nada de valor pra deixar para vocês quando eu morrer, a única coisa que posso deixar para que tenham uma vida digna são os estudos”. Esse conselho ela dizia sempre. Minha mãe, na verdade, em outras palavras queria dizer para termos conhecimento para podermos viver dignamente.

VENÇA A SI MESMO

Grandes pessoas passaram por grandes desafios, e a maioria desses desafios foi quando venceu seu íntimo, seus vícios, seu orgulho, mudando de postura, renovando suas atitudes e recomeçando todas às vezes possíveis.

Quando perceberam que teriam que mudar, foram lá e mudaram. Quando perceberam que tinha que fazer, foram lá e fizeram. Transformando-se e melhorando sua própria natureza, com uma força imparável, tornando-se uma nova pessoa, um ser humano melhor e imparável, deixando de ser uma pessoa comum para ser uma pessoa extraordinária.

A melhor das vitórias foi que ela evoluiu, “nasceu de novo”, e agora é mais experiente e muito mais forte. Está forjado e maduro para seguir em frente, para continuar evoluindo.

Você só conseguirá essas coisas se adquirir certo grau de sabedoria. O homem só evolui quando ele junta conhecimento e sabedoria. Se não fizer isso ele pode ser um doutor e ainda assim vai ser um analfabeto.

Aquele que for atrás de adquirir conhecimento de verdade entrará em uma busca que jamais terminará. A

busca por conhecimento é nossa melhor sacada na vida. É muito bom sair da ignorância.

Peque todo o conhecimento que adquirir e transforme-se na melhor pessoa que você pode ser, descubra tudo sobre você. Jamais use dele para inflar seu ego. Jamais faça isso. O conhecimento só é útil quando é repassado de forma boa para os demais. E quem usar dele para humilhar alguém será um intelectual inútil.

*“O conhecimento serve para encantar as pessoas, não para humilhá-las”.* -Mario Sergio Cortella

Algumas pessoas passam toda a vida, e não percebem que o maior tesouro de todos que existe é o conhecimento. E ele deve ser usado sobre nossos atos. Eu classifico uma pessoa poderosa em conhecimento quando ela cima de tudo tem ou adquiri caráter. Quando sua índole e o seu próprio eu não pode ser comprada, subordinada ou influenciada por interesse em ganhar algo que seja ilícito, que não seja de forma limpa e honrosa.

Quando és admirador da nobreza e não aceita mérito algum se não for frutos do seu próprio trabalho. A chave mestra de qualquer prisão é quando você

decide que a maior arma que pode ter é o quanto de conhecimento possa carregar, pois, nunca é demais ter mais e mais conhecimento sobre o que você quiser. A era da informação está diante de você. Em meio a tantas ferramentas poderosas para buscar conhecimento sobre qualquer área, ser ignorante sobre qualquer assunto se tornou uma opção.

Se existe algo mais valioso nesse mundo do que conhecimento acompanhado de caráter, eu ainda não conheço! Tudo que você aprende, por mais insignificante que pense que seja, tem seu valor. E tudo pode ser usado na hora que menos esperar. Sabe aqueles canivetes suíços com várias ferramentas e que cabem em um pequeno espaço tudo organizado? Seja algo parecido, tenha várias habilidades para que possa usar nos momentos que menos esperar. Aprenda de tudo um pouco, uma hora será útil.

*“Não há conhecimento que não tenha valor”.*

*-Edmund Burke*

A desculpa de todos é a famosa “falta de tempo”. Na verdade o que existe é falta de prioridade para dar preferência a algo que você anseia mais.

*“Quando você diz que não tem tempo para algo, é porque aquilo não é prioridade”.* -*Mario Sergio Cortella*

Isso é uma grande verdade. É preciso uma grande dose de esforço, para não viver uma vida dentro de um ciclo vicioso. Não passar a vida inteira correndo atrás do próprio rabo.

Quando decidimos, ou melhor, queremos algo de verdade é preciso grande esforço de nossa parte, o preço que se paga são dois; tempo e esforço. Talvez disso você sempre soubesse e nunca conseguiu fazer diferente. Já se perguntou por quê? É porque, nós, na maioria das vezes não sabemos aprender. Usamos mal o nosso tempo, culpamos algo ou alguém e sempre temos desculpas pra tudo.

“Eu tenho que aprender isso!”

“Eu tenho quer fazer isso!”

“Eu quero vencer na vida!”

São pequenas frases que se você seguir de verdade, o resultado não será outro se não alcance do objetivo desejado. Se queres grandes resultados: Tenha uma ideia, coloque a mão na massa e vença na vida. Não tem

outro jeito de conquistar as coisas honradas que não seja através do trabalho.

Se eu não seguisse essa linha de pensamento eu jamais teria começado e terminado este livro.

Faça o que for preciso para torna-se o que sonha, não deixe que nada o impeça, faça o que for preciso e o que for certo, mesmo que isso leve tempo. Faça o que tive de ser feito.

Assim, terá muito mais chance de triunfar. Saiba que a verdadeira inteligência é pensar e agir no momento certo. O destino existe sim, e ele é traçado no momento em que se toma uma decisão, seja ela qual for.

A única coisa que não se pode deixar de ser e não importa o que tenha na vida, é ser humilde. Pois só a humildade diferencia uma pessoa sábia de uma tola.

*“Use seu conhecimento para o bem.”*



# O SEGREDO DA SABEDORIA DO PODER E DO CONHECIMENTO E A HUMILDADE

ERNEST HEMINGWAY

VENÇA A SI MESMO

9.

---

# **ESQUEÇA OS OUTROS E VIVA EM VOCÊ MESMO SUA PRÓPRIA VIDA**

**A**lguma vez na sua vida você já disse a frase abaixo:

**VENÇA A SI MESMO**

*“Há, mas as pessoas vão ficar falando se eu fizer isso.”*

Não deixe de fazer algo que faz sentido para você por medo de ser julgados pelos outros. Se te faz bem, não prejudica ninguém.

Faz parte da vida o fato de que nem todas as coisas nas quais nos empenhamos deem certo. Seja no amor, na vida profissional, social etc. Existem coisas que precisamos aceitá-las e deixá-las para trás para podermos começar algo novo.

Uma vez eu estava conversando com uma grande pessoa, eu abrir a boca e falei: “Não sou um cara com muita paciência”. Ela me repreendeu: “Esse é o nosso pior defeito, não ter paciência”. Eu fiquei pensativo nessa questão e procurei trabalhar minha mente para adquirir paciência.

Eu sei o quanto é difícil esperar quando as coisas não estão indo bem. Não é fácil!

Só é preciso confiar mais que tudo em si mesmo e nunca desistir, por mais que o desespero bata todos os

dias em nossa porta. Viver pode ser fácil, e pode ser extremamente difícil também, isso vai depender da maneira que vai se comportar diante dos problemas.

Gosto da frase: “nunca desistir” porque é isso que você nunca deve fazer. Insista em você mais um pouco, tente de novo e preste atenção: sempre invista em algo novo, muitas vezes o ‘velho’ deve ser esquecido. Quem sabe agora nessa próxima jornada os resultados que sempre ansiou virão. Tudo é questão de perseverança.

O homem sempre terá um vazio profundo na qual ele nunca vai preencher, não existe solução para isso, mas existe o controle e o aperfeiçoamento de nós mesmo para que consigamos conviver bem com esse vazio e com essa impressão de que sempre nos falta algo.

Nunca ponha culpa em ninguém por sentir tal angustia. Seja humilde com você mesmo e com os demais.

Quando uma pessoa não é humilde ela põe a culpa em tudo e em todos, apenas os sábios sabem o que precisam e procuram se corrigir e buscar.

As más lembranças com os erros passados, a perda de alguém querido. São coisas a serem aceitas e superadas. Ninguém tem o poder de mudar mais nada, temos que apenas seguir e seguir adiante. Lamentar-se de algo que não temos poder pra mudar é tolice.

Existem coisas que perdemos que não podemos mais recuperá-las, essas coisas são aquilo que deixou de existir dentro de nós, isso que deixou de existir ou você usa pra se fortalecer ou usa pra se destruir, essas duas coisas depende de cada um que carrega o fardo.

Eu entendi que nada pode ser adquirido sem uma espécie de sacrifício, seja lá o que buscamos tanto material quanto espiritual, tanto um caso como o outro é preciso dar algo em troca do valor equivalente. Nada que realmente tem valor é alcançado de forma fácil.

Não se esqueça de viver você:

*“Tudo que você vive é somente para você. Se ficar triste é para você, se ficar alegre é para você também, se está orgulhoso é somente para você. Só você tem o poder de ser seu próprio céu e inferno.”* -

Osho

Um grande segredo da vida é esperar tudo apenas de si mesmo, em nossas vidas sempre vamos ter pessoas que vão estar ali pra nos ajudar quando os nossos planos falharem. Estou falando da nossa família, sua mãe, seu pai, seus irmãos e também alguns amigos que nos surpreendem a acabam nos ajudando até mais que nossos próprios familiares, saibam que quando isso acontece, eles passam a ser família também. O nosso porto seguro. Algumas famílias são bem desunidas e isso é triste, se seu caso for esse, terá então de possuir muita fé em si mesmo, e forças de vontade para saber como se virar sozinho. E saiba que quanto mais você vence por si só, mais forte você fica.

Ame-se de tal forma que não precise ficar preocupado se alguém te odeia ou te ama. Não fique se comparando com ninguém, a única pessoa com a qual deve se comparar é com você mesmo no passado. Não se esqueça de si mesmo para que os outros não se tornem sua prioridade.

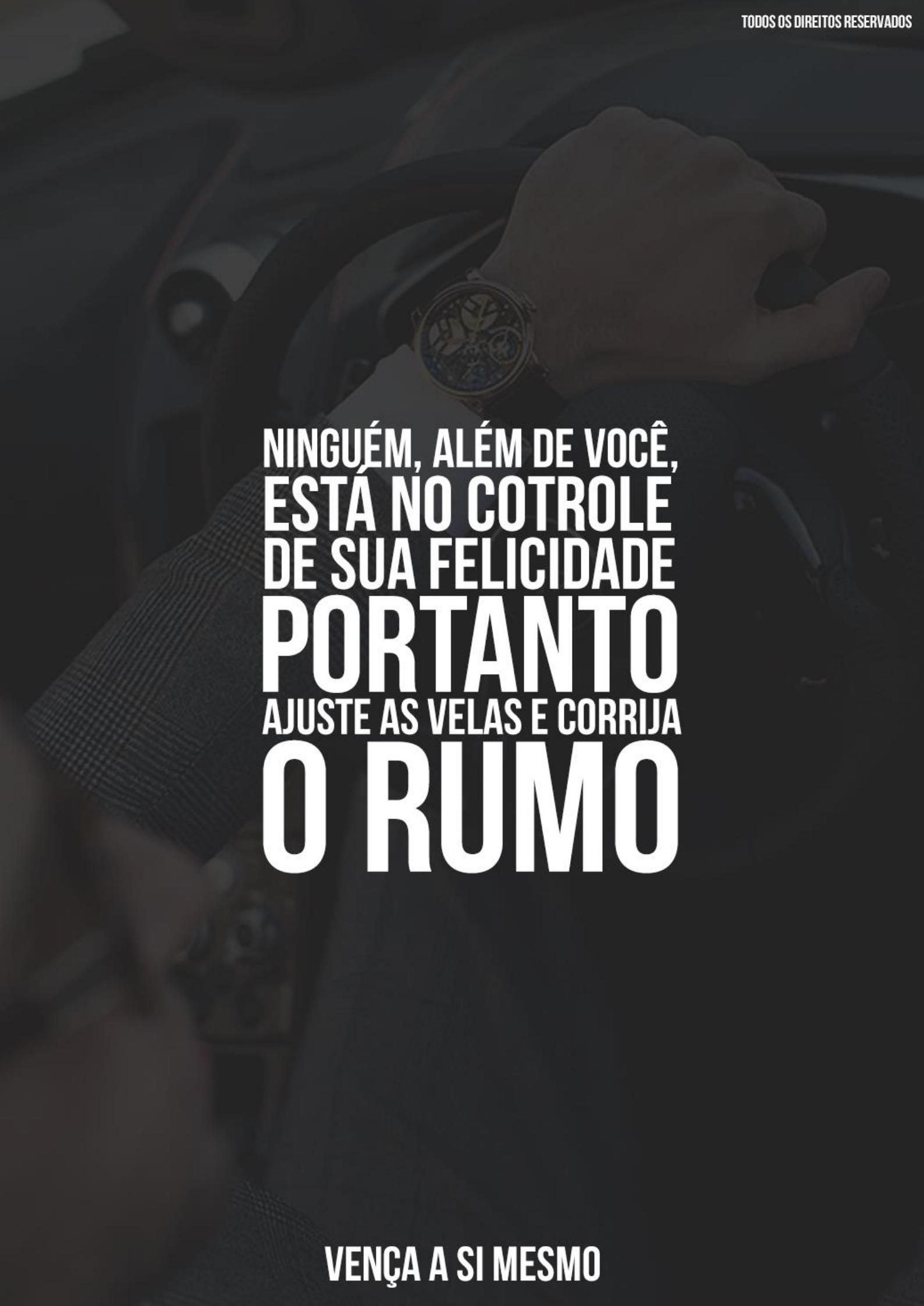
*“Quando você está satisfeito por ser simplesmente você e não se compara ou compete, todo mundo te respeitará”. -LaoTse*

Por que mesmo você sendo a melhor pessoa do mundo ainda assim vai desagradar alguém e ainda você pode se desagradar.

Você vai ser julgado de qualquer jeito. Portanto, nada mais é conveniente do que você ser sempre do jeito que lhe agrada.

*Eu sempre pensei que se eu fosse legal e 'bonzinho' todos iam gostar de mim. O tempo passou e eu vi que estava errado. Hoje não me dedico em querer agradar. Também não me importo com que não quis ficar. Hoje busco em mim mesmo o que eu preciso pra ficar bem.*

Você tem que viver a sua vida para você, simplesmente para você, mas se alguém quiser ficar nela com você, bem, quem não gosta de uma boa companhia? Só vale a pena alguém ao nosso lado se ela escolher por sua vontade ficar. Não viva a vida dessa pessoa. Ninguém gosta de algemas e correntes que lhe prenda. E jamais se esqueça de viver na sua vida, você mesmo.



NINGUÉM, ALÉM DE VOCÊ,  
ESTÁ NO COTROLE  
DE SUA FELICIDADE  
**PORTANTO**  
AJUSTE AS VELAS E CORRIJA  
**O RUMO**

VENÇA A SI MESMO

# 10.

---

## É PRECISO SE ENCONTRAR

**M**uitos de nós não estamos vivendo os nossos sonhos porque ainda estamos vivendo nossos medos.

*Pode ser que você esteja perdido e ainda não se deu conta disso: Se não sabe o que quer e não sabe o que fazer, vive se frustrando por nada dar certo, não planeja*

**VENÇA A SI MESMO**

nada e leva a vida de um jeito como se o amanhã não importasse mais pra nada. Saiba que você é uma pessoa perdida. É preciso se organizar, planejar e fazer para não sentir-se desencontrado.

.

*Pode ser que você esteja cego e ainda não se deu conta disso:* Se você vê as pessoas fazendo tudo errado e comete os mesmo erros que elas, não aprende as coisas apenas as observando. Saiba que você é um cego. Aprenda a aprender com os erros dos outros.

*Pode ser que você seja um carcerário e ainda não se deu conta disso:* Se você passa o dia todo em seu conforto, vive de casa para o trabalho, não sai da zona de conforto, pois tem medo do mundo lá fora. Saiba que você é um carcerário. A vida é muito mais que ficar dentro de casa na internet e assistindo televisão.

*Pode ser que você seja um grande tolo e ainda não se deu conta disso:* Se você não controla o que fala e é visto como uma pessoa sem influência ou moral no meio da sociedade, ou até mesmo no meio dos próprios amigos e parentes, saiba que você é grande tolo. Há o momento certo de falar, assim como o de calar-se, não pareça um tolo falando besteiras no meio de todos. Procure enriquecer seu vocabulário e tenha opiniões mais contundentes.

*Pode ser que você esteja doente e ainda não se deu conta disso:* Se você não tem vontade de viver, mesmo tendo todos os dias comida, abrigo, saúde e uma cama

para dormir. Não sente gratidão por estar com vida e vive reclamando de tudo e de todos, saiba que você é uma pessoa doente. A doença mais séria é aquela que empobrece a mente e não deixa você ver o lado bom de cada coisa que existe ao seu redor. Experimente passar 24 horas sem reclamar e verá como as coisas começarão a melhorar.

E o pior de todos.

*Pode ser que você esteja morto e ainda não se deu conta disso:* Se você já desistiu dos seus planos e objetivos, se não tem ânimo pra nada, inventa desculpas pra tudo, põe a culpa dos seus erros nos outros e é uma pessoa sem espírito de luta, saiba que você é uma pessoa morta. Estar vivo é muito mais do que respirar, ficar vivo é um estado de espírito, é querer aproveitar cada segundo da vida com coisas boas e belas, é saber que nada é mais maravilhoso que a vida que recebeu.

É preciso se encontrar dentro de você. Saber o que é preciso sobre seu íntimo, fortalecer o espírito é algo que precisamos fazer todos os dias.

O longo caminho:

Quem disse que a vida precisava ser fácil, não conhecia os valores que a dificuldade pode trazer de útil transformada em sabedoria e não conhecia que em

cada pessoa reside um coração com o espírito de um lobo feroz e valente que deve ser despertado.

Quando a criança que morava em você 'vai embora' e entra o homem de responsabilidade, verá o peso do mundo recair sobre você. É comum quando passar de criança para adulto, muitas interrogações circularem em sua cabeça, tipo: O que eu sou? O que eu quero? O que estou fazendo aqui? Será que sou capaz? Etc. São tantas perguntas que fazemos a nós mesmos, se seu for citar todas escreverei todo o texto só com perguntas.

São tantos os momentos difíceis em nossa jornada, mas acredite, a vida tem que ser assim. Ela segue e segue. Ela não vai parar só porque você se reclama e não se acha capaz. O que devemos dar pra vida são as melhores respostas. E as nossas respostas devem ser dadas com sacrifícios e lutas, até chegarmos ao fim do dia e dizer: "Hoje eu te venci cansaço". Isso foi uma resposta positiva que você deu. Continue, não pare, dê essa resposta todos os dias possível.

Já vi gente mais forte com apenas um braço e uma perna, do que gente com todos os membros em perfeitas condições. Se sentir doente é um estado de espírito e não um estado físico. A doença física é um estado de fragilidade do corpo, enquanto as doenças mais graves estão na nossa maneira de pensar e agir.

Não seja egoísta a ponto de reclamar de todas as situações, mesmo estando em perfeitas condições físicas, tenho pena de quem faz isso.

Não tem uma pedra em cima de você, que te impeça de sair de onde esta e realizar seus sonhos. Um homem sem força de vontade de remover essa pedra que o impede de sair de casa e correr atrás de seus objetivos, terá que se conformar com uma vida morna, medíocre e barata onde não gozará nem de belas companhias e nem outro prazer vantajoso da vida.

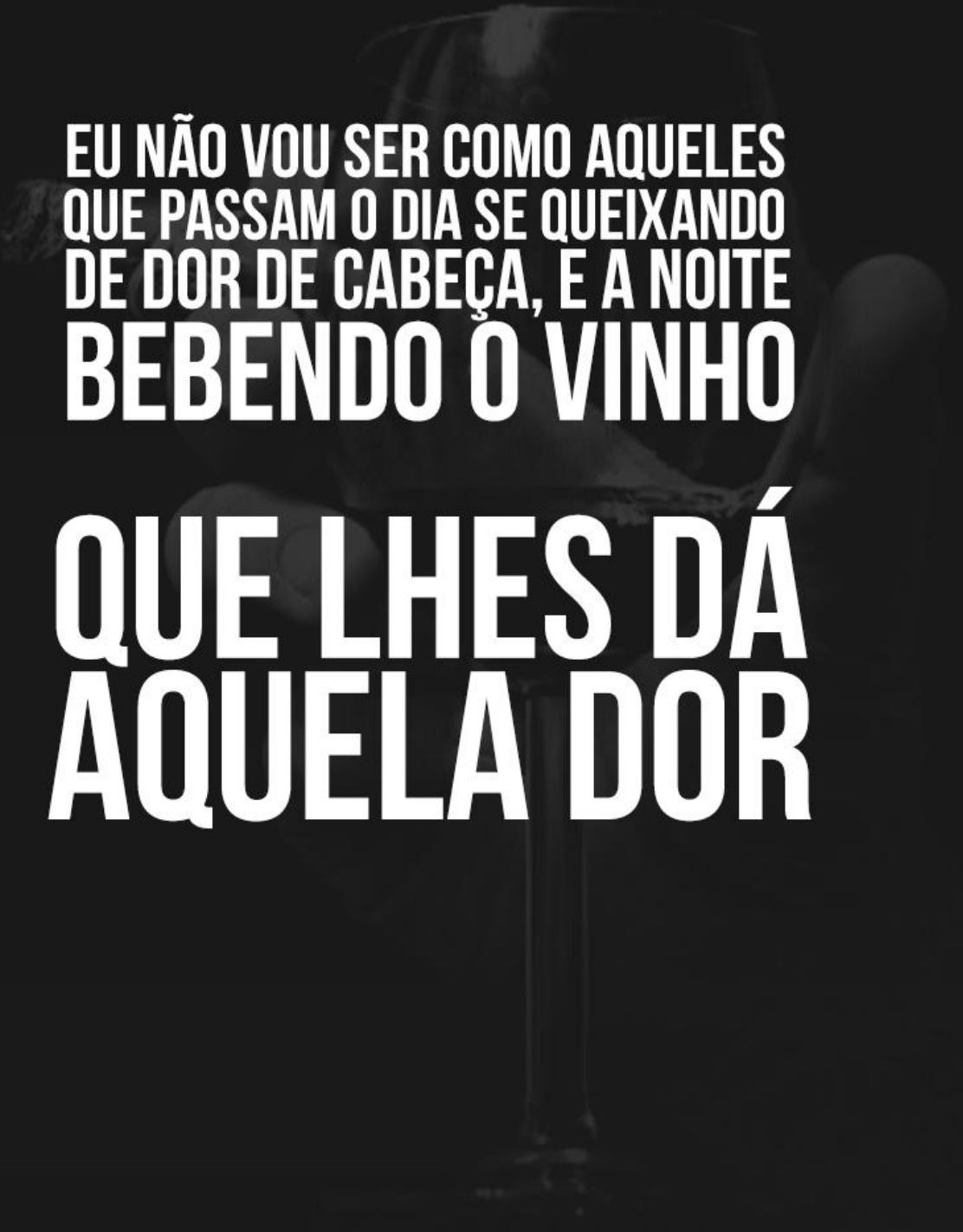
Todo o sacrifício em prol de uma vida mais confortável e ousada valerá apena. Se você crê com convicção que vai realizar todos os seus sonhos, corra atrás e nunca deixe ninguém dizer que não irá conseguir algo ou ser feliz. E não se esqueça de onde veio e das suas raízes, nem do difícil caminho que teve que andar até conseguir o seu belo e árduo sonho.

Não podemos de maneira alguma questionar as coisas que não mudam, quando não mexemos uma palha para que algo fique diferente e melhor. Fazer as mesmas coisas e esperar resultados diferentes é o ciclo vicioso do ser humano burro. Quem vive perseguindo a própria cauda são os cães e nunca conseguem alcançar. Você não é um cão.

Mudar para melhor, é preciso fazer melhor, é preciso olhar e enxergar o que está bem embaixo do seu nariz.

É preciso parar de cometer os mesmos erros, seguir um plano, é preciso dizer e fazer, ter responsabilidade sobre sua própria conduta, para que na sua velhice não possa lamentar-se de que pouca coisa foi lhe “dada” na vida. É preciso parar de ser insano querendo resultados positivos onde não foi feito nada para obter um resultado satisfatório.

*“Como chegar a outro destino quando se pega sempre a mesma estrada?”*.- Marcio kuhne



**EU NÃO VOU SER COMO AQUELES  
QUE PASSAM O DIA SE QUEIXANDO  
DE DOR DE CABEÇA, E A NOITE  
BEBENDO O VINHO**

**QUE LHES DÁ  
AQUELA DOR**

**VENÇA A SI MESMO**

# 11.

---

## ESCOLHAS

**O**lhei-me no espelho e perguntei: Quem é você? E ele me disse: "Suas escolhas".

Fazer uma escolha é sempre algo difícil. Escolhas são como montar uma engrenagem de um relógio. Uma errada comprometerá todo o resto de funcionar de forma correta, você pode voltar e consertar, você quase sempre poderá, porém, perderá um bom tempo

tentando consertar o erro cometido para que o resto funcione corretamente.

Escolher de forma correta por onde fazer algo para o seu futuro, não é uma coisa assim tão simples.

Pesquise bem o que você quer. Descubra se realmente gosta do que vai escolher, se é algo que você se identifica, é muito importante que goste do que vai fazer. Para quem quer começar a conhecer não será simples, os primeiros passos são sempre os mais difíceis.

Antes de começar a fazer faculdade, tomei algum tempo para saber o que eu realmente queria. Eu queria algo que eu não enjoasse com o passar do tempo, algo que eu sentisse prazer em fazer como se aquilo não fosse um trabalho.

Sempre gostei de tudo que envolvesse tecnologia. Pouco a pouco fui descobrindo que gostava mesmo daquilo. Pesquisei e busquei a fundo o que eu podia contribuir para esse ramo. Entrei na faculdade, e sabia de alguma coisa ou outra, pois, antes de entrar eu já pesquisava tudo sobre o assunto. Quando entrei não tive tantas dificuldades para entender. Antes mesmo de entrar eu já sabia que queria ser programador. No começo eu não fazia a mínima noção como era ser um. Pouco a pouco estudando e buscando conhecimento, fui me descobrindo cada vez mais no ramo da programação. Eu pensei muitas e muitas vezes em desistir, no começo não me achei capaz de aprender algo

tão complexo. Depois percebi que a única coisa que precisava era dedicação. E assim fiz.

Mas aprender o que se quer de verdade, vai depender unicamente e simplesmente de você. Estou direcionando essas palavras para você que ainda tem muito tempo para fazer algo útil por você mesmo.

O primeiro raciocínio lógico pra quem quer crescer na vida é se perguntar mais ou menos assim: "Como quero estar daqui a dez anos?". Faça esse tipo de pergunta e comece em algo que acha ser promissor, isso já basta e por enquanto está bom. Depois pesquise essa ideia cada vez mais, vire um especialista e invista nela, invista o que tem de mais precioso, sabe o que é? - O seu tempo, o tempo que muitas vezes você gasta com coisas que não vai te levar a lugar nenhum.

Tenha idéias e as transforme em projetos futuros, um projeto de sucesso só vem com planejamento e persistência. Você tem que ter é muito otimismo, ser muito otimista para concretizar tudo o que elaborar, quando pensamos que uma coisa vai dar certo ela fica muito mais provável de acontecer. É muito importante fazer economias, economize até um centavo se for preciso em prol dessa ideia.

Tenha força de vontade, você é ou não é um homem e sabe se controlar? Responda a si mesmo. Por natureza

somos ansiosos, e normalmente queremos tudo para o hoje e para o agora. Mas tudo aquilo que é conquistado grandemente leva esforço e muito tempo.

Um grande império é construído tijolo por tijolo, um de cada vez em seu devido lugar, ele não é plantado e não nasce de uma só vez.

Escolher não é querer ou desejar, escolher é tomar decisões e cumpri-las. Como diz aquela velha frase: “Você é suas escolhas”.

NÃO É O QUE VOCÊ DIZ OU ACREDITA  
DESEJO OU INTENÇÃO, MAS APENAS  
O QUE VOCÊ FAZ QUE CONTA.  
SUAS ESCOLHAS MOSTRARÃO  
QUEM REALMENTE  
VOCÊ É

BRYAN TRUST

VENÇA A SI MESMO

# 12.

---

## NÃO ESQUEÇA O PRINCIPAL

Estamos sempre tão ocupados, que não ligamos para o que realmente têm valor. Nossos pais estão envelhecendo e nós nem sequer notamos. Às vezes, a busca pelo que mais queremos é instrumento de afastamento das pessoas que mais amamos. Não podemos ficar cegos pela nossa própria ganância.

VENÇA A SI MESMO

É necessário que uma hora tenhamos que “criar asas” e trilhar nosso próprio caminho. Se você teve que passar por isso e sair da sua casa em busca de uma vida independente e melhor, não esqueça o que é principal na sua vida.

Um carro, uma casa, uma empresa ou qualquer outro bem material, não deve substituir aquilo de mais valor que você tem. Que são as pessoas que te amam, e que dariam tudo para te ver feliz. Não as troque nem por ouro nem por prata. Quando não se tem nada, mas a nossa família está por perto, podemos dizer que ao mesmo tempo temos tudo. Creio eu que haverá o tempo certo de cada coisa. Não se esqueça de perseguir um ideal. E se for embora atrás do seu sonho, não se esqueça de voltar, sempre terá alguém esperando por você.

*“Dê valor ao que não tem preço”* -Tati Zanella

“Havia uma vila muito humilde, onde todos os moradores eram muito pobres, mas de certa forma eram felizes. Todos eram unidos e se ajudavam, tinham um ao outro e por isso sempre superavam todas as dificuldades. Eles não tinham nada de valor material, tudo o que realmente tinham de valor eram seus amigos e suas famílias.

Um belo dia uma mulher que por ali morava, decidiu ir além da vila com seu filho mais novo para procurar frutas. Quando a mulher passa por uma caverna, ela escuta uma voz misteriosa que vinha lá de dentro e dizia: "Entre e leve tudo que conseguir". A mulher curiosa entrou e viu que a caverna estava repleta de ouro. Ela ficou fascinada por toda aquela riqueza. A voz continuava a dizer: "Leve tudo o que você puder carregar, mas não esqueça o principal, pois depois que você sair, a porta se fechará para sempre. Portanto, aproveite a oportunidade." Ela começou a juntar ansiosamente tudo o que podia em seu avental. A voz continuava a dizer: "Tenha pressa, você tem pouco tempo, mas não esqueça o principal". O tempo acabou e a mulher carregada com todo aquele ouro, correu para fora e a porta se fechou. Então ela se lembrou de que deixara seu filho dentro da caverna. A pobre mulher caiu em prantos, mas nada podia fazer, pois a caverna era encantada e não podia ser aberta. Seu filho ficou preso para sempre. A riqueza que a mulher conseguiu levar durou pouco, enquanto seu sofrimento durou a vida inteira".

Não vale a pena optar por riqueza material apenas e deixar nossa riqueza verdadeira fora de nossas vidas.

E isso aconteceu comigo:

Decidir que já era hora de partir, já era a hora de sair de casa e criar meu caminho sozinho. Com o apoio da minha família arrumei tudo e fui morar no em outro lugar bem distante. Fiquei nesse lugar por muito tempo, no começo as dificuldades foram muitas, mas depois as coisas foram se ajeitando fui conhecendo pessoas e cada vez mais, me habituava nesse lugar. Como cada escolha que fazemos, temos que pagar o preço. O preço que eu pagava era a saudade da minha família. Chegou um dia que eu tive que refletir: porque estou aqui longe de todos, sentindo essa angustia, e se essa distância não valer a pena, qual o melhor pra mim? A companhia deles ou o valor material que estou conseguindo aqui? Será que a riqueza aqui é mais importante do que eles perto de mim?

Não era uma decisão fácil. E eu escolhi voltar. Pedir demissão do meu trabalho e decidir que ia voltar pra minha família. Quando eu voltei foi aquela alegria, eu nunca antes, há muito tempo havia sentido aquela felicidade.

Que não durou muito. Por ironia do destino três dias após eu chegar meu pai teve um AVC, mas eu estando ali com ele fiz tudo o que pude para não o deixar desamparado. Fiquei com ele mais de um mês no hospital. Desde esse dia ele nunca mais foi o mesmo... E nem eu. Mas eu tenho certeza que se eu não tivesse optado por voltar e ficar ao lado dele, talvez ele

não tivesse resistido. Eu olhei para o céu e agradeci por ter feito a opção que realmente me agregar valor de verdade.

Do que vale a pena conquistar tudo se não existe alegria dentro de si? Foi isso que pensei ao tomar a decisão de voltar pra casa.

Melhor do que o dinheiro é o abraço de um pai. Melhor do que qualquer conforto é o sorriso de uma mãe.

Não digo que você não deva sair de casa e encontrar novos horizontes, você deve sim fazer isso, é a vida. Só não esqueça o principal.

SUA RIQUEZA  
ENCONTRA-SE  
ONDE ESTÃO SUA  
**FAMÍLIA**



**VENÇA A SI MESMO**

# 13.

---

## REFLEXO

**T**ão verdadeiro é o fato, de que você se torna o que faz. Que chega a ser espantoso a afirmação, de que é você mesmo que faz seu próprio destino.

VENÇA A SI MESMO

Imagine bem: cada ação hoje refletida mais tarde no seu futuro, fazer a vida acontecer futuramente baseado no que faço agora. Eu pergunto: O que tem plantado nesse instante, vai te beneficiar mais tarde? Não esqueça que tudo aquilo que construímos moramos dentro.

Um breve conto:

Havia um fazendeiro e seu estimado funcionário que por sinal, era também como se fosse da família por trabalhar e dedicar-se tantos anos de sua vida para a família do fazendeiro, e era muito querido por todos, principalmente pelo fazendeiro que o considerava muito por sua dedicação e seus serviços. O nobre funcionário fazia construções e prestava outros serviços para aquela fazenda.

Depois de mais de vinte anos ele decidiu que era hora de pedir as suas contas. Chegou e disse ao fazendeiro que já era hora de sair. O fazendeiro concordou, mas lhe pediu que lhe fizesse um último serviço e que não cobrasse por isso. Ele, pra não fazer desfeita concordou, mas depois que os dois se afastaram o funcionário logo resmunga: “trabalhei por tantos anos da minha vida aqui e agora que quero sair ainda tenho que fazer mais um favor, e de graça!”. Mas cumprindo com sua palavra assim o fez.

Começou às pressas a fazer a casa, ele com muita pressa de acabar, não o serviço direito. Não fez o piso direito e ficou sem nível. Não cobriu a casa direito e toda vez que chovia a casa molhava. Não fez as instalações bem feitas e a casa sempre fica sem luz.

Não fez nada direito na ânsia de terminar logo. Quando ele achou que havia acabado o serviço foi até seu patrão e disse-lhe que estava pronta a casa que lhe foi mandando fazer.

O fazendeiro olha para ele e disse: Você sempre foi meu melhor funcionário, sinto muito que vá embora, mas antes que vá querote dar um presente pelo longo tempo de serviços que me prestou. Tome aqui essa chave, é a chave da sua casa que pedi que construísse para você.

Você faz suas escolhas e suas escolhas fazem você.

*“Não é o que você diz fora da sua boca que determina sua vida, é o que você sussurra para si mesmo que tem mais poder”.*

Seu corpo ouve tudo que sua mente diz. O seu pior rival sempre será você. É necessário ficar atento

naquilo que se faz para não cair diante de seu comportamento.

Lembre-se de que o espelho existe para nos mostrar que o inimigo somos nós mesmos.

QUALQUER SITUAÇÃO  
NA QUAL VOCÊ SE  
ENCONTRE É UM  
REFLEXO EXTERIOR  
DO SEU ESTADO  
INTERIOR DE  
EXISTÊNCIA

VENÇA A SI MESMO

# 14.

---

## NÃO DEIXE QUE TE GOVERNEM

**V**ivi maior parte da minha vida em zona rural. Fui criado sem luxo nenhum, com apenas o suficiente para sobreviver. Minha infância foi muito pobre, passei por maus bocados que até hoje me recordo.

VENÇA A SI MESMO

No ano de 1990 chegamos para morar em um pequeno interior no nordeste do Pará. Não tínhamos casa e fomos morar de favor em casa alheia. Éramos na época seis, eu, meus pais e mais quatro irmãos. Minha mãe para nos sustentar começou a trabalhar nas casas dos outros, lavando roupa e fazendo várias outras coisas e, meu pai pescava para poder nos dar comida, por sorte, nesse interior no qual viemos morar tinha um lindo rio e bastante peixe, foi de onde muitas vezes tiramos nosso alimento.

Em época de cheia, no inverno, não dava peixes e meus pais se viravam como podiam. Minha mãe nunca deixou de estudar, mesmo ela fazendo várias coisas durante o dia, a noite ainda arrumava forças pra ir à escola, e assim ela fez até conseguir completar o ensino médio. Depois de algum tempo ela conseguiu um trabalho nessa mesma escola que se formou, e eu ali com mais ou menos uns 12 anos, presenciava e entedia pela primeira vez o lado podre da política.

Nós passamos a depender do pequeno salário que ela recebia. Era a nossa única fonte de renda. E ela não podia perder aquele trabalho. Foi onde eu vi muita humilhação nessa vida, e que eu nunca vou esquecer.

Em interiores pequenos, como nesse que morávamos, todo mundo sabe quem vota em quem.

Em época de eleição era comum, os candidatos andarem de casa em casa e ali fazerem suas campanhas. Os que já estavam no poder não perdiam tempo, e sem mais nem menos num tom ameaçador falavam: “Ou vota em mim ou sai do trabalho”. Muitas e muitas vezes eu vi isso acontecer via o pranto de minha mãe triste, mas ela precisava se submeter a isso se quisesse continuar a nos dar um conforto melhor.

Dali em diante, comecei a perceber a minha maior sacada na vida. Que é: nunca depender diretamente de ninguém. De políticos principalmente, por que não lutar para mudar isso é deixar ser governado, pra mim isso é não ter vida própria, e não ter controle sobre si mesmo é uma prisão onde ficamos dependentes. E eles fazem tudo para ficarmos presos a eles.

Crie suas oportunidades, empreenda e tente construir um patrimônio enquanto é novo e tem tempo, se bem que nunca é tarde para lutar pelo que se quer.

Esperar pelos outros é uma das piores sensações que existe. Por isso nada é melhor que depender daquilo que é seu. Estudar e se aperfeiçoar em algo é uma ótima escolha, não seja preso ao sistema, não deixe

que as grandes mídias manipulem sua consciência. Há muitas maneiras de viver, e é você que decide como viver. Não deixe que ninguém tome essa decisão em seu lugar.



**SEUS SONHOS,  
NÃO PERMITA  
QUE ELES SEJAM  
OPRIMIDOS**

**VENÇA A SI MESMO**

# 15.

---

## O MUNDO PRECISA DE VOCÊ

O mundo precisa de homens que tomem decisões difíceis, que não se sintam vítimas, que saibam reconhecer quando estão errados, que não aceitam

VENÇA A SI MESMO

injustiças, que protejam os mais fracos, que respeitam as opiniões contrárias, que acreditam de verdade em seus sonhos e que lutam até o fim por eles.

O mundo precisa de homens pacíficos e guerreiros ao mesmo tempo, que lutem por uma política honesta em seu país, que tenham respeito pelos mais velhos, que saibam ouvir mais do que falar, que tenham o discernimento para saber que o dinheiro não é tudo, que saibam dar exemplo para as crianças e que não precisam de nada ilícito para sentir prazer.

O mundo precisa de homens com sabedoria para saber que o seu único oponente é ele mesmo, que saibam pedir desculpas pelos seus erros, que tenham honra, que repartam o seu alimento com os que têm fome, que tirem suas vestes e cubram os que sentem frio, que dão carona ao andarilho faminto e solitário, que ame a sua mulher e seus filhos.

O mundo precisa de homens com espírito de heróis, que pregam a bravura, de mais homens sábios do que homens inteligentes, que saibam a diferença entre ser pobre e ser humilde, que saibam que a verdadeira riqueza é ter um coração humilde e bondoso, que não se acovardem em frente às injustiças, que saibam pedir em suas orações pelo próximo, de homens que amem seus pais e de homens que temem a Deus.

“Não dá pra viver fugindo das decisões. Chega um momento que você vai ter que ter firmeza para escolher o que vai te trazer paz”.

É o mais importante de tudo:

VOCÊ PRECISA DE VOCÊ.

VENÇA A SI MESMO



**CORAGEM  
É O PREÇO QUE A VIDA EXIGE  
EM TROCA DE  
PAZ**

**VENÇA A SI MESMO**

**FIM**

**AUTOR RAEI ALCANTARA**

**VENÇA A SI MESMO**

VENÇA A SI MESMO