



Best-seller  
na Espanha!

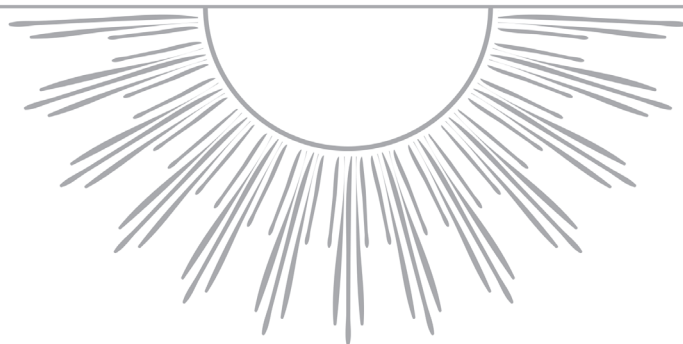
# A VIDA COMEÇA A CADA DIA

366 reflexões para viver melhor

ANNE IGARTIBURU



 FARO  
EDITORIAL



# A VIDA COMEÇA A CADA DIA

366 reflexões para viver melhor

ANNE IGARTIBURU

TRADUÇÃO: CAROL AQUINO



 FARO  
EDITORIAL

---

*A todos que me acompanharam nesta caminhada.  
Para meus filhos, vocês são a minha luz.  
#zuekinnaobet*

---



Querido leitor ou leitora,

Com estas palavras quero agradecê-lo por ter se animado a iniciar esta jornada comigo para explorar 366 maneiras de viver com plenitude todos os dias.

Através destas páginas, quero ajudar você a descobrir que cada amanhecer é uma oportunidade de começar de novo, e que esse despertar para a consciência depende de você, a cada momento. Espero poder acompanhá-lo nesse despertar com o que tenho aprendido, lido e refletido durante a minha própria jornada.

A vida é o que acontece aqui e agora, neste preciso — e precioso — instante. Você é vida, luz e energia. Absorva-a e compartilhe-a.

Obrigada a todos que me incentivaram e ajudaram a tornar este livro realidade, especialmente Francesc Miralles e Sílvia Quiroga, fiéis *incentivadores!*

Avançemos a cada momento.

*Anne Igartiburu*



# PREFÁCIO

DE SERGI TORRES

Com certeza você já percebeu que costumamos viver a vida com um olho no passado e outro no futuro. Aliás, consideramos isso a coisa mais normal do mundo, não é? Mas, na verdade, sem percebermos, ao viver dessa maneira, nos perdemos na vida, porque a vida só existe neste exato instante, no presente.

Uma vez, quando estava indo trabalhar de moto, enquanto esperava que o semáforo ficasse verde, percebi algo tão assustador como profundamente libertador. Ali, parado em frente ao semáforo e com certa ansiedade, porque estava atrasado, comecei a imaginar que seria demitido. Mas, apesar de imaginar com uma qualidade de imagem 4k e um som envolvente, de repente, me dei conta. Me dei conta de que estava imaginando! Não estava vendo a minha demissão, só estava imaginando. E estava perdendo a oportunidade de viver o que estava acontecendo em minha vida naquele momento, inclusive o semáforo vermelho, pelo simples fato de ter imaginado uma tragédia no trabalho que nem sabia se iria acontecer.

Este evento não ficou apenas entre mim e o semáforo. Durante esse dia, fiquei atento ao máximo possível para ver quantas vezes imaginava ao invés de viver. E aí vem algo assustador: descobri que passava quase o dia inteiro imaginando, tanto recordando como antecipando acontecimentos. Este foi o primeiro passo, profundamente libertador, de um caminho que me tiraria da bolha da minha própria realidade imaginada e me levaria de volta à vida tal como ela

era. Olha, seria algo como passar do meu metaverso interior à vida real, à verdadeira.

\* \* \*

Dentro da nossa cultura da pressa, do fazer e do ter, transformamos o presente em algo ignorado. As lembranças, os ressentimentos e os arrependimentos do passado, junto às expectativas, os temores e os desejos do futuro, governam a nossa vida. E tudo isso sem nos darmos conta de como é absurdo, porque todo o sentido está em nossa vida e, insisto, a nossa vida está no presente.

Costumamos procurar como recuperar o frescor de viver, a paixão por descobrir coisas novas e, sobretudo, a sensação de estarmos vivos. Mas eu me pergunto: por que procuramos onde não há? Pouquíssimas pessoas olham para o presente como a resposta, ou pelo menos como a porta para o olhar espontâneo, inocente e iluminado de quando éramos crianças. Sim, é verdade que a vida começa todos os dias, mas para vivê-la, primeiro devemos nos erguer diante dela. No entanto, não se preocupe, porque a vida já tem tudo planejado.

Lembra daquela força que sentíamos quando éramos crianças na hora de engatinhar ou levantar? Pois essa mesma força é a que nos ergue diante da vida. Aliás, essa força não se detém jamais e nos estimula a nos erguermos em várias outras facetas ao longo de nossa existência. A nos erguermos emocionalmente, por exemplo. Mas também não para por aí, porque seu objetivo é chegar à parte mais profunda do ser humano e colocá-la de pé. Me refiro ao seu coração. Ou seja, aprender a amar incondicionalmente, a amar quem somos, a brilhar em nosso máximo esplendor e a compartilhar gratidão com os demais. Acha difícil?

\* \* \*

Este livro que tem em mãos é simples e natural, mas poderoso. Em nossa sociedade atual, em geral tão complicada e artificial, simplicidade e naturalidade se confundem com pobreza e insuficiência. Mas algo que é simples e natural, e que também nasce do coração, torna-se muito poderoso. Basta olharmos para a natureza.

Se pudéssemos contemplar o céu estrelado de uma noite sem lua com o olhar de um universo, sem dúvida veríamos a simplicidade, a naturalidade e o amor em que vivemos. Se pudéssemos contemplar nossas relações com os olhos da vida que nos levou a nos encontrarmos, sem dúvida veríamos a simplicidade, a naturalidade e o amor em que vivemos. E assim, tantas coisas...

\* \* \*

Um dia essa força chegou ao coração da Anne, e a incentivou a pô-lo de pé e dar um novo passo diante da vida. Um passo que, curiosamente, nos devolve de volta a nós mesmos e ao presente também. No meu caso, à moto diante do semáforo, chegando atrasado. E alguém pode pensar, *nesse caso, prefiro que não me devolvam a lugar nenhum, obrigado*, mas, na verdade, eu fui trazido de volta à vida.

Através do olhar de uma criança maravilhada, Anne divide conosco tudo que essa força lhe mostrou ao longo do caminho. E é assim que eu conheço a Anne, uma mulher viva e com um coração enorme de menina aventureira. Com este livro, ela nos dá de presente muitas pistas e ferramentas para transformar esse *levantar* em algo simples, natural e gentil.

E, apesar de nem todos os momentos serem agradáveis, eles estão cheios de vida e nosso coração só quer vivê-los, porque ele existe para isso, para viver.

\* \* \*

Depois de milhões de anos evoluindo e de tantas conquistas tecnológicas, ainda não sabemos sentir, nem pensar, nem nos relacionarmos humanamente entre nós. Ainda somos dominados por nossas próprias emoções, inclusive, parece que elas nos esmagam. E alguns de nossos próprios pensamentos não saem da nossa cabeça por mais que a gente queira, é como se tivessem vida própria lá dentro.

Para voltar à vida, temos o presente e a nossa honestidade. Nossa tarefa é cultivá-los. Aqui você tem em mãos 366 maneiras para fazer isso. Sim, de forma natural e simples, mas poderosa.

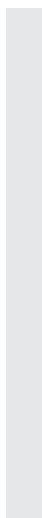
Esta força da qual falei, e da qual nasce este livro, levantou toda uma espécie, transformando-a de *Homo habilis* a *Homo erectus*. Talvez

hoje, no contínuo empenho dessa força, estejamos diante da transformação do *Homo sapiens sapiens* a *Homo amare*. Quem sabe.

\* \* \*

A propósito, naquele dia não cheguei atrasado no trabalho, mas renasci, porque, sim, é verdade, a vida começa todos os dias.

*Sergi Torres*





# 1

## TUDO COMEÇA HOJE

Existe um conceito zen, o *shoshin*, que em japonês se traduz como *mente de principiante*. É a atitude de quem não dá nada como certo, como se o mundo recomeçasse a cada instante.

É o que acontece todas as manhãs quando abrimos os olhos para um novo dia. Não importa o que aconteceu ontem. Não importa o que nos espera amanhã. Hoje é uma folha em branco que só você pode escrever, se não fizer previsões e deixar que o dia te surpreenda.

Em seu livro *Mente Zen, mente de principiante*, o mestre Shunryu Suzuki afirma:

*Se sua mente está vazia, está pronta para qualquer coisa, ela está aberta a tudo. Há muitas possibilidades na mente do principiante, mas poucas na do perito.*

Você está preparado para começar o dia com o espírito *shoshin*? Nesse caso, tudo pode acontecer. Um feliz começo!

### COM UM NOVO OLHAR

Marcel Proust dizia que a criatividade está no olhar, em saber observar o mundo com um novo olhar. Como exercício inicial, sugiro que contemple o que há em sua frente agora mesmo — sua casa, o escritório, qualquer

lugar onde estiver —, como se fosse a primeira vez.

O que você descobriu que não tinha visto até agora?





## PASSAGEM DO ZUMBIDO

**A**o longo do dia, haverá momentos nos quais sua mente se fará ouvir através de ideias recorrentes ou incômodas. Não há nada de errado nisso, pois estima-se que temos ao redor noventa mil pensamentos por dia.

Eu chamo de *zumbido* esse falatório da mente que me leva a lugares inesperados, dos quais não gosto, guiada por mim, porque somos bem inquietos. Sei por experiência própria que não devo dar importância a isso, já que se tento ignorar esses pensamentos, eles se tornam ainda mais intensos.

Sempre que esse *zumbido* aparecer, entenda que você não é seus pensamentos. Eles vêm e vão. Eles se projetam em sua mente e depois desaparecem, a menos que você queira retê-los ou expulsá-los. A decisão é sua.

### NUVENS PASSAGEIRAS

Os meditadores definem os pensamentos como nuvens passageiras antes que o céu volte a ser azul. Para acabar com esse zumbido de tantas coisas que passam pela cabeça, é só se acalmar e dedicar sua atenção a um único foco: a respiração.

- Deixe de lado tudo que preocupa você para se concentrar unicamente no ar que entra e sai pelas suas fossas nasais.

- Sempre que um pensamento vier à tona, não o julgue. Apenas deixe-o passar como uma nuvem que flutua pelo céu da sua mente.

Com a prática, irá se tornando mais fácil se desconectar de seus pensamentos e, assim, alcançar a serenidade.



## 3

### QUAL É O SEU *FLOW*?

**N**a reflexão anterior vimos como nos desvincularmos de pensamentos repetitivos ou invasivos. Além do exercício de atenção com a respiração, também podemos conseguir colocando nosso foco em uma atividade que nos permita fluir.

Quando você está no estado de *flow*<sup>1</sup>, seu inconsciente começa a criar novas possibilidades, porque está mais relaxado. O contrário acontece quando você está em estado de alerta: sua mente pode apenas se defender ou escapar, não criar.

Se quisermos novas opções, teremos que procurar alternativas para aquilo que está nos bloqueando. Para isso, nossa mente precisa estar *entretida* e contente, fazendo coisas de que gostamos.

Não é algo que acontece da noite para o dia. Ao incorporar ao seu dia a dia a rotina de estar relaxado e fluindo, com o tempo você criará um hábito e surgirão novas possibilidades em sua vida.

### REQUISITOS PARA FLUIR

Procure em sua vida coisas que te façam sentir o *flow*! Segundo Mihály Csíkszentmihályi, o autor de *Flow* que faleceu durante a pandemia, o estado de fluxo tem estes ingredientes:

- *O tempo voa.* Talvez você tenha passado muito tempo fazendo algo, mas sente que durou apenas um instante.
- *Você está totalmente concentrado.* Não há distrações que valham a pena.
- *Nem muito fácil, nem muito difícil.* No primeiro caso, você ficaria entediado logo em seguida; no segundo, a dificuldade bloquearia você.
- *Você quase não sente cansaço.* O que você ama fazer não requer esforço.

---

<sup>1</sup> Capacidade dos indivíduos de imergirem completamente no momento presente. (N.T.)



## A FELICIDADE DE CAMINHAR

Existe uma relação direta entre mover o corpo e a felicidade. Quando me sinto pra baixo ou os problemas do mundo estão caindo em minhas costas, calço meus tênis e saio para caminhar.

A cada passo que dou, sinto que o peso das minhas preocupações vai ficando cada vez mais leve, até que, finalmente, eu possa sentir cada músculo do meu corpo, meu peso ao pisar, levantar o pé e pisar de novo.

*Mindfulness* puro em movimento, no qual também estão envolvidas outras sensações de plena consciência que nos permitem nos conectar com nosso corpo.

Os sinais físicos refletem na mente, assim como os da mente refletem no corpo. Do mesmo modo que as emoções são somatizadas, podemos transformar nosso estado emocional, melhorando nossa forma física.

Como aconselhava o filósofo Friedrich Nietzsche: “Estar o menos sentado possível e não acreditar em qualquer pensamento que não tenha surgido ao ar livre e em plena liberdade de movimento”.

### COM O QUE VOCÊ SE COMPROMETE?

É provável que seu celular tenha um aplicativo que conta cada passo que você dá durante o dia. Muitos *walkers* — caminhan-tes — urbanos estabelecem um determinado número de passos por dia, percorridos a caminho do trabalho, ao fazer compras ou simplesmente desfrutando o simples prazer de respirar e dar uma caminhada.

Para mim, mais que atingir um determinado número de passos, trata-se de decidir

a que nos comprometemos em relação ao movimento do nosso corpo. Cada pessoa tem seus próprios limites, os próprios compromissos consigo mesma.

Como você vai fazer? Quando vai fazer? A que se compromete? E, por último, mas não menos importante, como vai comemorar depois de cumprir sua meta?



## NÃO PODEMOS AGRADAR TODO MUNDO

Muitas vezes nós não nos damos conta do que somos capazes de fazer para agradar os outros. É uma atitude que fazemos no piloto automático, como uma inércia que nos leva por caminhos que não são o nosso.

A necessidade de agradar todo mundo faz parte do nosso instinto de sobrevivência e tem sua origem desde que éramos caçadores e colhedores.

Nosso pensamento primitivo interpreta que se não formos aceitos pelo grupo — se não agradamos —, podemos ser abandonados por ele. E assim correríamos perigo de vida. É uma interpretação bastante exagerada, já que não vivemos mais dessa forma e nem dependemos da tribo.

Sem cair no egoísmo ou na arrogância, entender que não podemos agradar todo mundo nos liberta, já que nos permite sermos coerentes com o que sentimos e pensamos. E assim, nos sentiremos confortáveis com nossa própria vida.

### TUDO BEM NÃO AGRADAR

Em seu livro *A coragem de não agradar*, os filósofos japoneses Ichiro Kishimi e Fumitake Koga afirmam que exercer a liberdade nos relacionamentos interpessoais é desagradar algumas pessoas.

Essa é uma regra prática de que podemos nos lembrar sempre que fizemos algo só para *agradar*.

Em suas próprias palavras: “A única forma de ser livre é a de se permitir ser o que você quer ser, não o que os outros esperam de você”.



## O QUE VOCÊ VÊ É O QUE VOCÊ TEM

**E**m quase todas as experiências, uns 10 por cento corresponde ao que de fato acontece e os outros 90 por cento ao que nós interpretamos. Não temos consciência de como contamos a nós mesmos sobre um fato ocorrido, por isso, é melhor não nos envolvermos e sermos o mais claro possíveis ao observá-lo.

Se a nossa interpretação está acima de tudo, é muito simples: devemos ser bem objetivos. Quando recebermos qualquer *input* — informação — que nos contrarie, a solução é analisar de forma racional e contar o que aconteceu.

Imagine que você receba um breve e-mail, no qual a sua chefe ou o seu chefe pergunta para você como anda determinada tarefa. Seja pela brevidade da mensagem ou porque nos sentimos suscetíveis, a mente pode ativar o *zumbido* sobre o qual conversamos em páginas anteriores, fazendo interpretações como: *Por que me mandou uma mensagem tão curta? Não quer me cumprir? Será que não confia mais em mim? Pretende me substituir?*

Contra hipóteses fantasiosas que ocupam muito espaço mental e roubam toda a nossa energia, o objetivo da mensagem foi apenas este: só nos perguntaram como anda a tal tarefa.

Um fato é um fato, e o resto é a interpretação do fato. Como diria Tina Turner na música *What you get is what you see*, o que você vê é o que você tem. Mas é preciso levar em consideração a maneira que você enxerga ou interpreta sua vida.

### CONTE O QUE ACONTECEU SEM EXPRESSAR SUAS EMOÇÕES

Quando sentir que um acontecimento domina emocionalmente você, faça o exercício de descrevê-lo com objetividade, como se não fosse com você, sem um julgamento.

Deixe de fora qualquer emoção que tenha sentido. Faça por escrito ou de maneira mental, mas de uma forma objetiva na qual possa relatar os fatos. As coisas são como são.



## ESCOLHA SUAS BATALHAS

Um dos motivos pelo qual muitas vezes nos sentimos sobrecarregados é porque tentamos fazer muitas coisas ao mesmo tempo.

Sem dúvida, se você parar para pensar, verá muitas coisas que desejaria que fossem diferentes, mas tentar abordá-las todas simultaneamente é como se um pescador tentasse pescar dois peixes ao mesmo tempo.

Para escolher suas batalhas, é necessário discernir aquilo que é prioridade em sua vida, aqui e agora, e que depende de você para ser feito.

Para que descubra, você pode se perguntar: o que está me agregando algo e o que está acabando com a minha energia sem trazer nada de bom para minha vida?

Se você escolher de forma inteligente as batalhas que merecem ser deixadas de lado, não perderá tempo nem energia com assuntos secundários ou desnecessários.

Dedique-se àquelas que agregam algo e verá que, surpreendentemente, caminhos novos e empolgantes se abrirão. E lembre-se também que, ao se livrar de uma pequena batalha e seguir em frente, outros problemas se solucionarão.

### ESCOLHA UMA OU DUAS BATALHAS

Tentar impedir todas as *batalhas*, além de ser uma loucura, nos leva a constatar que desta maneira, a guerra não está ganha.

Neste exercício, eu te convido a escolher um ou dois temas que considere prioritários e nos quais queira se envolver:

- BATALHA 1 \_\_\_\_\_
- BATALHA 2 \_\_\_\_\_

Sugiro que não inicie novas frentes de batalha enquanto não concluir essas duas.



## JANELAS PARA A FELICIDADE

**P**ara mim, a leitura é um oásis que me traz tanto inspiração quanto serenidade. Minha família tem uma livraria e, desde pequena, enquanto observava as capas e as lombadas dos livros, sentia admiração por aqueles autores e autoras capazes de plasmar tantas ideias, conceitos e belas histórias.

Este é um dos motivos pelos quais entrevisto tantos escritores que me estimulam. Cada livro permite que você olhe para outras vidas e paisagens, sendo um excelente remédio contra os dias difíceis.

Os livros são janelas para a felicidade porque nos dão outras perspectivas, outros pensamentos e conclusões, ampliam nossa percepção e nos fazem viajar além de nossa zona de conforto. Ler é uma aventura apaixonante que podemos fazer do sofá de nossa casa.

Lembre-se de que nunca é tarde para iniciar uma rotina de leitura, porque a vida começa todos os dias, é uma história que começa todos os dias.

Recomendo que, de vez em quando, leia em voz alta para você mesmo ou para outros alguma história ou poema que estimule você.

### O MELHOR SONÍFERO DO MUNDO

O médico Eduardo Estivill, especialista em medicina do sono, garante que não há melhor remédio para dormir como o livro de papel.

Por outro lado, nas horas antes de irmos para cama, ele desaconselha as telas de qualquer tipo, inclusive e-book, já que a esti-

mulação luminosa do nervo óptico nos deixará despertos e não teremos um descanso de qualidade. Desafio você a tentar durante uma semana e ver os resultados.



## SE PUDER FAZER AGORA... APENAS FAÇA!

**N**ós, seres humanos, somos naturalmente orientados ao prazer. Por isso há certas tarefas que são inevitáveis, mas que estão sendo deixadas de lado e ocupam espaço mental.

Quase ninguém gosta de lidar com documentos e resolver assuntos burocráticos, por exemplo. Porém, se não o fizermos, acaba virando uma bola de neve.

Aliás, os especialistas em gestão de tempo recomendam que comecemos todos os dias pelas tarefas que nos causam mais preguiça. Justamente por isso é libertador cumpri-las, já que deixamos de nos preocupar com elas pelo resto do dia.

Para iniciarmos o hábito de resolver cada coisa a seu devido tempo, o sistema GTD (*Getting Things Done*) do consultor norte-americano David Allen é bem útil. Ele diz que devemos programar as ações quando elas aparecem, não quando expiram. Quer dizer, ter controle do nosso calendário em vez de ir empurrando com a barriga.

São hábitos que criam uma forma de proceder, por isso, é necessário insistir neles. Fazer aquilo que puder AGORA permitirá que você realize as tarefas de uma maneira mais leve.

### A REGRA DOS DOIS MINUTOS

De maneira semelhante a outras técnicas de gestão de tempo, como a regra dos sessenta segundos, Allen estabelece esse tempo em 2 minutos. Em suas palavras: "Se você receber uma tarefa que possa ser feita em até 2 minu-

tos, faça-a agora mesmo. Caso leve mais de 2 minutos, coloque-a em sua lista". Resumindo: FAÇA AGORA. Acha que durante o dia de hoje consegue tentar cumprir essa regra?





## OCUPADO DEMAIS

Existe uma frase que foi atribuída a Bill Gates e Warren Buffett, entre outras personalidades. A frase é: *Busy is the new stupid*. Isso significa: estar ocupado é a nova forma de ser idiota.

Por que idiota? Porque para se ter boas ideias, é necessário ter tempo para que elas possam surgir.

Assim como um artista não pode pintar em uma tela completamente cheia, se você não der um descanso para si mesmo, se não der uma pausa na correria, não será capaz de criar nada novo em nenhuma área da sua vida.

Este é o motivo pelo qual os especialistas em gestão de tempo dizem que alguém que está sempre ocupado não pode ser produtivo. No máximo, atenderá as emergências no piloto automático.

Admito que quando era mais novinha vivia dessa maneira. Talvez pelo que meu pai dizia: “Se você quer que algo aconteça, peça para alguém muito ocupado”. E como eu sempre estava, não parava de assumir compromissos.

E se incluirmos em nossa agenda a nobre arte de desconectar?

### A FILOSOFIA NIKSEN

Para sair do permanente *too busy* — ocupado demais — e relaxar seu corpo e mente, sugiro que pratique o *niksen*, como os holandeses chamam a arte de descansar de forma consciente. Mesmo que seja apenas por 20 minutos ao dia, um descanso das obri-

gações recarregará suas energias e nutrirá sua criatividade.

Não se trata de não fazer nada, mas de fazer coisas diferentes que relaxem a sua mente, como sair para correr ou apreciar uma leitura que ajude você a *mudar de sintonia*.



## A SÍNDROME DO IMPOSTOR

Com certeza você conhece esta sensação: você está fazendo algo e ouve uma vizinha lhe dizendo: *Não sou capaz, tenho medo*. E você não se atreve a fazer o que deseja por causa desse medo. Desiste do desafio ou do compromisso, porque acredita que não vai dar certo e talvez porque acha que será julgado.

Além disso, é possível que você também pense: *Eu não mereço ter sucesso*. Você sente medo de brilhar, como se tudo que tivesse conseguido tenha sido por uma série de coincidências ou pura sorte. Inclusive, talvez você acredite que não tenha *trabalhado* o suficiente e que, no fim, vão descobrir essa verdade que a vizinha lhe diz: *Eles vão desmascarar você*. *Você não é tão bom assim*.

Essa é a base da síndrome do impostor. Você tem a ideia de que é menos do que de fato é. Até você ouvir dos demais o quanto você é bom, não consegue enxergar isso.

Para muitas pessoas, é difícil aceitar o quanto são valiosas, e isso as impede de continuar avançando e assumir novos desafios. Dá a sensação de que é mais difícil manifestar seu talento e tudo que conquistam.

O que acha de dar a si mesmo esse *feedback* apreciativo? Até que ponto você se permite brilhar?

### DESATIVE O BOICOTE INTERNO

Assim como você toma cuidado pela forma com que fala com outras pessoas, cuide de sua linguagem interna, como fala consigo mesmo. Sabemos que não há pior crítico que nós mesmos, por isso, é necessário prestar atenção às mensagens que dizemos a nós mesmos.

Sempre que for muito severo consigo mesmo, pergunte-se:

- Como posso me tratar como uma pessoa querida, assim como eu faria com um filho?
- Como posso ter o mesmo cuidado e delicadeza comigo mesmo?



## AUTOEXIGENTE DEMAIS?

**A** que você se compara? Quantas coisas você pede a si mesmo que não pediria a ninguém? Já reparou como a autoexigência nos deixa esgotados?

É importante diferenciar a realização de pequenas metas e o propósito entusiástico — constante e comprometido — da autoexigência — contínua e excessiva — que nos transforma em autômatos.

Para diminuir nosso nível de autoexigência é bastante recomendável traçar um plano de ação que seja alcançável e, principalmente, mensurável e acessível.

Lembre-se de que o bem-estar emocional é uma corrida de longa distância, a qual as pequenas conquistas são dignas de comemoração. Nosso nível de tolerância e de cuidado são a melhor maneira de aprender a evoluir.

O excesso de autoexigência ou o perfeccionismo podem chegar a nos bloquear. Para evitar essa armadilha, o melhor é parar para observar e ser muito realista e identificar tudo que conseguiu até o momento. Em vez de castigar-se — não há nada mais cansativo que essa sensação de não ser suficiente, nem merecedor do que você possui —, tenha consciência de que tudo que já conseguiu foi superando as dificuldades. Se você foi capaz, pode conseguir de novo. Mais e melhor.

### PEÇA UM *FEEDBACK* DO BOM

Podemos receber esse *feedback* de pessoas que nos amam e sabem do nosso valor. Se você tem dificuldade em enxergar os próprios méritos, pergunte para as pessoas ao seu redor: *Por que você me acha uma pessoa valiosa?*

Limite-se a ouvir sua resposta, sem diminuir os seus méritos, e agradeça.

Desse modo, você poderá ver através de outros olhos e entender que você realmente tem muito a oferecer.



## APENAS RESPIRE

**D**izem que um dos motivos pelos quais John Lennon se apaixonou por Yoko Ono foi que em uma exposição, na qual se conheceram, ela lhe entregou um cartão onde simplesmente estava escrito *RESPIRE*. Naquela época, ele já era ex-Beatle e levava uma vida de drogas e agitação que o deixava sem ar. O conselho da artista japonesa fazia todo o sentido do mundo.

Por milênios, sabemos que os benefícios da respiração consciente são incalculáveis: você se conecta consigo mesmo de uma maneira direta e rápida. Respirar conscientemente permite que você siga o seu corpo, sua cadência, ao mesmo tempo em que o afasta de qualquer outro pensamento. Ao estar concentrado na ação de respirar, a calma e a serenidade chegam de forma natural.

A investigadora Nazareth Castellanos enfatiza a relação entre a respiração e nosso rendimento mental. Como demonstra em um estudo de neuroanatomia de 2017, “dependendo da maneira que respiramos, temos mais capacidade de atenção e memória. E não é só isso, o padrão respiratório também influencia na maneira como expressamos as emoções”.

Além disso, nossa capacidade de memória aumenta quando inspiramos pelo nariz, em comparação a quando o fazemos pela boca.

### TRÊS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

Em seu livro *Namastê*, Héctor García e Francesc Miralles mencionam no capítulo dedicado ao *Pranayama* — a expansão da energia vital através da ioga —, três exercícios de respiração para três usos distintos:

1. Se você se sente letárgico, com falta de energia, e deseja se sentir ativo: *a fase de inalar deve durar mais que a fase de exalar.*
2. Se você sente muita ansiedade e quer relaxar: *a fase de exalar deve durar mais tempo que a de inalar.*
3. Se você não consegue se concentrar e se sente inquieto: *a fase de exalar e inalar devem durar o mesmo tempo.*

Sugiro que você pratique essas três respirações que podem ajudá-lo.



## AME A REALIDADE

**T**enho grande admiração por Byron Katie, autora do livro *Ame a realidade*.

Seu caminho de descobrimento não foi simples, nem fácil. Depois de uma longa depressão que a levou a ficar trancada em casa, desconectada do mundo e de si mesma, chegando até a pensar em tirar a própria vida. Felizmente, um lampejo de lucidez chegou no momento certo.

O que Byron Katie descobriu que a tirou do sofrimento? Uma ideia muito simples e poderosa ao mesmo tempo: que sofreremos, sobretudo quando não aceitamos *a realidade*, quer dizer, o que a vida nos oferece aqui e agora.

Ter consciência disso a transformou. Ela percebeu que a dor que sentia não vinha do mundo, mas do seu olhar reativo sobre si mesma. Nas palavras de Katie: “Os pensamentos que machucam são aqueles que não condizem com a realidade”. Para neutralizar os pensamentos negativos, temos que abraçar e amar a realidade. A partir do amor e da aceitação poderemos mergulhar plenamente na vida.

### QUATRO PERGUNTAS E TRÊS INVERSÕES

Byron Katie elaborou seu método *The Work* para desarmar qualquer pensamento prejudicial invasivo:

1. *O que estou pensando é verdade?* (Se a resposta for *não*, passe para a terceira pergunta).
2. *Posso ter certeza absoluta de que isso é verdade?* (*Sim ou Não*).
3. *Como reajo quando acredito nesse pensamento?*

4. *Quem eu seria sem esse pensamento?*

Depois dessas quatro perguntas, Katie sugere que nossa crença passe por três inversões. Se a ideia invasiva for, por exemplo, *Ele não me ama*, você deve dizer:

1. Ele me ama (até onde pode ou sabe).
2. Eu o amo (eu o aceito como ele realmente é?).
3. Eu me amo (sou capaz de fazer isso?).



## DE ONDE VOCÊ INTERPRETA O QUE LHE ACONTECE?

**E**ncorajo você a se fazer essa pergunta todas as vezes que acontecer algo que afete seu humor de maneira significativa. Pode ser que você faça isso com o coração, com as entranhas ou com a cabeça.

Você fez sua interpretação a partir da emoção e do visceral, ou foi racional a respeito? Se prestar atenção, o corpo pode ajudar você a saber.

Saber de onde você interpreta o que lhe acontece permitirá que você entenda por que está sendo afetado e de que maneira.

O que aconteceu com você fortalece ou reafirma alguma verdade a qual tinha depositado toda a sua fé? Ajuda você a compreender ou simpatizar com algo? Você já se colocou no lugar de outra pessoa?

A interpretação que fazemos do mundo parte de uma crença que, dependendo das lentes que estiver usando, é como você verá o que há ao seu redor.

Recomendo que olhe sempre a partir do coração, já que, desse lugar, com calma e uma respiração consciente, você pode dar uma reviravolta e reinterpretar qualquer fato de maneira positiva.

### QUAIS ÓCULOS VOCÊ COLOCOU HOJE?

Se tudo depende das lentes pelas quais você olha, seria útil definir o nosso olhar. Três exemplos:

- *As lentes do pessimismo*: os vidros são tão escuros que escurecem qualquer motivo de alegria ao nosso redor.
- *As lentes de ceticismo e da dúvida*: esses vidros questionam tudo, fazendo com que

seja impossível tomar decisões e aproveitar a vida.

- *As lentes da felicidade*: como no livro de Rafael Santandreu, é nosso olhar mais brilhante e generoso sobre a realidade.

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA  
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

**[www.faroeditorial.com.br](http://www.faroeditorial.com.br)**



### **Campanha**



Há um grande número de pessoas vivendo com HIV e hepatites virais que não se trata. Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e hepatite é mais rápido do que ler um livro. Faça o teste. Não fique na dúvida!



ESTA OBRA FOI IMPRESSA  
EM JULHO DE 2023