

PATRICIA ESTRELA

Tem jeito

jeito

e Vale

a Pena

“

SAIR DO MODO
SOBREVIVER PARA
O MODO **VIVER**
REQUER UM
TREINAMENTO ATÉ
SE TORNAR REAL.

”

O livro-treinamento que te conduz a resposta que você procura.

Tem
Jeito
de Vale
a Pena

P A T R I C I A E S T R E L A

BRASÍLIA/DF
2020

@copyright 2020 por Estrela Patricia

Título Original: Tem jeito e Vale a Pena

Autor: Patricia Estrela

Revisora: Julia Castilho

Redadora: Júlia Castilho

Epígrafe: Otoniel de Lima Ferreira

Ficha Catalográfica: Uariton Boaventura

Diagramador: AZX pro Soluções Digitais

Projeto Gráfico: Ricardo Henrique

Capista: Ricardo Henrique

Ilustrador: Matheus Colombelli

Projeto Digital: Pietra Pina

Projeto Digital: Matheus Colombelli

Instituto Teen Mentors de Educação Emocional e Autoconhecimento Eireli

SHA Conj 06 Ch 30 – Águas Claras / Brasília / DF

CNPJ 33.148.675/0001-31 - Contatos: +55 61 3548-7899 / 9 8133-7899

Site: www.teenmentors.com.br ou www.teenmentors.com.br/tjvp

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Tiragem: 5.000 cópias

Todos os direitos desta edição e obra são reservados a Patricia Estrela Pina Vieira.

Proibida a reprodução total ou parcial, incluindo textos, imagens e desenhos, por qualquer meio, quer por sistemas gráficos, reprográficos, fotográficos, digital, assim como memorização e/ou recuperação parcial, ou inclusão deste trabalho em qualquer sistema ou arquivo de processamento de dados, sem a autorização prévia e escrita do autor.

Ficha catalográfica elaborada por
Uariton Boaventura (CRB 5/1587)

E823t Estrela, Patrícia.
Tem jeito e vale a pena / Patrícia Estrela
Pina Vieira. – Edição do Autor: Brasília,
2020.
256 p.; 21 cm

ISBN: 978-65-00-09377-3

1. Depressão. 2. Suicídio emocional. 3.
Psicologia. 4. Educação emocional. 5.
Desenvolvimento pessoal. 6.
Autoconhecimento. I. Título.

CDD 155.973

Esse livro em forma
de abraço pertence a:

Receba seu presente
com amor e gratidão.


Patricia Estrela

“

Nossa origem é divina,
mesmo que venhamos
a nos perder pela complicada
jornada da vida deste mundo, é
possível voltar ao original de Deus.

Especialmente quando encontramos
ajuda em um projeto apaixonado por
Deus, apaixonado pelas pessoas,
apaixonados em amor..

”

**Otoniel de Lima Ferreira,
Doutor em Liderança, D.Min.**

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

BEM-VINDO

11

ZERANDO O JOGO

27

TREINAMENTO

33

ESCOLHA

53

MOTIVAÇÃO

65

AUTOCONHECIMENTO

77

CAPACITAÇÃO

101

INTELIGÊNCIAS

119

LIBERDADE

149

QUEM SOMOS

179

11

1.

2.

3.

4.

5.

6.

12

1.

2.

3.

4.

13

DEPOIMENTOS

189

VIRADA

Precursora Trainee Clara Muniz

191

RENASCIMENTO

Precursora Trainee Marina Lima

201

HORIZONTE

Precursor Trainee Vitor Magnus

205

METANOIA

Precursora Sara da Mota Mendonça

209

SINAIS

Precursora Mariana Alves da Silva

213

SUPERAÇÃO

Depoimento Marcos Paulo de Almeida Santos

219

HISTÓRIAS

223

APRENDIZ

Mentora Vanessa Krominski

225

LEGADO

Mentora Charzade Araújo

231

FÉ

Mentora Telma Rezende

237

AMOR

Mentora Patricia Rose

243

FUTURO

247

Tudo é um treinamento! A pergunta é: o que você anda treinando?

Tem Jeito e Vale a Pena é um conteúdo escrito para auxiliar, ajudar, encorajar, sustentar, conduzir e educar o leitor a ter sentido e qualidade de vida.

Este livro-treinamento é um processo detalhado, escrito por aqueles que saíram do campo de concentração para a vida. A única coisa que posso lhe garantir ao ler essas páginas é que:

————— *Tem Jeito e Vale a Pena.* —————

Bem-Vindo ao seu Treinamento

*"Saia do modo sobrevivência,
o próximo nível é VIVER!"*

*Esse alistamento é
individual e intrasferível!*

Não perca seu ingresso para sua nova vida.

Apesar de termos distribuído milhares de convites de alistamento para este treinamento, esse ingresso aqui é o seu. E ele tem prazo de validade e, atenção, está quase vencido!

Gostaria muito de lhe pedir para segurar este acesso ao seu alistamento. Você pode não estar me entendendo agora, mas, ao ler mais algumas páginas, tudo começará a fazer sentido.

*Sinta nosso abraço, sinta nossa vontade
em te ajudar de verdade, esse livro foi
feito para não se sentir só.*

Tem Jeito e Vale a Pena

Normalmente muitas pessoas não leem um livro até o final, por isso lhe entrego este convite individual e intransferível, pois sua Vida tem Jeito e Vale a Pena e, para nós, ela é muito importante.

Preciso que saiba que, no instante em que digito estas palavras, estou pensando em você. Preciso saber se é um escolhido, se é realmente você que estamos buscando para capacitar.

Sabe, aprendemos a nos sabotar desde pequenos. Mentiras nos foram contadas tantas vezes que se tornaram nossas verdades. Mas você pode começar agora seu alistamento. Isso mesmo, chegou o dia de seu recrutamento para prestar um serviço diante de uma situação de calamidade pública, pois pessoas estão morrendo e o próximo pode ser você. Sua inscrição é voluntária para o exercício do direito que tem, de ser um cidadão feliz e realizado, e do dever de ajudar os outros a serem felizes e realizados também.

Leia, agora, com toda a atenção as instruções nos capítulos 2 e 3. E não pare de ler antes de entender do que realmente se trata este treinamento. Folheie cada página na certeza de que alguém pensou em você ao escrever cada palavra. E, se for você mesmo o escolhido, saberá, em breve, que esse convite realmente foi feito para você.

Bem-vindo

*Seja bem-vindo
a sua nova história!*



Patricia Estrela

A Escolhida

CEO do Teen Mentors.

I dedica

at6ria

Teen Jeito e Vale a Pena

Em primeiro lugar dedicamos a Deus essa obra, que não é nossa e sim Dele, pois, sem Ele, jamais teríamos chegado até aqui.

Quero agradecer a muitas pessoas que me incentivaram, conduziram, ampararam, acreditaram e investiram na minha vida. À minha filha Pietra Pina e minha mãe Neuza Pina Cordilha — jamais terei como agradecê-las, pois não existem palavras para mensurar o que significam para mim. Vocês são minhas estrelas: minha mãe, sempre luz de Deus na minha vida, e minha filha, meu maior tesouro e o maior e mais valioso presente, são os meus motivos.

A toda minha família tão unida e abençoada: meu pai Hamilton Vieira e meu padrasto Milton Cordilha, minhas irmãs Cinthia Pina e Luiza Vieira, meu mano Hamilton Júnior, minha sobrinha afilhada Giulia Pina, meu genro e filho amado Matheus Colombelli e o Paulo Pereira, meu eterno amigo e pai da nossa filha.

Às minhas psicólogas e mestres Adriana Magalhães, Ângela Perez, Elizabete Shineidr e ao médico Dr. Sérgio Voronoff, minha eterna gratidão por não terem me deixado morrer.

Às minhas amigas Viviane Monteiro, Isa Guimarães, Lena Potacheff, Cléo Costa, Iraneide Karisma, Luanny Neris, Aryana Lobo, minhas primas Sandra Vieira, Daniele Vieira e meus coaches Gustavo Fernandes e Artur Carrilho.

A toda a equipe Teen Mentors, em especial à Vanessa Queiroz e à Mayara Leitiere, meus braços direito e esquerdo; amigas, parceiras leais em nossa missão e fé.

Bem-vindo

Meus agradecimentos às mentoras Teen Mentors, primeiramente à Charzade, nossa mentora de Maputo, Moçambique que acreditou em nosso crescimento internacional antes de mim, levando o projeto para outro país com toda sua sabedoria e bravura; à nossa coordenadora do Kids Mentors, Vanessa Krominski, que, com toda sua experiência e habilidade, agrega muito valor à nossa missão; à nossa mentora Patricia Rose da unidade Teen Mentors Maceió/AL pela confiança imensurável que depositou em todos os momentos; e às nossas mentoras Telma Resende e Rosana Andrade, agradecemos pela confiança, garra e superação de montar a unidade mais linda do Teen Mentors até então, na cidade de Goiânia/GO.

Agradecimento ao Marcos Paulo, de Minas Gerais. Hoje um grande amigo e também um grande colaborador deste livro. Em 2018, ele foi a pessoa que nos marcou com seu depoimento de gratidão à nossa equipe pelo mini treinamento 7 Passos da Sobrevivência, quando nos confessou: “Eu desisti de desistir”, por meio daquele conteúdo. Esse depoimento nos fez acreditar que um dia o sonho deste livro-treinamento seria real e possível. Obrigada, Marcos Paulo, “é nós” e, depois de nós, “é nós” de novo.

E, claro, agradeço aos pioneiros da nova geração. Aos Precursores Teen Mentors, nossa eterna gratidão por terem acreditado em nós, mas, principalmente, por terem acreditado em vocês. A todas as famílias que acreditaram e confiaram seus maiores tesouros a nós, a todos que investiram em nossa Instituição de Educação Emocional Teen Mentors, em especial aos Pais Precursores Erika e Bruno, Nancy e Luizinho e a mamãe

Eliete que foram os primeiros a investir no nosso instituto com toda confiança e amor que jamais teremos como agradecer e mensurar.

Em especial, nossos mais carinhosos agradecimentos aos Precursores Escritores, colaboradores desta obra, que mudaram seu mundo e hoje ajudam a outras pessoas a mudar o mundo delas, através de suas histórias de superação e aprendizado, mesmo tão jovens, sendo de fato os pioneiros de uma nova geração. Gratidão por contribuírem para a realização deste livro-treinamento, por serem as estrelas que nasceram para ser: Pietra Pina, Clara Muniz, Marina Lima, Sara da Mota Mendonça, Mariana Alves da Silva e Vítor Magno.

Esta obra é o resultado da união de muitas histórias que se reuniram em amor para cumprir nosso propósito de ajudar você.

Nosso muito obrigado por nos doar seu tempo, atenção e confiança ao ler essas páginas que poderão definitivamente transformar a sua vida por meio do conhecimento, como ocorreu conosco.

Bem-vindo



Gratidão!



Patricia Estrela

agradecimiento

tos Especiais

Tem Jeito e Vale a Pena

A todos os Clientes da Rede de Supermercados Comper por sua doação, contribuição, solidariedade, amor, por cada centavo que proporcionou que o livro-treinamento Tem Jeito e Vale a Pena se tornasse uma realidade em um momento em que muitos estão perdendo a esperança.

A ideia do Projeto Social em forma de livro-treinamento nasceu em 2018 quando, no Setembro Amarelo, preparamos um mini treinamento: Os 7 Passos da Sobrevivência. De lá para cá, milhares de jovens foram impactados com esse treinamento gratuito e social.

Agradeço aos **Clientes Comper** que, por meio do projeto Troco Solidário, no intuito de ajudar instituições que promovem projetos sociais, nos proporcionaram transformar o sonho deste livro em uma realidade.

Pode até parecer pouco, mas, quando unimos os nossos poucos, eles se tornam um todo gigante. Gratidão eterna a você que acreditou nesta causa social e que contribuiu para a valorização da vida.

Em plena pandemia, em que milhares de pessoas perderam seus empregos, em que organizações fecharam as suas portas e durante a qual o consumo teve uma queda vertiginosa, os **Clientes Comper**, na contramão deste caos mundial, vêm proporcionando a solidariedade e provando que é possível vencermos as adversidades e criarmos ações de sustentabilidade e de amor em plena crise.

Agradecemos ao Sr. Luiz Humberto Pereira, presidente da rede de supermercados Comper; a toda a diretoria; à

Bem-vindo

Adriana Muniz, responsável por este projeto abençoado na região Centro-Oeste; e a todos os colaboradores dessa empresa que acreditaram em nossa causa e que arrecadaram as contribuições de centavo em centavo para, com isso, podermos lançar essa obra de Deus que salvará milhares de vidas por meio de milhares de exemplares que serão distribuído gratuitamente de forma física ou digital.

A todos os **Clientes Comper**, nosso muito obrigado. Valeu a pena cada centavo investido, sua generosidade vai gerar mais generosidade e que a história deste **Livro-treinamento** seja a prova real para todos nós que *Tem Jeito e Vale a Pena!*

*Nossa gratidão eterna,
Patricia Estrela, equipe Teen Mentors e
todos os leitores desta obra.*




C A P Í T U L O

2

Zerando o Jogo

“Decisão sem ação é pura ilusão.”

P A T R I C I A E S T R E L A

 zerar quer dizer que você deixou zero coisas por fazer no jogo. Esse termo é muito usado nos jogos digitais e, na verdade, significa que você alcançou o objetivo do jogo, chegou ao tão sonhado final da prova e que cumpriu todas as etapas.

Convido-lhe a zerar este livro-treinamento, passando de etapa para etapa com maestria, pois isso fará toda a diferença na sua trajetória.

Temos uma frase que usamos muito no nosso Instituto de Educação Emocional e Autoconhecimento Teen Mentors:



*Quanto maior a entrega,
maior a mudança!.*



Que tal priorizar este tempo de qualidade na sua vida agora e, principalmente, semear na sua vida no futuro reservando um tempo para zerar este livro-treinamento com sua dedicação total?

E se você encontrar a resposta que tanto procura?

E se tiver jeito?

E se realmente valer a pena?

Este é o momento que não precisa titubear, não precisa pensar de novo, não tem que esperar mais nada, apenas decida acreditar e ler este livro-treinamento.

“Decisão sem ação é pura ilusão.”

Se existisse apenas um motivo, somente um motivo para ler este livro, esse motivo seria você.

Mas eu vejo mais de 8 bilhões de motivos para você parar de procrastinar e mudar o nível do seu jogo. A sociedade toda te espera.

Topa zerar esse treinamento da vida?

Então foi dada a largada...



Treinamento

*“Sair do modo sobreviver para o modo viver
requer um treinamento até se tornar real”.*

Tudo é um treinamento! A pergunta é: o que você anda treinando?

Quando descobri que tudo era um treinamento, confesso que quase foi tarde demais, pois estava me tornando uma especialista em destruir a minha vida.

Se você começou a ler este conteúdo porque acredita que não tem jeito, tenho que lhe dizer a verdade: **nenhum problema é tão grave que não tenha solução.**

Agora, se você começou a ler e está achando que não é para você, espere, **pois nada é tão bom que não possa melhorar.**

Tem Jeito e Vale a Pena é um conteúdo escrito para auxiliar, ajudar, encorajar, sustentar, conduzir e educar o leitor a ter sentido e qualidade de vida.

E, para entender como funcionará esta leitura, você precisa entender bem este capítulo, **pois tudo é um treinamento.**

Para compreender isso melhor, voltaremos a sua infância, na qual você ainda não sabia andar. Você começou engatinhando, depois começou a se apoiar em objetos até ter

a segurança e equilíbrio para andar. O mesmo ocorreu na fala: você balbuciou, falou inúmeras vezes errado, começou a treinar mais e mais, até que aprendeu a falar corretamente.

Dá para perceber que, desde pequeno, você foi treinado para desenvolver as habilidades que tem hoje. E qual foi o treinamento mental ao qual você foi submetido ao longo da sua vida? Quais foram as palavras que mais ouviu? Ou melhor, quais foram as afirmações que mais lhe impactaram?

Você pode ter ouvido estes tipos de afirmações: "Você pode!", "Você é demais!", "Lindo!", "Corajoso!", "Meu orgulho!", "Tudo dá certo para você!", "Você é muito inteligente!", "Como você é demais!", "Você é único e especial!", "Um tesouro!", "Meu sonho realizado!", "Como eu o amo, filho amado!", "Joia rara!".

Ou

Pode ter ouvido isto aqui: "Você faz tudo errado!", "Narigudo!", "Cabeção!", "Magrela!", "Baleia!", "Inútil!", "Burro!", "Você é muito desajeitado!", "Você não aprende mesmo!", "Sua aberração!", "Você é alopchado, louco!", "Como pode ser tão problemático?!", "Só se mete em brigas!", "Como me decepciona!".

Você possivelmente escutou um pouco de cada, mas o que importa foi o que isso representou para você. Qual mensagem ficou gravada em seu coração?

Esse código está no seu DNA mental e ele molda seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. São os sentimentos que você guardou da sua história e de tudo que viveu, em união com suas ações, que o fizeram se tornar quem

é hoje. Mas o lado bom disso tudo é saber que podemos nos reprogramar. Podemos começar um novo treinamento para voltarmos à nossa essência, compreendermos quem somos de verdade e ser tudo aquilo que nascemos para ser.

Pense comigo: uma criança já nasce chorando, certo? Se ela não chorar é porque algo de errado aconteceu. O normal é que o bebê chore, mas por quê? Porque ele se assusta, pois ele saiu da zona de conforto, do lugar conhecido. Dói viver esse processo, de sair do quentinho escuro da barriga da mamãe para aqueles holofotes e para o ar gelado de um hospital. Dói mudar de fase, dói ter que mudar o nível do jogo, dói deixar aquilo que é conhecido e partir para o desconhecido; dói ficar vulnerável, dói crescer.

Mas o que dói mais? Viver uma vida sobrevivendo ou começar a viver a sua verdadeira história?

Quando estamos muito doentes, tememos tomar uma injeção de Benzetacil. Sabe que injeção é essa? Só os que já tomaram sabem da dor. Mas me diga: o que dói mais?

Será que é melhor tomar uma injeção de Benzetacil — e começar a se curar em dias — ou viver uma vida doente?

Este livro foi desenvolvido para ser sua injeção de Benzetacil. Sabemos que algumas palavras irão doer. Dói encarar nossos erros, nossas limitações, nossos vícios, nossa doença emocional, doença que atualmente pode ser até física. Mas lhe garanto: a dor será ainda maior se continuar vivendo no modo sobrevivência.

Muitos vivem na ignorância por falta de conhecimento, mas depois de ler este conteúdo, continuar vivendo da mesma forma será **uma escolha**.

Se eu pudesse, daria este livro para todas as pessoas do planeta. Por esse motivo, ele faz parte de nosso projeto social chamado “Vamos Mudar o Mundo”. Distribuiremos milhares de exemplares gratuitos impressos e ainda muitos outros mais serão disseminados na internet, alcançando centenas de milhares de pessoas. Nós acreditamos!

Se eu pudesse, tornaria esse livro-treinamento uma leitura obrigatória nas escolas, nas igrejas, nos hospitais e nas creches...

Se eu pudesse voltar no tempo, eu voltaria só para dar este livro a mim mesma aos 12 anos — assim, toda minha dor de então se tornaria consciente.

Se eu tivesse todo o dinheiro do mundo e se tivesse a oportunidade de dar algo muito valioso a minha filha, leria este livro com ela quando ela tinha 8 anos de idade.

Na verdade, se eu pudesse, eu teria lido este livro para minha mãe quando ela tinha 6 ou 7 anos.

Se eu pudesse, eu o leria com você, ao seu lado, para você compreender o quanto realmente quero lhe ajudar, mesmo que nunca tenha pedido minha ajuda. Receba este abraço e vamos juntos...

Treinamento

Eu sei o quanto dói pedir socorro e não ter a resposta; o quanto dói se sentir só; o quanto dói ter medo, sentir-se culpado, sujo, indigno, errado, esquecido, perdido, desorientado, sem esperanças.

Mas também sei como é achar que está tudo bem, que posso tudo, que já sei de tudo, que sou capaz de conseguir tudo e, assim, acabar sendo arrogante, egoísta, mercenária, autoritária, irresponsável, procrastinadora, falsa, mentirosa, insensível, imprudente e até inconsequente.

Ah! Se eu pudesse... Eu estaria aí com você agora, segurando sua mão. Como clamei para Deus segurar a minha mão, para me carregar a fim de que eu não continuasse errando e sofrendo. Como clamei por ajuda, mas eu não tinha esse livro. Você tem.

Segure minha mão. Eu sou como você, apenas com uma pequena diferença: eu saí desse lugar em que você está hoje e conheci um caminho que quero lhe mostrar.

Existem muitos tabus em nossa sociedade — tabus acerca de conhecimentos que não foram desvendados e talvez nem descobertos. Uma das coisas que torna a vida muito misteriosa é a pergunta que não quer calar: afinal, o que estamos fazendo aqui? Precisamos responder essa pergunta antes que ela nos consuma.

Em meio a tantas possibilidades e questionamentos sem respostas, muitos se perdem, desistem, adoecem, se enganam, se frustram e outros até acham que são felizes, mas sofrem.

Até os que se dizem espiritualizados, que vivem em

igrejas, que rezam terços ou oram durante as madrugadas, estão propensos a ter os sintomas desta doença. Ela é silenciosa, altamente perigosa e contagiosa; é a bomba mais destrutiva do mundo, que está matando milhões; o vírus mais cruel e devastador, que está contaminando todos nós sem que saibamos. Estamos doentes, pois fomos contaminados com o vírus “coraferido” e vivemos uma pandemia silenciosa e altamente contagiosa.

*Pessoas magoam e são magoadas em
virtude do “coraferido” vírus, onde um
coração ferido fere outro coração.*

Parece exagero, mas continue lendo.

Esse vírus nos consome, nos torna verdadeiros sobreviventes, vivendo uma vida superficial e rasa. Seus sintomas nos levam a ter medo de amar de verdade e de sonhar e, por algum momento, nos tornamos verdadeiros desertores e potenciais suicidas emocionais.

Muitos pensam que o suicida é apenas aquele que pensa em se matar ou aquele que realmente comete o ato. Mas, depois de 23 anos observando e estudando a mente e o comportamento humanos, depois de tudo que vivi, vi, li e ouvi, afirmo que somos treinados para nos tornar suicidas emocionais.

Será que em algum momento você já teve algum pensamento suicida?

Esse tipo de pensamento pode tê-lo levado a desistir de viver algum sonho, a limitar a sua existência, a aceitar migalhas de amor, a se submeter a humilhações, a ser vítima de maus tratos, a viver relacionamentos tóxicos, a se colocar em risco, perdendo noites em bebidas, drogas ou sexo promiscuo, a trocar seus valores por dinheiro ou, talvez, a aceitar menos que merece. Isso mata sua essência, mata seus sonhos, sua esperança e extermina sua paz.

O Suicida Emocional é aquele que se mata através de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos nocivos e **altamente contagiosos**.

É duro falar que, além de um possível suicida, você pode ser um assassino também. Sabe por que escrevo isso? Porque pessoas feridas ferem, pessoas que não receberam o amor não sabem amar, pessoas que desistiram de seus sonhos não acreditam em sonhos dos outros. E como vamos ensinar algo que nos foi velado, tirado e arrancado?

Será mesmo que, por algum instante, desistimos de ser o que nascemos para ser?

Ou será que nunca soubemos o que de fato realmente estamos fazendo aqui?

A verdade é que ainda não sabemos lidar com as perdas, com as frustrações, com a falta de amor. Não fomos criados para viver com um coração ferido e, por isso, quando passamos por situações difíceis, às vezes nos tornamos mortos-vivos. Nos tornamos sobreviventes, vítimas de outras vítimas e, conseqüentemente, nos tornamos portadores desse mal,

propagando a dor de uma doença silenciosa e velada.

Somos cegos conduzindo cegos e vivemos perdidos em um mundo de ilusões, de necessidades supérfluas, de desejos superficiais e materiais, de caprichos bobos, de relações falsas, de amores rasos, de imagens de redes sociais que não representam nossa história. Vivemos em ritmo acelerado, correndo, sem tempo para ouvir uma ligação, para ler um livro.

Estamos doentes reclamando do que nos falta enquanto corremos atrás da moda, do próximo lançamento da Apple, da marquinha do biquíni, do carro do ano, da cirurgia no nariz, do alisamento no cabelo, do corpo sarado. E não mais do corpo saudável, do cabelo tratado, do carro que nos levará para a melhor viagem em família, da marca da vida nas nossas expressões de felicidade.

Podemos viver de um jeito acelerado e superficial ou podemos ser gratos, aprendendo a contemplar a natureza, a vida e a viver profundamente com aqueles que estão ao nosso redor.

Invertemos o jogo, pois nos esquecemos de que fomos criados para amar e para sermos amados. Mas, às vezes esse buraco, essa falta de amor, nos faz desistir, matando a nossa criança que sonhava, que acreditava, que se sentia única, especial e amada. E, com isso, o número de suicidas cresce: vidas são perdidas, famílias destruídas. Morrem os sonhos e as missões. Assim, nações deixam de nascer.

Existe vacina ou remédio para esse vírus afinal?

Como podemos nos curar do coraferido?

Como deixar de ter um coração ferido?

Este livro é a sua injeção de Benzetacil. Leia mais algumas páginas, mesmo que ainda não acredite ou não saiba se é para você.

Mas, uma coisa a respeito desta jornada você precisa saber: por onde andou, o que viveu, suas alegrias e tristezas, momentos íntimos e pessoais, jamais alguém entenderá, só você sabe o que viveu e por onde passou. Você nunca conseguirá explicar em palavras o que foi chegar até aqui. Parabéns, você é um sobrevivente!

Você pode postar 100 vezes nas redes sociais, falar com amigos, pode ir a dezenas de terapeutas, psicólogos, coaches, gurus, padres ou pastores; mas eles jamais saberão o que foi sentir o que você sentiu, viver o que viveu. Somos seres únicos, mesmo vivendo experiências parecidas, jamais seremos iguais — nem irmãos gêmeos são iguais.

Gostaria que entendesse o conceito da autorresponsabilidade.

Segundo o escritor Paulo Vieira, em seu livro O Poder da Autorresponsabilidade, ele a conceitua — como a crença de que você é o único responsável pela vida que tem levado, sendo assim, é o único que pode mudá-la.

Só você pode se ajudar completamente. Só você pode tomar essa decisão de ler este livro-treinamento como se fosse o seu presente mais valioso, a resposta que tanto aguardava.

Tem Jeito e Vale a Pena

Aqui está a injeção de Benzetacil — o remédio para sua doença — está em suas mãos, mesmo que você nem saiba que está doente.

Até hoje você tem participado de um treinamento para suicidas emocionais. Você foi alistado no campo de concentração da vida e não lhe passaram todas as regras, normas e instruções. Você sequer sabia que viveria tantas batalhas. Você enfrentou gigantes sem nem mesmo saber lutar, mas agora você está sendo chamado para ser quem realmente nasceu pra ser. Você está sendo convocado para parar de sobreviver e para começar a viver.

Temos um treinamento, um processo detalhado, escrito por aqueles que venceram o campo de concentração para a vida. Basta apenas se juntar a nós pelos próximos dias. Podemos começar o TREINAMENTO?

A única coisa que posso lhe garantir nessas próximas páginas é que:

———— *Tem Jeito e Vale a Pena.* ————

1 Atividade

REALIDADE ATUAL

Para compreender o processo de treinamento, precisamos compreender por que passar por esse processo. Para que isso ocorra, temos que nos tornar conscientes do que está em nosso inconsciente. Para isso, propomos que faça esta atividade da forma mais sincera com você mesmo. Aqui não há resposta certa ou errada, apenas a sua realidade atual. E é por isso que estamos aqui, para mudar essa realidade. Combinado?

INSTRUÇÕES:

1 Iremos separar sua vida em 10 departamentos, assim como ocorre em uma empresa: Familiar, Relacional, Social, Saúde, Intelectual, Profissional, Emocional, Solidariedade, Futuro e Espiritual;

Vamos agora dar notas de 0 a 10 para cada um desses departamentos. Estas notas representam, de maneira numérica, a sua realidade atual. Leia antes todas as perguntas e orientações para respondê-las da forma mais consciente possível;

2

3

Imagine cada departamento funcionando com excelência, com alta produtividade. Essa imagem que visualizou de cada departamento é a nota 10.

Agora, fazendo a comparação do que você gostaria, a partir da sua imagem de nota 10, faça uma autoavaliação de qual a nota mais justa para este departamento da sua vida em sua realidade atual.

4

5

A nota dos departamentos que estão mais longe de se tornarem o que você deseja, aqueles que geram angústia, tristeza, mal-estar, estresse e inquietação devem ser inferiores a 5. Já os departamentos que estão funcionando bem e em evolução devem ter uma nota de 6 a 9.

Não é recomendado colocar a nota máxima em algum departamento, mesmo que esteja tudo maravilhoso, pois, ao colocar o máximo, seu cérebro entenderá que não precisa mais investir nesta área de sua vida.

6

7

Para ajudá-lo, quero fazer algumas perguntas acerca de cada departamento, a fim de conduzi-lo na sua tomada de consciência e reflexão.

Familiar: Como anda seu relacionamento familiar? Você tem que nível de intimidade com seus pais? E com seus filhos (caso já os tenha)? Você participa de atividades em família? Como é essa relação? Vocês conversam? Têm empatia e colaboração? Existe sentimento de gratidão de uns pelos outros? Fazem surpresas de amor uns para os outros?

Relacional: Você tem algum relacionamento amoroso? Se sente feliz com seu parceiro(a)? Você acredita que essa relação agrega valor à sua vida? Vocês têm sonhos em comum? Seus valores e princípios são semelhantes?

Caso não tenha um relacionamento: Essa condição o incomoda? Isso o angustia e traz tristeza? Ou é algo tranquilo para você estar sozinho?

Social: Você tem amigos? Na quantidade que gostaria? Na qualidade que gostaria? O quanto pode contar com eles? O quanto se relaciona com eles? Marcam para sair? Compartilham vitórias e derrotas?

Saúde: Como anda se alimentando? Se alimenta na hora certa? Alimentos saudáveis fazem parte de seu cardápio? Faz alguma atividade física? Como é seu sono? Tem insônia ou acorda com frequência durante a noite?

Intelectual: Você estuda? O quanto se dedica aos seus estudos? O quanto organiza e prioriza este departamento da sua vida? Você tem hábito de leitura? Quantos livros lê por ano? Faz cursos regularmente? Está sempre se atualizando? Tem técnicas de estudo: mapa mental, resumos, autoexplicação, interrogação elaborativa?

Profissional: Você tem um emprego? Trabalha no que gosta? Se dedica 100% às suas funções? Você reclama muito ou agradece por sua vida profissional? Você

tem interesse em conhecer coisas novas? É proativo e verdadeiramente interessado?

Caso não trabalhe: Você gostaria de trabalhar com o quê? Você está se empenhando ao máximo neste departamento? Está realmente disposto a ser um bom profissional? Você observa e estuda sobre as possíveis profissões que pode exercer?

Emocional: O quanto gerencia suas emoções? Você se arrepende muito de seus atos? É impulsivo? Estressado? Reclama todos os dias? O quanto já perdeu oportunidades em virtude de seu temperamento? É autoritário? Ou passivo demais? Fica ansioso? Está depressivo? Sente-se cansado, esgotado? Consegue se relacionar bem com a maioria das pessoas? Ou tem muitos conflitos pessoais? Tem amizades de longo prazo? Bom relacionamento com a família? Tudo isso está ligado à sua gestão emocional.

Solidariedade: Você ajuda alguém? Você tem doado seu tempo ou recursos para ajudar alguma causa, instituição e/ou pessoa? Você tem espírito de um doador? Se sente bem ao ajudar? Contribui em sua escola, trabalho, comunidade? O que faz semanalmente para ajudar o próximo? Você se dedica ou pensa sobre esse seu departamento?

Futuro: Este departamento é muito importante, porém com o corre-corre do dia a dia deixamos muitas vezes de programar ou sequer pensar sobre o nosso futuro. Você sabe o que deseja de seu futuro? Você escreve

suas metas e objetivos em algum lugar? Planeja seu futuro? Estrutura sua semana? Organiza seu tempo?

Espiritual: Você acredita em Deus? O quanto se dedica a este departamento da sua vida? Independente de religião, o quanto compromete seu tempo para se dedicar a sua espiritualidade? Você consulta seus princípios religiosos antes de tomar uma decisão? O quanto você se conecta com o Criador? Você ora ou reza todos os dias? Você conversa com Ele? Investe nesta relação? Vocês tem intimidade?

Agora que refletiu sobre cada departamento da sua vida em sua realidade atual, preencha as janelas a seguir com a nota de cada departamento.

Após olhar cada área de sua vida com carinho e com sinceridade, perceba quais departamentos você abandonou há algum tempo. Veja quais precisam de sua atenção urgente, antes que sua empresa entre em falência. E tome uma decisão, uma atitude, a ação por onde vai iniciar seu processo de retomada. Calma, temos como recuperar, independentemente de onde esteja. Comece com pequenos GRANDES passos. Lembre-se:

“Nenhum problema é tão grave que não tenha solução e nada é tão bom que não possa melhorar”.

Atividade 2

MINHA EMPRESA MINHA VIDA

FUTURO			ESPIRITUAL
EMOCIONAL			SOLIDARIEDADE
INTELECTUAL			PROFISSIONAL
SOCIAL			SAÚDE
FAMILIAR			RELACIONAL

Decisões

DEPARTAMENTO: _____

AÇÃO: _____

DEPARTAMENTO: _____

AÇÃO: _____

DEPARTAMENTO: _____

AÇÃO: _____

DEPARTAMENTO: _____

AÇÃO: _____

DEPARTAMENTO: _____

AÇÃO: _____

DEPARTAMENTO: _____

AÇÃO: _____

Eu decido que hoje irei iniciar o gerenciamento da minha Empresa Vida, me dedicando a cada departamento para estruturação da minha vida.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura

C A P Í T U L O

4

Escolha

“Foco na solução e não no problema.”

P A T R I C I A E S T R E L A

Agora que compreende mais a sua realidade atual, podemos ir para o próximo passo: sua primeira escolha.

Não temos como fazer esta leitura se tornar algo realmente valioso para sua experiência se você não compreender que o seu desenvolvimento está ligado a seu processo de escolhas. Você está tomando decisões o tempo todo. Mas será que você está ciente de suas escolhas?

Vejo muitos jovens indecisos e adultos ansiosos por respostas. Mas o que de fato você precisa é tomar uma decisão. Agora, o como fará isso certamente está ligado a todo o restante que viverá na sua vida.

As escolhas estão nas suas mãos, mas as consequências dessas escolhas não estão sob o seu comando.

Por isso é tão desafiador fazer escolhas, como é o caso de decidir se vai ler ou não este livro. Você se pergunta se valerá a pena? Se está perdendo seu precioso tempo? Se essa história tem jeito e que jeito será este?

Assim caminha a humanidade: cada vez mais acelerada, cada vez mais impulsiva, inconsequente, sem tempo para olhar para si mesma; agindo por seus impulsos sem pensar, sem saber elencar as prioridades; correndo na quinta marcha sem nem mesmo saber para onde.

Literalmente, muitos estão vivendo a tal frase da melodia “Deixa a vida me levar, vida leva eu” ou até aquela outra que diz “Deixa acontecer naturalmente”.

O mais assustador disso tudo é que, mesmo deixando as coisas correrem no modo automático, as escolhas acontecem a todo tempo, mas de forma inconsciente. Estamos tão acelerados que nem mesmo temos a mínima paciência para ouvir uma mensagem em áudio de 2 minutos e, mesmo assim, o ser humano segue fazendo escolhas, todos os dias — escolhas das quais nem se dá conta, por causa de toda sua alta velocidade e ignorância.

Todo dia, ao acordar, você já faz a primeira escolha: vou sorrir e agradecer por mais um dia ou reclamar por ter acordado?

Ali já começa a ser traçado o seu dia. Naquele singelo abrir de olhos, você já começa a definir o que vai ser daquele período de 24 horas e, quiçá, o que vai ser de toda a sua vida.

Quando nos tornamos conscientes da importância das escolhas em nossa vida, assumimos o comando e as consequências começam ser alinhadas aos nossos desejos.

Esse passo é fundamental para nosso **treinamento** dar certo, pois, se você não estiver disposto a assumir suas

escolhas, podemos parar por aqui. Doe esse livro-treinamento para outra pessoa, aproveitando para fazer bem ao próximo. Vou sentir muito, mas precisamos ser sinceros um com outro. Eu fiz a minha parte e você fará a sua?

Antes de você decidir o que fará com este livro — ou com sua vida —, eu gostaria de lhe dizer algo muito importante: você é amado!

Calma, deixa eu lhe explicar: eu vivi anos perdida. Vivi anos odiando a sociedade. Acreditava que o ser humano era o erro da natureza. Realmente sentia ódio das pessoas e do mundo.

Por anos, pensamentos como esses me controlaram, já que eu não tinha domínio algum sobre minhas escolhas. Eu perdi o bom senso, o juízo crítico e meus valores: tudo foi destruído, pois deixei meus pensamentos me dominarem. Esses pensamentos geravam sentimentos em mim e eles eram só de raiva, tristeza, mágoa e agressividade e levaram-me a ter comportamentos altamente destrutivos e sabotadores.

Salva aí:

“ *Pensamento gera sentimento
que molda seu comportamento.* ”

Existem pesquisas na área da psicologia e da neurociência que estudam apenas o conceito da ligação entre pensamento, sentimento e comportamento.

*Judith S. Beck, em seu livro **Terapia Cognitivo-Comportamental**, descreve bem esse modelo cognitivo, o qual parte da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pela percepção que ela tem dos eventos.*

(Beck, Judith S., 2013).

“

Não é a situação em si que determina o que a pessoa sente, mas como ela interpreta uma situação.

”

(Beck, 1964; Ellis, 1962).

Então, vamos lá: voltemos ao nosso raciocínio do porquê você é amado. Com base em toda minha pesquisa empírica sobre a mente humana por mais de 23 anos — inclusive sobre a minha —, posso afirmar que a mente é altamente criativa. A razão pela qual ela categoriza os acontecimentos da sua vida irá fazer toda a diferença nas suas escolhas.

Partindo deste princípio, preciso lhe explicar que, durante anos da minha vida, eu categorizei os acontecimentos da minha vida como “sem sentido” e esse olhar me distanciou de emoções positivas, me tornando fria, arrogante, mentirosa, prepotente, manipuladora e ardilosa.

Calma, continue comigo. Essa história toda é muito importante para você entender que o processo de escolha independe de seus sentimentos.

Foi em 2009 que fiz uma escolha que mudou para sempre a minha vida. Resolvi me aprofundar ainda mais no conhecimento sobre o comportamento e o funcionamento da mente humana ao me matricular no curso de Psicologia. Apesar de já estudar a mente e o comportamento humanos desde 1996, eu ainda não havia me comprometido com aquele processo, com o meu treinamento. E foi naquele mesmo ano — 2009 — que fui mais fundo e, então, comecei a mudar de verdade.

Eu resumi esse momento em meu diário com a seguinte frase: nascendo aos 33.

Enfim, não é nesse livro que vou contar a minha história, mas achei importante contextualizar meus sentimentos, que mesmo não sendo favoráveis, não me impediram de tomar minha decisão. Gostaria que entendesse que, ao fazer uma escolha, um novo caminho começa a ser sua nova realidade. **É como uma semente que é plantada, na qual já há todos os componentes da árvore adulta.** Entende isso?

*Uma escolha representa uma
semente plantada e a colheita será
correspondente a sua semeadura.*



*O que uma pessoa plantar,
é isso mesmo que colherá.*



Gálatas 6:7

Foi também em 2009 que plantei uma nova semente em minha vida e resolvi adubá-la até florescer, sem mais desistir e me sabotar.

Então, com todo meu amor eu lhe peço para fazer uma escolha de forma consciente e decidida: se comprometa a ler até o final essas páginas. Faça seu alistamento neste treinamento para sua nova vida.

Paulo Vieira, em seu livro O Poder da Autorresponsabilidade, elenca 6 leis, entre elas — estão as seguintes: “se é para se fazer de vítima, — faça-se de vencedor” e “se é para buscar culpados, busque solução”.

Permita-se ser um vencedor e começar a buscar soluções.

Foco na solução e não no problema.

Então, grave em sua mente que você é amado! Amado de várias formas, por várias pessoas e eu também escolhi amá-lo. Eu escolhi ajudá-lo. Eu escolhi viver esta missão. Eu escolhi amá-lo pelo que nasceu para ser e por aquilo que vai se tornar após fazer este treinamento.

Eu escolhi mudar o mundo, começando pelo meu mundo. Foi uma decisão minha escrever este livro-treinamento de forma social e gratuita. Essa é minha forma de lhe mostrar como é amado, importante e único.

Você entende agora o poder da **escolha**?

Gostaria de convidá-lo a fazer essa escolha de ler este livro de forma responsável e comprometida; de fazer todas as atividades, reflexões, visualizações e dinâmicas. Você pode não escolher continuar lendo e isso também será uma escolha.

Para ajudá-lo neste processo de decisão, que vai mudar para sempre sua vida, desafio você a responder a todas estas perguntas com total sinceridade.

3 Atividade

EU ESCOLHO

Você prefere levar sua vida como está ou prefere ter o conhecimento que o fará ser mais seguro e assertivo em suas escolhas?

Você prefere tentar ou prefere ter a certeza de que desistiu mais uma vez?

Você prefere superar seus medos ou prefere viver na sombra deles todos os dias?

Você vai se dar uma oportunidade real de conhecer algo novo baseado em centenas de pesquisas ou vai continuar com as suas próprias certezas?

Escolha

Você compreendeu que assumir suas escolhas é aceitar seu passado e que isso significa abandonar todo o tempo de ignorância do conhecimento ou você prefere continuar se vitimando?

Você quer dar um basta nesse ciclo autodestrutivo e fazer sua primeira escolha decisiva e consciente?

Você é um escolhido? Então escolha se capacitar?

Escreva 3 vezes: "Eu escolho mudar meu mundo!"

Faça uma mensagem para você, explicando com o máximo de sentimentos e argumentos, a sua escolha de hoje.

Envie sua escolha para nosso e-mail e, ao final de sua leitura, terá uma surpresa lhe esperando.

E-mail: temjeitoevaleapena@teenmentors.com.br

C A P Í T U L O

5

Motivação

“Motivação é igual a motivo para ação”

P A T R I C I A E S T R E L A

Será que lhe falta o motivo certo para a ação certa?
E como sabemos se temos a motivação certa?

Em plena era da informação, temos acesso a milhões de conteúdos em milhares de mídias, sejam elas escritas, visuais, auditivas, sinestésicas ou virtuais (livros, jornais, revistas, enciclopédias, filmes, outdoors, vídeos, audiobooks, documentários, redes sociais, programas, séries...).

A pergunta é: você seleciona seu conteúdo?



Será que estamos enchendo nossa mente de conteúdo e não de conhecimento?



Convido você a compreender as motivações humanas segundo a teoria de Maslow, conhecida como uma das mais importantes teorias que explicam as nossas motivações. Abraham Maslow (1908-1970) foi um psicólogo norte-americano, conhecido pela teoria da hierarquia das necessidades humanas ou Pirâmide de Maslow.

Maslow apresentou sua teoria alegando que as necessidades humanas estão organizadas e dispostas em níveis, que vão de necessidades básicas fisiológicas até as necessidades mais elevadas de autorrealização.

E estão divididas em:

Necessidades básicas ou fisiológicas: comida, sono, sexo, água, respiração, homeostase, excreção;

Necessidades de segurança: segurança do corpo, de emprego, de recursos financeiros, da família, da saúde, da moradia;

Necessidades sociais ou de associação: ter uma família, fazer parte de um grupo, comunidade, vizinhança, igreja, fazer amigos e criar bons relacionamentos em todos círculos.

Necessidades de status ou estima: ser reconhecido em sua família, comunidade ou igreja pelo trabalho que realiza. Autoestima, confiança, conquista. Ser um profissional, um agente colaborador e respeitado na sua comunidade.

Necessidades de autorrealização: ter todas as necessidades supridas e alcançar equilíbrio, ter moralidade, criatividade, solução de problemas, tomada de decisões, ausência de preconceito, crescimento pessoal, equilíbrio emocional, profissional, financeiro e maturidade espiritual.

A figura a seguir ilustra essas necessidades.

PIRÂMIDE DAS
NECESSIDADES MASLOW



De forma bem prática, grande parte da população está na base da pirâmide, lugar onde são estabelecidas as necessidades básicas e de segurança. Isso acontece por várias questões culturais, financeiras e sociais, mas o que realmente faz um ser humano buscar subir na pirâmide de Maslow é o conhecimento. O conhecimento é libertador.

Como somos cegos e limitados ainda, acreditamos que tudo que vemos é o que é, não entendendo que há muito a ser explorado e ensinado. Estamos engatinhando quando nos referimos ao processo de autoconhecimento e de desenvolvimento pessoal — compreender a mente humana, seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Em resumo, a sociedade se resume naqueles que não evoluem por desconhecer que podem se desenvolver, aqueles que evoluem e ajudam outros a evoluir e temos aqueles que já evoluíram um pouco e que acreditam que ter mais que a maioria já é o suficiente — o que é outra ignorância, pois nosso dever é disseminar o conhecimento.

Quando a pirâmide se inverter e a maioria estiver no topo, sentindo-se autorrealizado, aí sim teremos uma sociedade evoluída e com sabedoria. Nossos interesses serão em prol de toda sociedade. Haverá respeito, empatia, solidariedade e amor.

Precisamos inverter essa pirâmide e levar mais pessoas ao topo. Não faz sentido a minoria da população ter apenas as suas necessidades mais básicas atendidas, até porque, o que leva uma pessoa ao topo da pirâmide não é dinheiro ou cultura, mas o conhecimento bem aplicado.

Então, que tal ter a motivação certa para começar a subir de nível em seu jogo da vida?

Você precisa, agora, dar o reset nas motivações que o trouxeram até aqui.

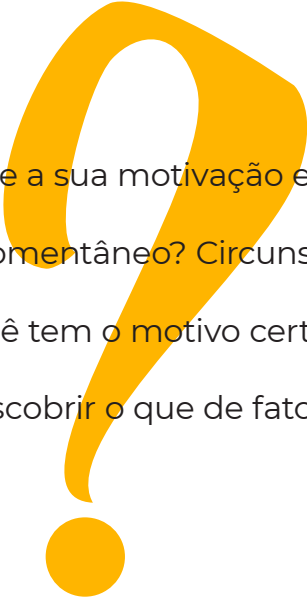
Precisa zerar todas as motivações, esvaziar-se, para poder se encher com um conteúdo qualificado e estruturado, para, assim, iniciar o treinamento da vida que vale realmente a pena viver. Precisa compreender as regras, aplicar as técnicas certas, colocar em prática tudo o que aprendeu e fazer dessa **escolha** a melhor decisão da sua vida — assim como foi a minha.

*É preciso tomar a tal injeção de
Benzetacil; deixar doer com a certeza de
que está o curando.*

É importante entender que, até aqui, estava carregando uma mochila de pedras que precisa deixar para trás. Uma mochila com muitas dores, mágoas, culpas, frustrações, erros, desistências e medos. Agora você precisa deixar tudo isso aqui e zerar as **motivações do passado!** Ok?

*É hora de dar um start e de ter o motivo
de ação certo, pois, enquanto seu **motivo
for equivocado**, baseado nas suas dores
ou nas dores daqueles que o ensinaram,
suas **escolhas serão equivocadas.***

Vamos, então, iniciar um processo de autoconhecimento, de capacitação de inteligências, desenvolvimento pessoal, e, por fim, vamos compreender o que de fato é essa tal liberdade. Combinado?



Será, então, que a sua motivação era temporária?

Algo momentâneo? Circunstancial?

Será que você tem o motivo certo para ação?

Vamos descobrir o que de fato o motiva?

4 Atividade

O QUE ME MOVE?

Quais são meus vícios?

Quais são os meus principais comportamentos nocivos, tanto para mim, como com os outros?

O que me faz perder tempo?

Quais são as atividades que mais gosto de fazer, com as quais me sinto bem?

Quais desafios superei que mais me orgulham?

Tem Jeito e Vale a Pena

O que meus amigos falam que sou bom fazendo?

O que faço por horas sem perceber o tempo passar?

Quais são os sonhos que já realizei?

Quais são os sonhos que quero realizar?

O que desejo para minha família?

O que desejo para as pessoas que mais amo?

O que desejo para o mundo?

O que acredito ser possível, mesmo que bem desafiador?

E, agora, pense:

O que eu posso fazer para contribuir com isso tudo?

Entende que o real motivo para prosseguir vai além de você?

Se comprometa por você, mas também por sua família, pelas pessoas que ama, que o ajudaram até aqui. Faça isso pelo seu **eu do futuro**, pelo que vai se tornar, pelas pessoas que vai ajudar, por aquelas que ainda vão nascer e que precisarão de você. Faça isso por seus filhos, netos, pacientes, alunos, fornecedores, clientes, amigos; pessoas que estão presas em sua dor e que estão esperando alguém dizer que TEM JEITO E VALE A PENA. E essa pessoa pode até mesmo ser você.

Então, por si mesmo e por todos nós que esperamos por você no seu futuro, motive-se!

Gratidão! Eu sabia que você era um escolhido!

E os escolhidos são capacitados. Então, foi dada a largada! Tome sua injeção de Benzetacil e inicie sua nova vida.

Você escolheu que *Tem Jeito e Vale a Pena.*

C A P Í T U L O

6

Autoconhecimento

*"Quando você descobre quem é de verdade,
nunca mais vai querer ser outra pessoa".*

P A T R I C I A E S T R E L A

Por mais que tenhamos inúmeras habilidades, você confiaria mais em um pintor ou em um engenheiro para construir um prédio? Faria uma cirurgia com um médico ou com um músico? Andaria de avião com um piloto ou um surfista no comando?

Você entende que cada uma dessas profissões tem uma função e uma utilidade? Todas as profissões, por mais que sejam diferentes — e algumas com atividades bem específicas —, têm um ponto em comum.

Mesmo aqueles que não fazem uma faculdade, mas que ocupam um cargo em alguma empresa, desempenham uma atividade na sua escola, igreja ou até mesmo em sua família, adquirem um conhecimento intrínseco.

Você sabe o que é isso? É aquilo que faz parte da essência; é algo fundamental, que existe por si só e que se estabelece fora de qualquer convenção ou acordo. É algo inerente ao treinamento dado a todas as profissões e a qualquer função ocupada por um ser humano.

Esse conhecimento intrínseco é o objetivo; é o real motivo para cada um de nós existir e esse objetivo é universal: **SERVIR**.

*Servir é a essência do ser humano;
é o que temos em comum
independentemente de raça, religião,
idade, classe social —
todos fomos idealizados com o objetivo
de servir ao próximo.*

Estamos todos a serviço de outra pessoa, seja uma mãe cozinhando para sua família em casa, uma empresária criando um novo modelo de calçados, um engenheiro construindo uma nova casa ou um pesquisador estudando a cura de uma doença. Até mesmo eu, que sou uma escritora que está lhe oferecendo um serviço de capacitação por meio deste livro-treinamento.

É, então, que você começa a entender que tudo que faz é pelo outro e que, para ter chegado até aqui, muitos que passaram por sua vida fizeram algo por você — desde alimentá-lo quando você mal andava, até ensiná-lo a falar, a ler... Enfim, você não teria nem nascido se não existissem seus pais. Todos estamos em constante serviço ao próximo.

Mas o curioso dessa história é que ninguém lhe contou isso até hoje. Você pode até ter desconfiado, mas compreender que você foi criado, educado, amado e alimentado para servir alguém no seu futuro faz toda a diferença. **Você precisa ter clareza do objetivo pelo qual foi feito.**

Autôconhecimento

Você precisa compreender que sua existência não se trata apenas de você. É necessário entender a importância do servir. É como se você vivesse sem saber a coisa mais importante para que sua vida tenha um propósito.

O “pequeno grande” detalhe que mudará para sempre a sua vida.

Estamos falando da sua essência divina, da sua real identidade, de seu principal objetivo nesta vida, que é ajudar o outro.

A escritora norte americana Ellen White, em seu livro Fundamentos da Educação Cristã, declara:

Nunca, porém, cometais o tão grande crime de perverter as faculdades por Deus conferidas, para praticar o mal e destruir a outros. Há homens dotados que empregam sua habilidade para disseminar a ruína moral e a corrupção; mas todos esses estão lançando sementes que produzirão uma colheita que não se sentirão orgulhosos de ceifar. Terrível coisa é usar as habilidades por Deus concedidas de maneira a espalhar na sociedade danos e mágoas em vez de bênçãos. Coisa triste é, também, embrulhar num lenço o talento que nos é confiado e escondê-lo no mundo; pois isso é lançar fora a coroa da vida. Deus requer nosso serviço. Há responsabilidades para cada qual; e só podemos cumprir a grande missão da vida quando essas responsabilidades forem amplamente aceitas, e fiel e conscienciosamente desempenhadas.

Quando uma pessoa não sabe quem é, quando não entende o quanto sua vida é valiosa, quando é enganada com mentiras e acredita que não serve para nada, que não tem capacidade ou não é suficiente para ser amado(a), essa pessoa deixa de cumprir o seu propósito; ela deixa de servir.

Quando você não se conhece, você se acha uma peça fora do jogo, um extraterrestre, um equívoco, um erro da natureza. Isso tudo porque você não percebe sua utilidade.

A pessoa que não serve — isso mesmo, que não serve ao próximo ou a alguma obra/missão — não se sente útil. É justamente o sentimento de utilidade que faz o homem perseverar. A dor maior de um ser humano é achar que não serve para nada. O sentimento de inutilidade corrompe nossa identidade.

Nossos pais e avós não sabiam ensinar sobre o conhecimento de si mesmo — o autoconhecimento — pois eles foram enganados e, por isso, disseram que já se conheciam o suficiente. Às vezes também nos disseram que não podíamos pensar muito, que quem buscava perguntas sem respostas era louco, cientista ou filósofo. Mas não estamos aqui para culpabilizar nossos atos, muito menos nossos pais e todas as gerações que vieram antes de nós. Eles tinham ainda menos acesso ao conhecimento. Não se trata de culpa e sim de se tornar consciente.

Há gerações você e eu somos enganados, pois poucos, ainda, de fato, têm interesse em ajudar. Especialmente em ajudar a buscar o autoconhecimento para, assim, compreender quem realmente é.

Autôconhecimento

Existem inúmeras razões para lhe esconderem sua real identidade, sua essência, seu propósito. Esse assunto é bem profundo. Até daria supostamente um outro livro.

Mas o que de fato é relevante nesse contexto é que ainda são poucos os que querem auxiliá-lo, pois, antes de cumprirem o propósito de servir, normalmente colocam em primeiro lugar o “quanto vou ganhar com isso”. O dinheiro, muitas vezes, atrapalha o processo de ajuda. Ele se torna um limitador do conhecimento, pois muitos não têm acesso ao conhecimento porque não podem pagar por ele. Por outro lado, de forma utópica, às vezes não valorizamos cursos, treinamentos e livros gratuitos, porque ainda está incutido na percepção humana que o que é caro é que bom.

Como eu disse, esse é um assunto mais complexo — essa questão do acesso ao conhecimento e a real intenção das pessoas que se colocam à disposição para servir, porém com interesses financeiros. Por isso, vamos, então, nos ater ao assunto do propósito de vida.

Quando todos nós entendermos que temos o mesmo propósito e que cada um é único e especial — compreendendo que dependemos um do outro para nossa sobrevivência e evolução — possivelmente seremos menos egoístas e iremos amar de forma genuína e incondicional a ponto de cumprirmos nosso verdadeiro propósito, que é **servir**.

Esse é um assunto muito importante para a sua vida, pois, se você não souber quem é, qual é o seu objetivo e o seu propósito, jamais saberá para onde está indo.

Um pintor procura obras para pintar; um professor busca emprego em escolas e faculdades; uma cozinheira pensa em ter seu restaurante e se dedica a aprender cada vez mais receitas; um arquiteto faz parcerias e projetos com engenheiros; uma mãe segue outras mães nas redes sociais.

Você precisa saber qual é o seu grupo, qual é a sua tribo. Assim, se sentirá parte de algo. Quando você não sabe quem é, acaba se perdendo e participando das tribos que outros lhe dizem que é a sua.

É dessa forma que muitos começam a viver à margem da sociedade e se unem a outros que também não sabem quem são e, com isso, vão sendo criados mais subgrupos. As minorias sem nome depois acabam criando seus próprios nomes e bandeiras. Isso tudo é uma utopia, pois essas minorias são construídas pela sociedade doente que aprendeu a discriminar, julgar, setorizar e separar. Quanto mais formos divididos, mais fracós seremos.

As pessoas estão se perdendo de si mesmas. Não fomos educados para nos acharmos, mas sim para nos perdermos. Lembre de que tudo é um treinamento. Grupos são criados para separar e não para unir.

Isso tudo é muito sério, pois milhares de jovens hoje vivem realidades que foram inventadas, levantam bandeiras acreditando fazer parte de algo, mas, a grande verdade por trás daquele colorido todo, é que existem pessoas sofrendo sozinhas. Por trás daquela foto sorridente no Instagram, há pessoas chorando no banheiro escondidas. Por trás daquelas festas e bebidas, há pessoas machucadas e feridas.

Autoconhecimento

Você quer se sentir parte de uma minoria? Você quer fazer parte da maioria? Você quer ser parte de algo? Você realmente precisa se sentir parte de algo exclusivo e único? Então seja você. Essa é a minoria mais absoluta que você precisa ser. E toda a sociedade irá respeitá-lo, aplaudi-lo e agradecê-lo quando se tornar o que nasceu para ser e quando começar a **servir** com excelência sua família, sua vizinhança, sua cidade, seu país.

*Na verdade, somos um grupo só,
não existe minoria quando nos sentimos
parte do todo.*

Você é útil! Você serve! E o que você pode fazer é único: só você será o que nasceu para ser. Não existe “outro você” e, quando abandona seus sonhos, sua vida e começa a fazer escolhas equivocadas, toda a sociedade perde. Perdemos você! E perdemos tudo aquilo com o que você iria contribuir para o mundo!

Quando entendemos quem somos, tudo faz sentido. Entendemos para onde estamos indo; sentimo-nos parte de algo. Isso é pertencimento, isso é identidade, isso é autoconhecimento.

*Quando você descobre
quem é de verdade,
nunca mais vai querer ser outra pessoa.*

Mas quem é você?

Quem somos antes mesmo de nossas profissões?

Será que entender que eu preciso saber quem sou faria todo o sentido na minha busca pela minha profissão? Quando entendemos que nascemos para servir — e servir com excelência — encontramos a motivação para viver, pois nos tornamos livres. Isso sim é liberdade!

O autoconhecimento é o caminho mais eficaz da autorrealização.

É preciso que você entenda que todos — sem exceção — estão em treinamento e que esse treinamento não foi estruturado antes, pois seus líderes, professores e pais (em sua maioria) não tinham esse conhecimento, porque há décadas lhes foi furtado sua real identidade também.

Somos cegos guiando cegos. Somos treinados para não enxergar a verdade.

Por isso o conhecimento leva à liberdade. Quando entende quem é, torna-se livre para viver e para parar de sobreviver.

*É, então, que você se torna livre para
SER e IR. Você pode SERVIR!*

Confuso? Calma, isso tudo é muito sério. Nem sei quantos anos você tem, quantos anos esse livro-treinamento ficou na sua cabeceira ou na prateleira de uma biblioteca. Não sei

Autoconhecimento

quantos anos você levou para fazer a escolha de ler este livro, de tomar sua injeção de Benzetacil, seu antídoto.

Vou com calma neste assunto. Confesso que minha vontade é gritar pro mundo: “pessoas estão chorando agora pois não sabem por que vivem, não entendem por que sofrem tanto, por que tem uma vida tão medíocre, por que não conseguem dar certo na vida ou ter alguém especial para comemorar as vitórias — ou sequer acreditar que merecem vitórias!”.

Vamos lá, então: quando falamos de autoconhecimento, falamos sobre nos conhecer de forma profunda e progressiva. E isso é um processo. Não se trata de um conhecimento de prateleira, algo que se bebe ou ingere.

Você precisa ser determinado a vencer cada etapa para mudar de fase. É como aprender a somar para multiplicar e assim vai. Não adianta ir para as últimas páginas do livro, porque você não entenderá o processo. Precisamos ter consciência que o autoconhecimento requer sua dedicação e tempo.

O autoconhecimento é um processo de cura e exige um treinamento com a motivação certa. O que seria a cura?

A cura é a sua qualidade de vida. Não estou falando de cura de transtornos ou doenças físicas. Estou falando de cura de sua identidade. A partir disso, você se sente liberto para buscar auxílio profissional e ajuda a fim de encontrar cura para outras áreas.

Para ter qualidade de vida, você precisa, antes de qualquer coisa, querer ter essa qualidade. Para querer isso, você precisa

acreditar ser merecedor e capaz e isso só acontecerá quando você descobrir quem verdadeiramente é.

Você entende como isso é algo extremamente relevante e fundamental na sua vida?

Você tem consciência do perigo de viver sem saber quem você é?

Você está entendendo o perigo no qual viveu até hoje sem saber quem era?

Quantas influências na sua vida o moldaram e o fizeram acreditar que estava errado, inadequado, fora do padrão, insuficiente ou incapaz?

Quando não sabemos quem somos, vivemos uma vida baseada no significado que as outras pessoas nos dão. E o mais grave nessa história é você entender que quem falou que você não era capaz, normalmente foi você mesmo, com base no que viu, ouviu e sentiu até hoje.

Existe uma influência de contaminação no mundo. Como falei, é o vírus mais letal: o coraferido — e ele mata. Um coração ferido destrói sonhos, destrói famílias, destrói vidas.

Responda a estas perguntas mentalmente:

Você se baseou em quem?

Quem são suas influências?

O que você viu, ouviu e sentiu até aqui?

Quem o vem conduzindo com conhecimentos são os especialistas?

O que foi ensinado para seus pais, avós, professores?

Em que de fato os influenciadores o influenciam a acreditar?

*Quem você "segue", quem você "curte",
quem você "comenta"?*

Você anda tomando suas decisões baseado nas redes sociais, nas escolhas de outras pessoas, nas séries de TV, nas conversas com seus amigos, nos livros da moda, nos "achismos"?

Como é delicado falar sobre isso, principalmente com esse sistema de informação globalizado que nos manter presos em várias influências nocivas. Tudo para nos distrair, e assim, nos tornamos nocivos e até mesmo nossos pais, filhos, amigos podem se tornar nocivos.

Afirmo aqui, neste ponto da nossa conversa, que nossos pais são aqueles que mais contribuíram para estarmos onde estamos. Independentemente da relação que vocês tiveram até aqui, sem eles você não existiria, simples assim. Temos que honrar nossos pais, amá-los incondicionalmente, pois nos deram nossa vida e, na maioria das vezes, nos deram muito mais.

Eles cresceram numa época diferente da nossa. Hoje, há uma enxurrada de conteúdo nas redes sociais e na internet que acabam, na maioria das vezes, nos distraindo, nos tirando do foco, nos confundindo, nos comparando e nos influenciando.

Deixamo-nos ser contaminados por informações mentirosas, desnecessárias, por fake news que entraram em nossas mentes, dizendo subliminarmente que não somos capazes. Dessa maneira, nosso inconsciente é atacado diariamente com qualquer pensamento negativo que se repete em nossas mentes.

Você não pode ser igual aos outros quando nasceu para se destacar, é o que diz Stephen Chbosky no filme Extraordinário.

Todos somos extraordinários, somos únicos e é isso o que nos faz raros. O que você vai fazer neste mundo só você poderá fazer com as características e habilidades que tem.

Sabe a sua professora preferida, o doce mais gostoso que a tia faz, o bom dia daquele porteiro, o sorriso da moça da padaria, a vacina daquela doença, a casa mais bonita daquele arquiteto, a música mais tocada daquele ano, a fotografia mais bonita da exposição da escola, a secretária mais prestativa, o político que fez as obras na sua cidade, a história mais comovente que ganhou o Oscar, o livro que mudou sua vida...

Tudo isso só poderia ter sido feito por aquela pessoa extraordinária. Ela foi a escolhida para cumprir aquela tarefa. É isto que acontece quando entendemos quem somos, quando vivemos para servir aos outros e para fazer nossa parte com amor e por amor — todo o resto muda. Paramos de buscar compensações, remunerações, esmolas de amor, migalhas de atenção.

E tudo o que ganhamos em troca de sermos o nosso melhor é a paz.

É preciso entender que todos os que passaram por nossa vida só quiseram nos ajudar, até mesmo aqueles que vieram com o coração ferido e nos feriram nos ajudaram, apesar de tudo. Até com eles aprendemos algo, mesmo com a dor que nos fez chegar até aqui.

Mas, para se conhecer de verdade e para compreender os outros, é preciso entender que todos temos dentro de nós um pântano e um jardim.

Eu vivi no pântano durante anos e resolvi catalogar cada pedra. Foi, então, que percebi que muitas foram colocadas por pessoas que eu amava. Ao olhar de longe, vi que elas também viviam no pântano delas.

Hoje, ao acordar todos os dias, eu decido regar meu jardim, eu escolho ser luz na vida dos outros, eu entendi que quem me magoou foi magoado e se eu não soubesse quem verdadeiramente sou, eu iria me tornar também um agressor, como já, na verdade, havia me tornado até conhecer a verdade.

Você pode mudar agora a sua plantação. Não depende de mais ninguém, apenas da sua consciência e vontade de se tornar o que nasceu para ser. Você pode adubar seu pântano ou seu jardim. Quando cuida do seu jardim com alegria, faz suas tarefas com amor, você se torna a luz na vida daqueles que estão no pântano.

Quando eu vivia no pântano, eu não entendia por que algumas pessoas eram felizes. Foi então que busquei a felicidade em coisas materiais e supérfluas. Perdi-me em meu pântano e, por vezes, tentei camuflar minhas pedras para fingir que eram bonitas.

Eu cheguei a acreditar que meus vícios, meus comportamentos e minhas atitudes eram o normal. Todos fazem, todos erram, todos machucam, todos traem, todos só querem se dar bem. Que mal tem eu buscar a minha felicidade? Suprir minhas necessidades?

Esse foi um pretexto que eu mesma inventei para fingir ser feliz enquanto vivia dentro do pântano. Vivia ali sem saber que, mesmo sem ser uma suicida, eu já era uma suicida emocional e assassina de sonhos.

O que pode ser pior do que destruir sua vida, é ser o responsável por matar os sonhos de outras pessoas.

Pensamentos dessa falsa realidade me enganaram e me iludiram por anos da minha vida.

O meu processo de autoconhecimento começou quando decidi me aceitar com meu pântano e meu jardim; quando decidi não ter vergonha de mim nem dos meus erros. Entendi, afinal, que também estava aprendendo e que precisava me libertar definitivamente daquelas pedras que carreguei por anos.

Autoconhecimento

Só conseguiria me livrar dessas pedras, inicialmente, perdendo todos — sem exceção — que me ensinaram, conduziram ou que me levaram para meu pântano. Perdoei todos pelo simples fato de que quem magoa foi magoado, de quem fere foi ferido, de quem vive no pântano planta no pântano. Então, decidi me curar, porque quem é curado, cura.

Volto a dizer: quem é curado, cura.

Somos todos sobreviventes. Muitos já se foram sem saber quem eram ou como eram essenciais para a humanidade. Agora você começa o seu caminhar para sua liberdade, para ser quem realmente nasceu para ser.

*Você fica livre para SERVIR e,
ao servir, você pode ser e ir.*

5 Atividade

QUEM SOU EU?

Convido você a ir mais fundo agora. Convido-o a se conhecer por inteiro e a entender o que as pessoas, as circunstâncias e as suas escolhas guardam dentro de você e como elas moldam seu comportamento e sua identidade atualmente.

Porém, preciso de sua responsabilidade neste momento. Preciso de seu compromisso de que vai fazer a atividade até o final. Você não pode parar no meio do caminho. Vamos levar em torno de 30 minutos de total dedicação. Preciso que dê a devida importância a este momento, pois ele é essencial para ter jeito e valer a pena cada palavra deste treinamento.

Então leia atentamente as instruções:

1 Você vai avisar a uma pessoa de confiança que vai fazer um exercício de autoconhecimento profundo e vai pedir que, em 30 minutos, essa pessoa ligue para você e diga: Parabéns!

Você precisa ter alguém ciente de que está lendo este livro-treinamento e de que você precisa voltar em 30 minutos.

2

3 Você não pode ser interrompido, tocado ou chamado durante este exercício;

Você precisa tirar o som do seu celular e necessita encontrar um ambiente tranquilo e seguro;

5 Se desejar, coloque uma música instrumental que goste e que lhe traga leveza e tranquilidade. Pode ser um som de natureza ao fundo para ajudá-lo na conexão com você mesmo.

Você precisa levar a sério e dar prioridade a este treinamento, pois estamos em um processo de autoconhecimento e isso poderá mudar definitivamente a sua vida.

Temos um Acordo?

Sim () NÃO ()

_____, _____ de _____ de _____

Assinatura

Vamos começar nossa viagem ao subconsciente...

Respire lentamente;

Sinta sua respiração e relaxe seu corpo;

Tente se sentir leve e feliz, afinal você é um corajoso que quer se conhecer por completo;

Sinta paz e tranquilidade;

Agora imagine que está andando em um jardim, em um lindo jardim florido e perfumado;

Permita-se sentir o perfume e a brisa em seu rosto. Você está feliz;

A cada aroma, você lembra de um momento de alegria;

Sinta este momento: seu nascimento, aprender a andar, lembre-se de algo que conquistou, das pequenas coisas que eram grandiosas para você quando criança, daquele sorriso sincero, da alegria. Vá andando por este jardim e vendo um filme da sua vida passando por todas as suas vitórias e conquistas. Todas elas têm um perfume especial;

Agora, pare de ler, feche os olhos e sinta esses perfumes e momentos especiais por 5 minutos pelo menos. Não tenha pressa, lembre-se de que é um processo e, para avançar, você precisa passar por algumas etapas.

Autoconhecimento

Agora preciso que imagine que, ao lado desse jardim, há um pântano cheio de pedras, de dor, um lugar escuro e sem luz;

Você vai agora entrar no pântano e se deparar com a sua dor e identificar as pedras que carregou para que nunca mais precise levá-las com você;

Agora escreva: o que está em seu pântano? Quem está lá? Quais momentos merecem ser esquecidos e abandonados? Quem o levou até lá? Quem o ensinou esse caminho? Quais circunstâncias o levaram a ficar sentado nesta pedra? O que o fez chorar, ter medo, sofrer? Qual a sua dor mais profunda a ponto de senti-la fisicamente? Você já sentiu essa dor que corrói o coração? Dor que rasga? Escreva aqui tudo o que tem neste pântano. Para cada pedra, dê um nome;

Agora respire. Volte aqui. Caso não se sinta bem, não pare antes de finalizar esta atividade até o final;

Vamos fazer o mesmo com o jardim. Escreva em cada flor um momento de alegria, de satisfação, de vitória, um momento de superação;

Lembre-se de coisas simples que lhe geraram boas risadas;

Escreva pelo menos 10 flores do seu jardim e, se conseguir se lembrar, escreva também 10 pedras do seu pântano;

Respire, olhe com um olhar agora racional para seu pântano e para seu jardim;

Tem Jeitô e Vale a Pena

Saia da dor por alguns minutos. Deixe cada pedra em seu lugar;

Olhe de cima, de fora, como se não fosse você. Como um juiz de futebol, seja imparcial. Apenas observe os dois lados;

Agora responda: onde tem ficado mais tempo?

Em que lado vem cultivando suas sementes?

Você vem adubando seu jardim? Ou passa dias em seu pântano?

Você estava preso no pântano? Não sabia que também tinha um jardim?

Precisamos de mais 5 minutos apenas;

Estou contigo aqui e preciso que acredite que, da mesma forma que o pântano tem portas de entrada, também tem portas de saída;

Quais sementes deseja regar, adubar e deixar crescer em você a partir de hoje?

Vamos cultivar nosso jardim? Mesmo que esteja pequeno, podemos fazer ele florescer;

Só mais 2 coisas: veja o desenho dos portões entre seu jardim e seu pântano;

Autôconhecimento

Agora, desenhe cadeados e sirenes de alerta para não ficar entrando em seu pântano todos os dias. Feche essa porta, você já sabe o que tem lá e nem será preciso se esforçar para lembrar de coisas que não estão lá, pois você decidiu viver no jardim e você precisa trabalhar com afinco para que ele cresça em sua vida, embeleze e perfume a sua vida e todos daqueles que virão depois de você.

Escreva na ilustração a seguir o que viu. Agora seja grato e aprenda a respeitar sua história.



C A P Í T U L O

7

Capacitação

*“Eu prefiro ser a louca da gratidão,
do que a chata da reclamação.”*

P A T R I C I A E S T R E L A

Você reclama muito?

Se respondeu que não, possivelmente nem percebe, porque já ficou automático.

Somos treinados para reclamar. Desde bebês, aprendemos a reclamar para ter o que queremos. Choramos para ter leite quentinho, choramos para trocarmos as fraldas, choramos para ir ao parquinho, para ganhar o brinquedo no shopping. Aprendemos a chorar e, com o tempo, não fazemos mais as birras, mas desenvolvemos a capacidade de murmurar, de falar mal, de julgar, de condenar, de xingar e de reclamar.

Por isso a sua escolha de deixar sua mochila de pedras para trás é tão importante, pois lá estão as frustrações, as dores, os abusos, as injustiças — tudo que fez você ter seu coração ferido. Todas essas pedras o impediram de ver as muitas flores que poderiam ter sido plantadas em seu jardim. É preciso reconhecer seu pântano, olhar para ele com gratidão, pois você o venceu.

Quantos momentos perdemos porque não somos gratos. Quantos momentos perdemos reclamando!

Quando tenho problemas, quando vivo um dia ruim ou quando algo desagradável e fora dos meus planos acontece, digo uma frase para mim mesma:

Foque na solução e não no problema.

Simples assim. Recordo-me da juíza que sou e ligo minhas sirenes para nem chegar perto do portão do pântano e começo a me concentrar nas soluções, no que tenho de recursos, nas habilidades para resolver o problema. E sabe o que faço quando não encontro solução imediata?

Espero!

Para nos capacitarmos a viver realmente em nossos jardins e a valorizar todas as sementes que brotam a cada pequeno momento que surge; para aproveitarmos as oportunidades, amigadas, coisas boas, simples e maravilhosas, precisamos entender que é necessário continuarmos em treinamento.

Lembre-se de que você foi treinado para não saber quem é, para não ter a motivação certa, para ser distraído com conteúdo inútil, para fazer escolhas equivocadas e, com isso, perder sua identidade e jamais saber que SERVIR é o que o faz se sentir vivo.

Nosso coração é ferido, na maioria das vezes, já na infância e crescemos e somos treinados a viver mais no pântano do que no jardim e começamos a acreditar que é normal viver assim; que é normal sermos tristes, que é normal as pessoas nos enganarem, que é normal sofrer de vez em quando — ou quiçá a todo tempo.

Mas preciso lhe dizer de novo que isso não é normal. Pode ser comum, porém não é nada normal.

Uma pessoa que vive em plena pobreza pode ficar dias sem comer. Isso pode ser comum para aquela realidade, mas isso não é o normal.

Uma menina que foi vítima de abuso pode acreditar que não é merecedora, pois se acha suja, indigna e, com isso, pode se submeter a outros tipos de abuso, mesmo que inconscientemente. Isso é explicado pela ciência e infelizmente é muito comum esse tipo de ciclo de abuso se repetir. Mas não quer dizer que é normal.

Um filho de pais alcoólatras tende a ser mais propenso a vícios. Isso é comum e geneticamente comprovado, mas não precisa ser o seu normal.

O que quero dizer é que, por gerações, fomos treinados para reclamar e para viver no pântano, alimentando nossas dores e cultivando a dor no outro. Pessoas desistiram de seus sonhos pois alguém lhes disse que não seriam capazes, pois o comum era ser “aquilo” ou “aquilo outro”; era viver “daquela forma”, com as limitações que foram impostas naquela época.

Mas o mundo mudou e nós aprendemos que podemos nos capacitar, desenvolver nossas inteligências e habilidades. Estamos vivendo na era da informação e de conteúdos incríveis, de pesquisas científicas, de avanços na área da medicina, de estudos da neurociência e de várias outras ciências que, de forma empírica, vêm demonstrando a evolução da mente humana, de seus comportamentos e, mais do que isso, vêm nos conectando à verdade.

Está na hora de darmos um basta neste ciclo vicioso de achar que essa vida medíocre é o normal, de acreditarmos que somos os injustiçados, pois não tivemos as mesmas chances, oportunidades, que nascemos para sofrer ou que nada dá certo para mim. Blá-blá-blá...

Mas pode ser ainda pior: quando se tem tudo — família, dinheiro, estudo — e, mesmo assim, o vazio permanece. Ou quando você vive de festa em festa, de colo em colo, de prazeres instantâneos que o faz rir e até gargalhar por algumas horas, mas, quando está sozinho, dói demais encarar a verdade de que tudo aquilo é fake, sim, falso e vazio. É duro ver que dentro de nós existe um buraco que não fecha nem com comida, nem com dinheiro, nem com amores, nem com drogas, festas ou carros...

Acabou este tempo em que apenas as pessoas com mais poder aquisitivo poderiam vencer na vida, ser felizes e realizados. Hoje, grande parte da população já tem acesso a conteúdos qualificados e gratuitos, assim como esse livro-treinamento.

Se você quer ajudar uma pessoa, você pode fazer isso agora, apenas compartilhando esse conhecimento de forma gratuita.

Faça o que nasceu para ser, sirva ao próximo com seu jardim, passe adiante coisas boas e vamos aumentar essa plantação do bem.

Podemos ser agentes de mudança na nossa família, podemos quebrar ciclos destrutivos que vêm há anos destruindo nossos ancestrais. Podemos mudar o jogo da nossa

vida nos capacitando todos os dias para sermos os jardineiros do amor, da sabedoria, da alegria, da paz, da amizade, do respeito, da simpatia, da solidariedade, da empatia.

Quando nos curamos, podemos curar e podemos ser luz no pântano de alguém.

Para não entrarmos mais em nosso pântano, precisamos entender que ainda seremos magoados; que ainda seremos roubados, machucados; que seremos frustrados, abusados e/ou humilhados. Mas não se trata do que fazem conosco e sim do que nós mesmos fazemos com a gente. Nós decidimos viver plantando as sementes de pedras que nos jogam? Ou plantamos sementes de flores? Nós podemos decidir se vamos plantar e o que vamos plantar. Nós decidimos se vamos reclamar ou se vamos agradecer.

Eu não vou controlar as coisas que fazem comigo. Eu controlo apenas o que eu faço com as coisas que fazem comigo.

Definitivamente precisamos compreender que até este livro, você feria as pessoas e a si mesmo no intuito de se defender. Você magoava, pois era magoado. Você tomava decisões inadequadas, pois não sabia que isso não era o normal, apesar de ser comum.

Hoje você está tendo a grande oportunidade de nunca mais ter raiva, ódio, mágoa, tristeza ou mesmo medo das suas pedras. Acabou!

Seu pântano existe e vai ser respeitado. Ele faz parte de você. Não precisa fingir que ele não existe. Você sabe que ele

está aí, mas não precisa mais viver lá dentro.

Eu estudo a mente e o comportamento humano desde os meus 20 anos. Iniciei um processo terapêutico, pois não aguentava mais a pessoa que havia me tornado. Apesar de jovem, a minha identidade havia sido destruída aos 14 anos e vivi 5 anos no pântano e, por muito pouco, não morri lá.

Então fui buscar o autoconhecimento e iniciei minha capacitação através de livros e cursos, mas apenas com 32 anos resolvi fazer faculdade de psicologia e realmente compreender todos os processos mentais.

Inicialmente, só queria descobrir uma capacitação eficaz, pois, após mais de 9 anos de terapia e inúmeros cursos, ainda não entendia por que ainda não tinha um equilíbrio constante e duradouro. Apesar de ser bem sucedida, com uma empresa com mais de 120 funcionários, morando de frente para praia, casada, com uma filha saudável, dinheiro na conta, carros na garagem, eu não era uma pessoa grata e feliz.

Eu reclamava demais, era estressada e vivia me questionando e murmurando. Isso me levava diretamente para meu pântano. Por vezes, passava dias lá.

Então, com apenas um ano de faculdade, percebi que precisava não só do conhecimentos, mais estratégias e da prática, para que, de fato, meu problema tivesse uma solução. Eu precisava de um treinamento eficaz para mudar minha vida.

Conhecimento + Estratégia + Prática = Treinamento eficaz

Resumidamente, quero compartilhar com você que, para vencer uma batalha, você precisa de escudo e de espada. Você precisa de estratégias de ataque e de defesa. Pense nos jogos de futebol: você tem os centroavantes, a defesa e os goleiros.

Então precisa entender bem o seu pântano, porque ele é seu adversário.

*O general Sun Tzu,
em seu livro a Arte da Guerra, diz que
“inimigo conhecido é inimigo vencido.”.*

Para criarmos nossas estratégias de ataque e de defesa, precisamos saber o que e quem nos ataca e de que forma. Mas quando entendemos que esse inimigo na verdade está mais ferido do que forte, pois ele vive no pântano dele e possivelmente não sabe sair para o seu jardim, temos uma grande decisão a ser tomada.

E o general Sun Tzu também nos ensina que

“

*A suprema arte da guerra
é derrotar o inimigo sem lutar.*

”

Como pode ser tão sábio esse ensinamento de mais de 2.500 anos? E esse sábio ensinamento a natureza já nos dá todos os dias. Além disso, a Bíblia concede várias orientações. Fica a sugestão de pesquisa e oração, principalmente para quem é cristão, sobre estes versículos:

Finalmente, que todos vocês tenham o mesmo modo de pensar e de sentir. Amem uns aos outros e sejam educados e humildes uns com os outros. Não paguem mal com mal, nem ofensa com ofensa. Pelo contrário, paguem a ofensa com uma bênção porque, quando Deus os chamou, ele prometeu dar uma bênção a vocês.

1 Pedro 3:8-9

Quem paga o bem com o mal não afastará o mal da sua casa.

Provérbios 17:13

Peçam que Deus abençoe os que perseguem vocês. Sim, peçam que ele abençoe e não que amaldiçoe. Alegrem-se com os que se alegram e chorem com os que choram. Tenham por todos o mesmo cuidado. Não sejam orgulhosos, mas aceitem serviços humildes. Que nenhum de vocês fique pensando que é sábio! Não paguem a ninguém o mal com o mal. Procurem agir de tal maneira que vocês recebam a aprovação dos outros. No que depender de vocês, façam todo o possível para viver em paz com todas as pessoas.

Romanos 12:14-18

Temos nos cansado de trabalhar para nos sustentar. Quando somos amaldiçoados, nós abençoaamos. Quando somos perseguidos, aguentamos com paciência.

1 Coríntios 4:12

Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando uns aos outros, da mesma maneira como Deus vos perdoou em Cristo.

Efésios 4:32

Como nosso livro-treinamento tem como real objetivo capacitá-lo e fazê-lo com que ao final, desta leitura, diga que TEM JEITO E VALE A PENA, precisamos ir mais fundo e direto ao ponto que pode verdadeiramente sabotar o seu treinamento e fazê-lo nunca sair do pântano.

Vim dizer que existe uma forma de não precisar mais sobreviver e começar a viver e essa técnica é a mais eficiente que conheci até hoje, pois, afinal, foi ela que me libertou; é ela que me faz acordar no meu jardim todos os dias. Ela é a GRATIDÃO!

“ *Eu prefiro ser a louca da gratidão,* **”**
do que a chata da reclamação.

Porém nunca seremos verdadeiramente gratos se não perdoarmos aqueles que nos magoaram, que nos feriram, que abusaram de nós, que nos frustraram, nos traíram; aqueles que nos mostraram o pântano deles e nos fizeram acreditar que aquele era o lugar que merecíamos ou no qual deveríamos viver.

Quando falamos em perdão, muitas pessoas ainda confundem com “perdoar e conviver”. Temos que ter o discernimento de que, ao escolhermos fazer o treinamento da vida, não necessariamente outras pessoas irão fazê-lo. Não significa que elas pedirão perdão, muito menos que elas não o magoarão mais.

O princípio é sempre o mesmo: desde o início do livro, falamos sobre a importância da escolha e que decisão sem ação é pura ilusão.

*E, acima de tudo, tenham amor, pois o amor une
perfeitamente todas as coisas. E que a paz que Cristo dá
dirija vocês nas suas decisões, pois foi para essa paz que
Deus os chamou a fim de formarem um só corpo.*

E sejam agradecidos.

Colossenses 3:14-15

A gratidão é como um músculo que quanto mais praticado e exercitado, mais ela se desenvolve, gerando uma outra estrutura para sua mente e conseqüentemente para sua vida.

Atividade

EXERCITANDO A SABEDORIA

Então chegamos ao momento de começar sua capacitação na prática da gratidão. Nosso objetivo é levá-lo a viver realmente no seu jardim e a contemplar o que já plantou e colheu de bom em sua vida.

Chegou a hora de valorizar cada semente de vitória, começando com seu nascimento — que já é o milagre da vida —, passando por seu crescimento, por aprender a ler, pelos lugares que morou, pelas noites de frio nas quais teve um cobertor, pelos dias que teve comida, pelos aniversários que celebrou, pelas doenças de que se curou, pelas amizades que construiu, pelos dias em que sorriu e cantou, pelos momentos em que orou, rezou, clamou por um caminho — e chegamos ao hoje. Estamos aqui.

Convido-o a fazer o um exercício poderoso, lembrando que quanto maior a entrega maior a mudança. Então, siga as instruções:

Tem Jeito e Vale a Pena

Coloque uma música **1** instrumental que goste e lhe dê paz e serenidade;

Agora você vai fazer 3 cartas com toda sua dedicação e sinceridade; **2**

Esse momento é um presente para você. Permita-se fazer com toda a calma; **3**

Possivelmente leve em média 30 minutos, sendo 10 minutos para cada carta; **4**

Desligue seu celular para não ser interrompido e avise na sua casa para não o chamarem; **5**

Atenção: ao acabar as 3 cartas, você irá colocar fogo ou picar bem picado e jogar no vaso sanitário a carta 1 e a carta 2. A carta 3, você pode guardar se desejar. **6**

Não leia o tema da carta 2 e da 3 antes que finalizar a carta 1. Você precisa respeitar o processo. Caso não siga as orientações, o resultado poderá ser inválido. Faça o passo a passo. Escreva a carta 1, só depois leia a explicação e faça a carta 2 e, por último, leia as instruções e faça a carta 3. **7**

Não se esqueça da música instrumental. Ela irá ajudá-lo a se conectar com sua verdadeira essência. **8**

Carta 1

ACUSAÇÃO E CONSEQUÊNCIAS:

Escreva uma carta para a pessoa que mais o magoou ou para as pessoas que mais o magoaram. Pense no que ela fez e no que aconteceu na sua vida em virtude disso. Escreva para ela uma carta dizendo o que ela fez, acusando-a de ter feito o que fez e quais consequências isso gerou em sua vida.

Carta 2

PEDIDO DE PERDÃO

Escreva uma carta, pedindo perdão, como se fosse você a pessoa que o magoou. Mesmo que essa pessoa nunca faça isso, você vai escrever como se ela estivesse lhe pedindo perdão e dando as razões dela. Ela explicará o que há no pântano dela, o que ela viveu e aprendeu, qual foi o treinamento que teve na vida e o que isso acabou gerando de consequências para a vida dela. Ela se diz arrependida, pois alega não ter tido a chance de aprender a sobreviver de outra forma a não ser cultivando seu pântano e, com isso, acabar magoando pessoas e até ela mesma.

Carta 3

SEU PERDÃO

Escreva uma carta para você mesma. Converse com você e se perdoe. Diga que não sabia que poderia escolher sair do pântano, que tinha medo, que aprendeu a acreditar que não era capaz, que você errou, pecou, mentiu. Diga que, durante momentos da sua vida, você foi uma suicida emocional, que matou sonhos, que desistiu de pessoas e de projetos, que abandonou sua identidade mesmo sem saber e que parou de servir e de se sentir útil e, com isso, treinou a mágoa, a tristeza, a vaidade, a luxúria, os vícios, as amizades tóxicas; que se afastou de hábitos saudáveis que lhe faziam bem, que começou a se transformar em uma pessoa amarga, estressada e possivelmente também assassinou sonhos de outras pessoas, magoando, decepcionando, traindo, usando, abusando, mentindo, enganado, roubando e manipulando. Agora finalize sua carta para você com todo seu amor, perdão e gratidão por ter dado esse grande passo na sua vida ao escolher acreditar em você mesmo não sabendo que tinha jeito e valia a pena. Diga pelo menos 3 motivos pelo qual é grato e 3 motivos pelo qual se ama.

C A P Í T U L O

8

Inteligências

"Para quem não sabe para onde vai, qualquer lugar serve. Por isso eu sei para onde estou indo".

P A T R I C I A E S T R E L A

Antes de qualquer coisa, quero parabenizá-lo por ter chegado até aqui. Que incrível a sua coragem de mudar sua história, de fazer valer a pena este treinamento.

Para compreender ainda mais como se desenvolve nossa capacitação, é importante entender que todos nós temos várias competências nas quais cada pessoa tem um desenvolvimento nato diferente. Como assim?

Existem pessoas que, mesmo sem ter tido a oportunidade de muito estudo, desenvolvem habilidades incríveis na comunicação, na forma de interagir. Muitos são bons em matemática, outros em música.

Esse tipo de conhecimento é libertador, pois compreender a individualidade humana como uma riqueza é parar definitivamente de se achar inferior ou incapaz; é interromper essa cultura da comparação.

A autoaceitação acontece quando reconhecemos que temos habilidades que, se forem desenvolvidas, podem nos levar a níveis ainda maiores do nosso treinamento na vida.

Quando falamos de aceitação, estamos falando de amor próprio, de autocuidado, de respeito, de perdão e da gratidão. E isso só é possível quando entendemos quem somos e quando compreendemos o outro.

Que maravilhoso pensar que iniciamos o livro falando da importância do treinamento e, após esses dias de leitura e atividades, sua percepção da vida já mudou. Não é mesmo? Parabéns! Você está indo muito bem no seu treinamento.

A ignorância nos cega e acabamos nos limitando na maioria das vezes com uma forma de pensar e de agir. Imagina se lhe empresto uns óculos com lente azul. Tudo para o que olhar vai ficar azul, concorda? E se lhe emprestar uns óculos com a lente verde? Tudo ficará meio esverdeado, não é mesmo? Agora se os óculos que eu lhe emprestar para enxergar uma situação sejam os óculos da raiva, ou do medo? Assim você também verá através de uma lente enquanto acredita estar vendo a realidade. Mas, ao longo de nossas vidas, nos foram dados óculos que limitavam nossa forma de nos enxergar e isso mudou a maneira de nos comportarmos e de nos desenvolvermos.

Mas, tudo bem. Somos gratos por termos hoje os óculos da gratidão para usarmos e, assim, podermos ver o que realmente importa — que fomos sobreviventes e hoje estamos nos dedicando para fazer a vida valer a pena de verdade.

A aceitação, o amor próprio, o autocuidado, o perdão, a gratidão deve ser desenvolvido ao longo de toda a sua vida, pois sempre estaremos aprendendo e evoluindo. E assim os escolhidos vão sendo capacitados.

Mas, para continuar este treinamento da vida, gostaria de dividir com você que existe muito conhecimento ainda a ser descoberto. Porém, gostaria muito que, ao encerrar esta leitura, tivesse a real sensação de que conseguiu assimilar muito conteúdo e de que, definitivamente, sua vida passou a ter jeito e a valer a pena de verdade.

Gostaria muito que continuasse sua evolução e seu treinamento. Para isso, você precisa melhorar suas relações, pois é nos relacionamentos que você mais sofre e fere. A falta de habilidade de se relacionar o faz criar expectativas e, a partir disso, um alto índice de frustração, disseminando, assim, os efeitos de um coração ferido.

Será que estaria disposto a fazer mais isso por você? É muito simples: aumente as expectativas e zere as expectativas! Aumente e zere? Exato!



Aumente as expectativas sobre você e zere as expectativas sobre os outros.



Partindo dessa regra de ouro, você não poderá se frustrar, pois o outro não é responsável pela sua expectativa sobre ele, mas você é responsável pela escolha que irá tomar sobre o que o outro faz. E se sua escolha for agressiva, irritadiça, inadequada, impulsiva, raivosa, omissa, ou derivar de qualquer comportamento agressivo, foi você que errou.

‘Sabe por quê? Porque nada justifica um comportamento tóxico, pois aprendemos que colhemos o que plantamos. E não me cabe colher as plantações inférteis das outras pessoas.

Então, quando alguém me surpreende com uma atitude aquém do esperado, eu simplesmente me coloco em um lugar de observador empático e começo a me perguntar: o que vou fazer? Vou exercitar minha paciência, minha compaixão, meu perdão ou minha calma? O que essa pessoa está me ajudando a exercitar?

Então, eu aumento minhas expectativas sobre meus comportamentos, reconheço a minha responsabilidade de reagir e decido o que farei de forma mais assertiva para resolver aquela situação e para ter algum aprendizado.

Outro grande ganho que tenho com essas “atitudes inesperadas” das outras pessoas é me perguntar o seguinte: o que eu fiz para desencadear essa reação? O que posso fazer para remediar os danos? Como posso agir de outra forma para não propiciar esse tipo de comportamento novamente? Será que eu poderia ter feito ou falado de outra forma para ter sido mais compreendida e evitar esse transtorno?

“Pensem uns nos outros a fim de ajudarmos todos a terem mais amor e a fazerem o bem.”

Hebreus 10:24

Para ajudá-lo a entender mais o próximo, a compreender as diferenças na linguagem, nas interpretações e, com isso, ter melhores relacionamentos, selecionei 3 assuntos que ficarão como trabalho de casa para você se aprofundar mais. Combinado?

- 1.As Inteligências Múltiplas e outras inteligências;
- 2.Os Perfis Comportamentais; e
- 3.As linguagens de amor.

AS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS E OUTRAS INTELIGÊNCIAS

Antes dos anos 80, a única forma de medir a inteligência era um teste de inteligência de Alfred Binet, que media o QI (quociente de inteligência), mas ela só analisava aspectos da matemática e da linguagem.

Porém, o psicólogo Howard Garner, da Universidade de Harvard, Estados Unidos, concluiu que a inteligência humana é muito mais abrangente.

A palavra inteligência tem sua origem na junção de duas outras palavras latinas, a palavra inter (entre) e a palavra legere (eleger ou escolher), ou seja, é a capacidade de fazer a escolha melhor entre duas ou mais situações.

A teoria das inteligências múltiplas levantadas na pesquisa de Gardner sai dessas duas áreas e passam a ter áreas bem mais abrangentes, sendo elas: linguística, lógico-matemática, espacial, existencial, musical, corporal-sinestésica, naturalista, interpessoal e intrapessoal. Todas existentes no cérebro de todos os seres humanos, sendo que cada indivíduo tem cada uma delas mais ou menos desenvolvidas.

INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS



Inteligências

Em 1995, Daniel Goleman, que tem graduação e doutorado em Psicologia pela Universidade de Harvard e que passou 12 anos à frente da editoria de ciência do The New York Times, sentiu a necessidade de escrever sobre Inteligência Emocional, em que traz a abordagem sobre o QE (quociente emocional) e os 4 pilares que considera importante destacar acerca das habilidades no contexto da **Inteligência Emocional: autoconhecimento, gestão das emoções, empatia e sociabilidade.**

Alguns escritores chegam a mencionar que a inteligência emocional seria uma espécie de soma entre a inteligência interpessoal e a inteligência intrapessoal.

Por que tudo isso é importante? Porque, ao compreender que você pode ter uma inteligência nata, ou desenvolver uma inteligência durante sua vida, fica comprovado que somos seres ilimitados e que o que nos falta não são oportunidades e sim o conhecimento.

Faça um teste gratuito no link abaixo para compreender quais são suas inteligências mais desenvolvidas:

Acesse:

<https://www.catho.com.br/educacao/teste-vocacional-gratis?>

O que achou? Vamos desenvolver ainda mais nossas inteligências e habilidades?

Ao analisar, estudar e desenvolver técnicas para desenvolver essas inteligências por meio da metodologia exclusiva que desenvolvi para adolescentes e jovens através do nosso Instituto Teen Mentors, posso afirmar que o ser humano é repleto de habilidades e de possibilidades infinitas.

Importante relevância:

Temos que ter um olhar empático e cauteloso antes de qualificar ou de quantificar uma inteligência, já que, ao olhar cada indivíduo na sua subjetividade, ainda podemos encontrar outros aspectos que podem fazer toda a diferença no desenvolvimento dessas inteligências, já que não podemos desconsiderar os inúmeros casos de adolescentes, crianças e adultos diagnosticados com transtornos mentais segundo o Manual de Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), entre eles: o Espectro Autista, o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDHA), o Transtorno Opositivo-Desafiador (TOD), o Transtorno de Humor Bipolar (THB), os Transtornos de Personalidades Boderline, Ansiedade, Depressão, Esquizofrenia, os Transtornos Alimentares, o Estresse Pós-Traumático, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), entre outras comorbidades como dependências químicas e psicotrópicas.

O que é destaque nesse conteúdo é que realmente somos seres únicos e especiais e devemos aceitar nossas habilidades natas e aprender a desenvolver novas habilidades,

afinal, entendemos que tudo é um treinamento.

Muitas pessoas que recebem diagnóstico de algum transtorno mental acabam morando no pântano por anos, por não acreditarem ser capazes de desenvolver habilidades, inteligências e, com isso, se furtam de ter maior qualidade de vida.

O diagnóstico não o limita. Não é ele que vai determinar sua força de vontade de estar em treinamento e mudança progressivos. Quem ou o que o limita são suas escolhas.

O diagnóstico pode orientá-lo a buscar auxílio, ajuda, conhecimento e a psicoeducação. Mas não podemos nos esquecer da premissa de que a mente humana está em constante evolução e de que muitas pessoas com esses transtornos desenvolvem capacidades incríveis que uma pessoa sem laudo médico jamais alcançaria.

Tenho uma perspectiva bem particular sobre essa questão dos diagnósticos, pois fui diagnosticada com 3 transtornos mentais que me incapacitaram por alguns anos e, após o diagnóstico, tive receio de ter minha vida fadada ao fracasso.

Porém, com muita dedicação, estudo, tratamento psicológico, psiquiátrico e medicamentoso, além de um treinamento intensivo por anos, aprendi a encontrar o equilíbrio que hoje me permite ter qualidade de vida e sem uso de

nenhuma medicação.

Posso falar sobre isso, pois não se trata de um estudo ou de pesquisa, mas sim do meu depoimento pessoal de quem venceu um transtorno crônico e genético em conjunto com uma criação problemática, com uma família desestruturada com episódios de violência, alcoolismo e vulnerabilidade social.

A partir dos fatos, temos que encarar a realidade particular de cada um e decidir no que vai acreditar:

— Eu posso, sou capaz. Realmente tem jeito e vou fazer valer a pena; ou

— Vou continuar me sabotando, me justificando pelas circunstâncias, diagnósticos, ambientes, recursos financeiros ou culpabilizando Deus e o mundo pelo meu fracasso.

Henry Ford dizia:

“

*“Se você pensa que pode ou
pensa que não pode,
de qualquer forma você está certo”.*

”

E, nesse processo de autoconhecimento e de desenvolvimento pessoal, temos que ter o cuidado com quem serão os especialistas que vão ser nossas influências, pois vimos que, até mesmo uma série e um filme na TV, são influenciadores em nossas tomadas de decisão. A quem estamos seguindo? Quem são as pessoas a quem damos nossa atenção, nosso tempo? Quem são nossos influencers?

A neurociência já comprovou que a mente não sabe distinguir entre real e imaginário. Pense comigo: quando vê um filme romântico ou um drama, você se emociona? E num filme de suspense, você fica tenso? Já num filme fofinho de cachorrinho, você fica derretido?

Pense agora em elefante, elefante , elefante. Agora não pense em tigre, não pense em tigre. A palavra “não” não pertence a nenhuma simbologia para nosso cérebro, por isso, apesar de dizer a palavra “não”, você continua vendo um tigre.

Entendendo que a mente é que envia todas as informações para seu corpo, células, neurotransmissores, gerando, com isso, a formação de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, é de vital importância você não deixar as outras pessoas o influenciarem para aquilo que acreditam ser o certo e o justo.

Precisamos aprender a captar dados, a analisar possibilidades, a gerenciar nossas emoções, a desenvolver um pensamento crítico e a ficarmos atentos, a potencializar nossas inteligências, a compreender as diferenças dos perfis comportamentais, as diversas linguagens do amor, entre vários outros saberes que não temos como compartilhar em um só livro.

Mas o que de fato queremos provar aqui é que tomamos muitas decisões na certeza de que sabemos, de fato, quais são as melhores escolhas. Porém, nos limitamos a não buscar mais conhecimento, a fadar a vida a um ponto de vista que pode limitar não apenas nossas vidas, mas também as vidas daqueles que vamos influenciar.

Aproveito para convidá-lo a nos seguir nas redes sociais (@souponiciestrela, @teenmentors e @familymentors) e a conhecer mais nosso Instituto Teen Mentos para, quem sabe, nos vermos em breve em outro treinamento, live, palestra, curso, workshop, vídeo ou num próximo livro. Será um prazer conhecer a pessoa incrível que nos deu a honra de seu tempo, dedicação e confiança. Gratidão!

Que tal sermos realmente LUZ, estrelas na nossa vida e na vida das pessoas?

Sua mente sente e se emociona a partir do que ela vê e daí você gera um significado para aquela situação.

Estamos o tempo todo dando significado às nossas impressões. Precisamos ter uma atenção especial para esses significados. O ato de significar a cada instante está no

automático. Precisamos tirá-lo do piloto automático e passar para o manual para definirmos se continuamos carimbando os fatos como: frustração, mágoa, perda, injustiça ou **gratidão**.

A mente humana é uma potência, mas, assim como não nascemos sabendo pilotar uma Ferrari e precisamos, portanto, desenvolver essa habilidade, o mesmo ocorre com a mente humana. Na maioria das escolas não somos ensinados a pensar, a refletir, a criar soluções para problemas complexos, a desenvolver empatia. E por isso muitos de nós, apesar de ter uma capacidade infinita de possibilidades, acabam vivendo uma vida presa no pântano que criam, dando significado para as sementes ruins da vida e ignorando as sementes de vitória.

Nossa mente é altamente sensível e manipulável. Então, fique atento! Feche seu labirinto a 7 chaves e se um dia tiver que entrar lá, aprenda a se cuidar com segurança. Peça ajuda de um profissional que confie ou que lhe seja indicado.

Cuidado com as pessoas que você vai eleger para conduzi-lo na sua caminhada do desenvolvimento. Busque referências, procure saber dos resultados obtidos por esta pessoa antes de seguir qualquer opinião.

Vejo pessoas seguindo receitas de dietas de outros que não são nutricionistas; que contratam personal trainer que não é educador físico; que se submetem a mentores financeiros que não são bem sucedidos nessa área.

Pessoas buscam opiniões sobre casamento com aqueles que não são casados ou que não estão tendo sucesso no casamento; levam seus filhos a profissionais que se dizem

especialistas, mas que não tem experiência comprovada na área.

Fique atento. Não negligencie sua saúde mental e emocional. Ela está totalmente ligada à sua saúde física e a sua qualidade de vida.

OS PERFFIS COMPORTAMENTAIS

Fica aqui também a sugestão de estudar sobre análise comportamental. Vou compartilhar com vocês as características principais dos 4 perfis básicos que moldam nossa personalidade, nossa forma de agir e nossos motivos para ação. A mais conhecida das análises comportamentais é o sistema DISC e a dos animais, que tem como significado os 4 perfis comportamentais:

D – Dominante / Tubarão: Palavra-chave: Ação

As pessoas com esse perfil são consideradas mais focadas em resultados, determinadas, objetivas e capazes de superar seus desafios de forma precisa e rápida e com força e determinação.

I – Influente / Águia: Palavra-chave: Criatividade.

Pessoas com as características da "Águia" são consideradas visionárias, criativas, capazes de visualizar o futuro e de provocar mudanças significativas ao seu redor.

S – Estável / Gato: Palavra-chave: Empatia

Os indivíduos com as características do perfil "Gato" são consideradas mais receptivas, abertas ao trabalho em equipe e de fácil comunicação. Tem o poder de unir, ou seja, de aglutinar as pessoas ao seu redor, de gerar tranquilidade, harmonia e de pacificar os ambientes.

C – Conforme / Lobo: Palavra-chave: Organização

Pessoas com o perfil "Lobo" são consideradas metódicas e organizadas, como também possuidoras de uma poderosa visão estratégica, o que lhes permite traçar planos simples ou complexos e colocá-los em prática com mais efetividade.

Vou deixar aqui um link para fazer um teste comportamental básico, que vai ajudá-lo ter um direcionamento.

Acesse:

PERSONALIDADES MOBI

https://www.personalidades.mobi/Perfil_Comportamental/

Observe seus dois perfis dominantes. Eles determinarão seu comportamento. Outra coisa importante a ser observada é o perfil com menor percentual, pois as características que lhe faltam possivelmente são as que mais prejudicam o seu desenvolvimento.

Acredito haver 3 grandes ganhos em compreender os perfis comportamentais:

1 Se conhecer e compreender seus comportamentos;

2 Compreender o outro, respeitando as diferenças das personalidades já que não existe melhor perfil — todos somos únicos, especiais e nossas diferenças nos complementam;

3 Perceber qual perfil é menos dominante em você e, a partir disso, perceber o quanto a falta das características dele podem estar prejudicando seu desenvolvimento, dificultando, assim, a criação de estratégias para desenvolver essas habilidades.

Se você, de fato, já compreendeu que todos estão em treinamento, que nem todos tiveram acesso ao conhecimento e que há diversos aspectos diferentes para construção da personalidade até este presente momento, acreditando que a formação da personalidade é um processo gradual, complexo e único de cada indivíduo, é possível compreender cada vez melhor esta máxima:

Aumente as expectativas sobre você e zere as expectativas sobre os outros.

Assim diminuirá vertiginosamente as frustrações nas relações humanas e evitará muitos equívocos na comunicação.

Ficaria mais um capítulo só falando de perfil comportamental. Indico o Perfil Comportamental Cis Assessment, da Instituição FEBRACIS, pois traz um nível de conhecimento muito completo e profundo.

Sou analista comportamental em três instituições diferentes. Estou fazendo uma pós-graduação em neurociência do comportamento e, mesmo assim, me surpreendo a cada dia com esse conhecimento. A sensação que tenho é de que mesmo alguns que se dizem especialistas em comportamento não conseguem, de fato, colocar esse conhecimento em prática.

E, infelizmente, é isso que também irá acontecer com este livro. Muitos vão ler e nada de aplicar; alguns nem chegarão a esta página; outros não chegarão ao final; e, a grande maioria, nem abriu o livro.

Então faz todo o sentido a seguinte frase: **decisão sem ação é pura ilusão.**

E assim seguem muitas pessoas: iludidas em seus conhecimentos básicos, continuam uma vida vivendo no raso. Sem profundidade, sem entrega, sem dedicação, pois o medo da frustração os impede de realizar.

Muitos usando esses óculos do medo, da dor, com seu coração ferido, acabam vivendo uma vida rasa, superficial, sem sentido, vazia, desistindo de seus sonhos e se tornando suicidas e assassinos emocionais.

Mas você está aqui e isso basta. Uma pessoa pode mudar a história de centenas, de milhares. Persevere, pois você é um **escolhido!**

O que posso lhe confessar é que me considero um bebê, uma eterna aprendiz. Não digo que sei algo, pois, com isso, posso bloquear as ideias, as possibilidades, as opiniões, os outros pontos de vista que podem tornar a minha vida mais rica e profunda.

Então, pare de reclamar e dê graças por tudo! Seja grato por sua vida, por seu pântano, por sua realidade atual, pois agora já sabe que tem muito a aprender, treinar e vivenciar, porque TEM JEITO E VALE A PENA!

O que estamos aprendendo é que nossa mente tem várias formas de inteligências e todas são válidas e não existe uma mais valiosa do que a outra, mesmo porque, no mundo competitivo e complexo da atualidade, a maioria das profissões requer o uso simultâneo de vários tipos de inteligência. Então nos cabe treinar!

Há vários testes na internet que podem ajudar você a se conhecer melhor ou mesmo a entender as pessoas ao seu redor. Em nosso instituto, indicamos analistas comportamentais muito competentes que fazem uma análise muito profunda, caso deseje saber mais de sua análise comportamental, de

seus pontos fortes, de pontos de melhoria, de valores que o movem e de quais profissões são mais adequadas ao seu perfil. Procure-nos para saber mais.

AS LINGUAGENS DO AMOR

Resumidamente, existem várias linguagens pelas quais amamos e nos sentimos amados. Gary Chapman, em seu livro *As 5 Linguagens do Amor*, apresenta muito bem o que acontece quando não temos o conhecimento das diferenças entre essas linguagens.

Sem esse conhecimento, podemos desenvolver o vírus coraferido. E esses sentimentos de abandono, rejeição, incapacidade, falta de merecimento e distorção da identidade estão totalmente ligadas a forma que a pessoa aprende a amar e a ser amada.

Uma pessoa com o coração ferido, magoado, com a falta do amor ágape, incondicional no seu desenvolvimento até os 12 anos, principalmente, terá dificuldade de amar e de se sentir amado, acarretando inúmeras escolhas prejudiciais a sua vida.

Mas agora você sabe que isso tudo pode mudar com o

conhecimento e treinamento. Então fica aqui um breve resumo das 5 linguagens do amor:

Toque Físico – A pessoa tem como linguagem de amor principal o toque físico. Logo, vai se sentir amado com os atos de carinho, com beijos, abraços, cafunés, massagem nos pés, ver um filme grudadinho.

Presentes – A pessoa gosta de receber presentes para se sentir amado. Temos que ter cuidado para não desenvolvermos uma dependência amorosa e emocional de nossa linguagem de amor e o valor dos presentes serem associados ao tamanho do amor. Muitas crianças começam a mensurar o amor dos pais dependendo do valor do presente. Fica a dica para criar presentes manuais ou que gerem experiências ou significado.

Palavras de Afirmação – Sente-se amado ao ouvir palavras positivas como: “eu te amo”, “você é incrível”, “como você é inteligente”. Essa pessoa precisa ouvir para saber se é amado e útil. Essa é minha linguagem do amor, fica a dica: vá no meu Instagram [@soupontriciaestrela](#) e me fala do que mais gostou no livro. Vai lá, me segue e me conta, porque ficarei muito feliz. Derreto igual manteiga.

Atos de Serviço – Demonstra e quer receber amor por meio de gestos, ações, atos de serviço: faz comida, arruma o armário, leva no hospital, lava a louça, leva o lixo... Eu acredito que seja a linguagem pela qual mais recebemos amor, pois sempre tem alguém nos ajudando, isto é, fazendo algo por nós, um ato de serviço. Mas por ser tão comum, muitas vezes nem percebemos e sequer agradecemos à pessoa.

Tempo de Qualidade – Sente-se amado quando percebe que a pessoa está dando total atenção, sem que nada o esteja distraindo em uma conversa, como, por exemplo, ficar vendo o celular, respondendo redes sociais enquanto conversa com a pessoa ou faz outra coisa em conjunto.

As 5 linguagens do amor

Palavras de
afirmação



Formas de
Servir



Receber
Presentes



Toque
Físico



Qualidade de
tempo

Para entender mais desse conteúdo, que tal ver um vídeo que fiz no canal do YouTube? Vou deixar o link aqui. Acho que vai gostar. Aproveite e deixa um comentário lá pra mim. Me conte qual é a sua linguagem do amor preferida. A minha você já sabe que é palavras de afirmação. Então, deixa seu comentário lá para eu ficar feliz.

AS 5 LINGUAGENS DE AMOR **TEEN MENTORS**

Acesse:

https://www.youtube.com/watch?v=NaA_k_7CQ1c

Canal YouTube

Teen Mentors / Vídeo As 5 Linguagens do Amor

Inteligências

Quando aceitamos e aprendemos a amar esse mundo diverso, em que as pessoas podem ter múltiplos e distintos talentos e inteligências, nos tornamos mais tolerantes e empáticos com quem lidamos no dia a dia, sejam eles familiares, amigos, professores, alunos, colegas de trabalho, vizinhos ou até estranhos.

Assim começamos realmente a nos amar e a amar o próximo, pois entendemos que não há por que comparar.

E esse combinado de possibilidades e fatores em união com suas vivências, interpretações e escolhas criam esse ser incrível e raro que é você.

No ensinamento bíblico "ame seu próximo como a si mesmo" fica claro que precisamos nos amar e amar o próximo. Simples assim!

7 Atividade

QUEM SOU EU?

Agora você já entendeu que tem um potencial muito maior do que imaginava. Agora já compreende que pode treinar até se tornar o que deseja, que você pode sonhar mais alto. Certo?

Então, escreva aí de 6 a 10 sonhos que deseja realizar. Lembra-se de que você é o CEO da sua empresa chamada vida? Lembra-se de que você precisa gerenciar vários departamentos?

Logo, escreva a seguir seus sonhos para cada departamento e o que cada sonho vai lhe trazer de resultados e sentimentos. Exemplo: eu tenho uma foto no meu mural dos sonhos em que estou autografando um livro que será um best-seller. Será que será deste livro?

Agora separe imagens da internet — imagens para representar cada um de seus sonhos no futuro. Não pode ser foto sua (fotografia é passado). Escolha pelo menos 6 imagens de pessoas felizes, imagens que representem sonhos em departamentos diferentes da sua vida, tais como: casamento, família, estudo, formatura, casa, emprego, amigos, saúde, sua relação com Deus.

Após escolher as imagens, faça uma montagem dessas fotos e salve em seu celular e, se puder ir além, faça o seu mural dos sonhos. Isso mesmo, imprima essas imagens e faça um mural na parede. Cole na porta do armário ou em um quadro de avisos e todos os dias escolha uma das imagens e comece a desenvolver a técnica da visualização.

Você pode ir até o seu futuro através de seus pensamentos. Isso é chamado de visualização positiva de futuro. Essa é uma das práticas que mais me ajudam a ser perseverante em meus objetivos. Quando você coloca um sonho no papel, coloca data e cria um pequeno passo a passo de como pode chegar até lá, como um plano de ação, esse sonho se torna uma meta.

Você vai se especializando em visualizar suas metas. Assim, você direciona seus pensamentos, sentimentos e comportamentos e, com eles alinhados a um mesmo propósito, você multiplica a possibilidade de realizar seus sonhos e, com isso, mudar a sua história.


C A P Í T U L O

9

Liberdade

“Você é uma estrela!”

P A T R I C I A E S T R E L A

 conhecimento gera liberdade. Não é à toa que uma das frases mais conhecidas do apóstolo João é: “E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará”.

Afinal, que liberdade é essa?

Antes de falar sobre a verdadeira liberdade, precisamos conceituar o que, de fato, é liberdade.

Certa vez, uma menina, em uma dinâmica que fiz em um evento do Teen Mentors, mencionou um cantor como uma das pessoas que ela mais admirava na vida. Ao ser questionada sobre a razão pela qual ela o escolheu, ela prontamente respondeu: "porque ele era livre!".

Mas segundos depois ela adicionou: “pena que morreu de overdose”. Então, questionei: “morreu de overdose? Então ele pode ter sido qualquer coisa, menos livre”.

Uma das coisas mais desafiadoras para o ser humano é a comunicação. Nós temos uma forma de sintetizar, de estruturar e de interpretar a linguagem que é muito subjetiva. Nesse sentido, este livro aqui, por exemplo, pode ser a salvação da sua vida, mas, para outra pessoa, pode não passar de um

livro que ficará enfeitando a prateleira. E, possivelmente, ainda haverá pessoas que o criticarão.

Mas como mensurar qual é o real valor deste conteúdo?

Será que podemos medir o valor do conhecimento?

Será que podemos mensurar o quanto vale tomar uma decisão equivocada?

E se, na busca pela tal liberdade, você estiver, na verdade, se tornando um prisioneiro?

Quanto tempo vai sobreviver na masmorra de seus pensamentos, na cadeia de sua alma, no cativeiro de suas escolhas?

Você já parou para pensar no quanto somos manipulados? Pela mídia, pelo marketing, pelas redes sociais, pelos modismos, pelos influenciadores, artistas, escritores?

Sim, falo de escritores, mas também de psicólogos, de médicos e de professores.

Você tem noção do perigo que corre? Você tem noção do quanto foi treinado para ser um suicida emocional, um morto-vivo hipnotizado em busca das necessidades básicas, preenchido pelo medo e pelas mentiras que lhe contaram e o fizeram acreditar que não era capaz ou merecedor?

Quantos o magoaram? E a quantos você magoou? E a quantos já perdoou?

O que falta agora para ser livre, além de vencer seus vícios emocionais, seus vícios comportamentais, seus vícios de linguagem, é ir um pouco mais fundo, para que, de fato, entenda o verdadeiro valor do conhecimento e compreenda por que precisa se alistar a este treinamento e por que nunca mais pode parar de treinar.

Você sabia que todos que passam por você deixam um pouco de si e levam um pouco de você?

Quem você anda carregando consigo? Será mesmo que os pensamentos que vem tendo ao longo dos últimos anos são só seus? Ou são o reflexo tudo que te ensinaram? Até mesmo os pensamentos tóxicos, autodestrutivos e nocivos?

Você já percebeu que a maioria das pessoas que lhe falaram que seu sonho não daria certo são normalmente as pessoas que desistiram dos próprios sonhos?

“

As pesquisas mostram que as mentalidades dominadas pelo amor são o padrão, enquanto as mentalidades dominadas pelo medo são aprendidas.

”

diz a neurocientista Dra. Caroline Leaf.

Convido-o a ir um pouco além da ciência agora. Falo de um processo de cura e libertação mais profundo e progressivo. Fiz a você uma promessa alegando que este livro seria sua injeção de Benzetacil, lembra-se? Observe as iniciais de alguns capítulos.

BEM-VINDO AO
ALISTAMENTO

ZERANDO O JOGO

TREINAMENTO

ESCOLHA

MOTIVAÇÃO

AUTOCONHECIMENTO

CAPACITAÇÃO

INTELIGÊNCIAS

LIBERDADE

Meu objetivo, ao longo dessa leitura, foi trazer o conhecimento em forma de amor, por isso a capa do livro simboliza um abraço. Quando estava perdida, achando que minha vida não tinha jeito e que não valia a pena, sentia-me só na maioria das vezes, mesmo quando cercada de pessoas.

Você me permite contar um pouquinho da minha história?

Acho que pode ser importante. Agradeço por seu tempo dedicado para ler o que escrevi até aqui, mas o que vem a seguir acredito ser o maior embasamento que posso dar a todo este conteúdo, pois além de científico é a minha vida real.

Sabe... As coisas para mim pioraram muito depois dos meus 15 anos. Mas, eu não queria preocupar tanto minha mãe. Eu achava que ela já sofria tanto. Com 12 anos, pedi para ela me levar em um psicólogo, mas ela disse que eu não precisava, que eu não era maluca.

Enfim, naquele dia fui para a janela do meu quarto e fiquei olhando para o céu e disse:

— Pai, se o Senhor existe, me diga: o que estou fazendo aqui? Não acredito que o Senhor fez um corpo tão complexo: órgãos, células, veias, ossos, isso tudo para acordar, comer, trabalhar e dormir. Olha a natureza, o céu, os pássaros, as árvores e o mar. Todas essas coisas só para isso? Tem que ter algum sentido, tem que ter algum propósito. Então me diga: afinal, o que estou fazendo aqui?

Era noite e eu olhava para as estrelas e, apesar de ter apenas 12 anos, eu clamava por essa resposta, pois acreditava,

que caso não tivesse um sentido, iria dar fim à minha vida ali. Achava sem sentido e pouco inteligente viver até 80 anos para morrer. Então continuei com minhas indagações:

— Eu queria levar amor para as pessoas. Em que profissão poderia fazer isso? Se eu der um prato de comida, já valeu. Se for um abraço, valeu. Se for uma piada para quem está triste e ela rir, também valeu. Que profissão vai me levar a fazer isso?

Então, olhando as estrelas, com lágrimas correndo em meu rosto, eu falei:

— Já sei! Vou ser uma estrelinha na terra. Alguém que leve Luz — e qualquer coisa boa será luz. Que eu possa levar qualquer coisa boa onde quer que eu vá.

Eu tinha 12 anos e era tão linda, tão meiga, tão estudiosa. Eu cuidava bem dos meus irmãos, eu ajudava minha mãe com a casa, sempre a acompanhava para fazer compras, fazia todos meus trabalhos da escola, tirava notas acima da média. Eu era uma boa menina que sonhava em ser uma estrelinha. Eu queria um propósito, eu clamava por um sentido.

Mas, em menos de 2 anos, tudo mudou. Eu fui me desiludindo com as pessoas, fui me frustrando, colecionando medos e mágoas. Fui desacreditando, cada vez mais, de um futuro melhor.

Vivemos muitos traumas na infância, né? Como filha mais velha, eu acabava me envolvendo em muitas questões dos meus pais. Eu era muito observadora e via muita coisa que os outros não viam. Eram coisas que, na verdade, eu nem deveria ter visto. Isso tudo foi me fazendo acreditar que a sociedade era

hipócrita e que tudo não passava de mentira.

Em breve, lançarei outro livro, com mais detalhes sobre minha história, mas, antes disso, estou construindo outros capítulos primeiro. E esse projeto-social, através de um livro-treinamento, é um deles.

Mas o que gostaria de dividir com você é que esses pensamentos e certezas que eu tinha aos 15 anos me levaram muito perto da morte por mais de uma dúzia de vezes.

Eu realmente fui muito triste. Eu chorei e sofri demais. Meu coração chegava a doer fisicamente, parecia que tinha uma faca rodando no meu peito. Eu quis morrer centenas de vezes e tentei, de forma consciente, me matar 4 vezes. Na minha adolescência e juventude, fiz inúmeras cartas; cartas de pedido de socorro e cartas de despedidas.

Pendurei-me numa ponte aos 16 anos. Já passei meses programando minha morte. Acumulei 500 cápsulas de remédios para não ter dúvida do fim. E tudo foi no silêncio. Minha família viu muito pouco da minha dor. Eu era uma menina sorridente, divertida, responsável, educada e estudiosa. Quase ninguém via meu coração.

Eu busquei ajuda sozinha. Eu só pedi para minha mãe ajuda 1 vez. Quando ela disse que eu não precisava de psicólogo, que eu não era maluca, logo pensei: “isso é porque você não sabe o que penso”.

Enfim, estou chorando ao escrever essas palavras. Esse capítulo é o mais difícil para mim, mas não é porque sinto tristeza. É porque lembrar de tudo, voltar, mesmo que na minha

mente, a alguns lugares e situações, ler meus diários, tudo isso me faz lembrar de que muitos, de que milhares estão sentindo isso agora e não sabem que tem jeito, muito menos que vale a pena.

Posso escrever mais mil capítulos, posso fazer um vídeo, até mesmo um filme e jamais saberão o que vivi. E, da mesma forma, acontece com você. Por isso eu o respeito. Por isso me preocupo com você. Por isso escrevi este livro — porque muitas vezes nos sentimos sós. Essa é a razão de a capa ser meu abraço. É o nosso abraço em você.

Quero que saiba que não está só.

Eu achava que, se me tornasse rica, eu seria feliz. Então, com 15 anos, comecei a trabalhar. Antes dos 28 anos, eu era rica. Eu já tinha uma empresa bem-sucedida, tinha mais de 120 funcionários, 22 pontos de vendas em shoppings, dinheiro na conta, era casada há 8 anos com o Paulo, um marido incrível que acreditava em meus sonhos e que me amava, sem vícios e com princípios, um rapaz sonhador e trabalhador. Eu já tinha minha filha, meu tesouro, a Pietra, já com 8 anos, saudável, linda e inteligente.

Tínhamos nossa cachorrinha, a Pillar, que me escolheu e era minha puxa-saco. Eu já havia morado em casa de 3 andares com piscina, campo de futebol, sauna e hidro. Já tinha morado em um condomínio de luxo na Barra da Tijuca/RJ e vivia de frente para a praia no melhor bairro de Niterói. Podia comer filé mignon todos os dias. Eu tinha reconhecimento e respeito da família, dos funcionários e dos amigos.

E sabe o que era mais frustrante? Não ser feliz! Não ser feliz com tudo isso! Às vezes, quando não somos felizes, achamos que é porque nos falta algo. E nós acabamos acreditando que, se tivermos aquilo que ainda não temos, encontraremos a felicidade.

“Se tivesse um iPhone, eu seria feliz”, “Se tivesse um cachorrinho, eu seria feliz”, “Se tivesse um namorado, um marido ou esposa, eu seria feliz”, “Se fosse morar sozinho, eu seria feliz”, “se passasse na faculdade, eu seria feliz”, “Se tirasse a carteira de motorista, eu seria feliz”, “Se tivesse aquela bolsa”, “Se passasse naquele concurso”, “Se fizesse aquela viagem”, “Se tivesse um carro”, “Se...”, “Se...”, “Se...”.

Sabe qual é a maior das arapucas em que podemos cair? Sabe qual é o labirinto no qual podemos passar a vida buscando pela única saída estreita? Sabe que cativeteiro é esse? Conhece essa prisão, que é como uma masmorra a partir da qual nem adianta gritar por socorro? Esse é o seu pântano.

*Seu pior cárcere é o pântano que você
cultiva em sua mente.*

Eu já havia ido a 4 psicólogos e a 2 psiquiatras diferentes para entender a minha mente e, mesmo com 28 anos, eu não entendia. Eu ainda não sabia o que eu estava fazendo aqui. E me lembrava bem daquela Patricia de 12 anos que disse que não queria apenas acordar, comer, trabalhar e dormir. E, apesar de todo o luxo que o dinheiro podia me proporcionar, eu era vazia. As fotos eram fakes, os sorrisos eram superficiais ou momentâneos.

Não vou dizer que não tive momentos felizes. Sim, tive centenas de momentos incríveis, mas aquilo não me preenchia por muito tempo. Depois desses momentos de distração, eu me sentia presa em meus pensamentos e comportamentos nocivos e tóxicos por 12 a 18 horas por dia.

Eu mal conseguia dormir. Eu tinha pesadelos. Acordava de madrugada chorando. Eu era muito perturbada. Minha mente era totalmente acelerada e confusa. Eu não controlava meus pensamentos. Eles eram aleatórios e sem sentido, sempre misturados a pensamentos negativos e destrutivos que me perturbavam durante horas, por dias, meses e anos.

Eu tinha medo de compartilhar com meu marido ou com minha mãe, pois tinha receio de fazer com que eles comesçassem a pensar como eu. Tive muito medo de estragar a vida deles, porque pareciam felizes. Não queria ser a culpada por levá-los para o pântano.

Hoje, eu só quero que saibam, de verdade, que eu mudei. Não foi fácil, no total busquei ajuda através de 21 profissionais da saúde mental. A gente se acostuma com os comportamentos e começa a achar tudo isso normal. A gente vai perdendo nossos valores e princípios em busca da tal felicidade. E não se iluda ao imaginar que, ao ter dinheiro, não precisará se submeter a algum tipo de humilhação ou abuso, pois os pensamentos e comportamentos vão se moldando e você fica cada vez mais tóxico e vazio.

Vejo muitos jovens se perdendo em bebidas, em sexo, em drogas, em pornografia, em redes sociais. Tudo isso é distração! Enquanto andar distraído, o acaso irá conduzi-lo e

pode ter certeza de que não será para um final feliz. Você já sabe disso!

Não precisa nem ser muito inteligente para ver para onde algumas de suas escolhas negativas já o levaram e para observar o que acontece a médio e longo prazo na vida daqueles que optam por continuar sendo suicidas e assassinos emocionais.

Eu estava muito cansada. O trabalho foi minha fuga e, por mais de 12 anos, eu consegui sobreviver, pois me tornei uma workaholic, viciada em trabalho. De todos os meus vícios: comer em demasia, gastar muito dinheiro com coisas supérfluas, comprar compulsivamente e sexo demais, o único vício que ainda me resta é o trabalho. Mas, para esse eu tenho uma justificativa muito plausível e aceitável, pois, desde 2015, eu digo que não trabalho mais, pois hoje eu vivo meu propósito e isso não é trabalho algum.

Meu querido amigo, eu preciso lhe dizer que meus erros, que minhas más escolhas, que meus comportamentos nocivos e que meus vícios me levaram a consequências desastrosas.

*Somos os juízes na hora da escolha,
mas podemos nos tornar réus,
quando as consequências
se tornam nossa sentença.*

Como se não bastasse tudo que vivia em minha mente, toda a perturbação que me tornou uma suicida emocional, me tornei uma assassina emocional como consequência.

Foi carregando essa culpa de matar os sonhos do meu marido, da minha filha, da minha mãe muitas vezes, que, mesmo não tentando cometer suicídio consciente mais, como na minha juventude, eu continuava a clamar por minha morte.

E isso durou anos, até que um dia eu tive um acidente de carro.

Eu dormi no volante do meu carro; estava cansada. Era uma sexta-feira. Meu marido e eu vínhamos de uma festa, mas cada um estava no seu carro. E eu estava exausta. Eu vivia exausta. Então, meu carro bateu em um poste e em uma árvore e ficou a 20 cm de um precipício. No instante da batida, eu não vi nada, pois eu desmaiei, mas eu fiquei com meu pensamento consciente. Apesar de não ver nada e de não sentir meu corpo, eu continuava pensando. E eu falei para mim mesma:

— Será que eu bati no poste? Devo estar sangrando.

Aí pensei: “Vou colocar minhas mãos no rosto para ver se tem sangue”. Mas não senti minhas mãos. Então pensei em passar a língua nos dentes para sentir o gosto do sangue, mas eu não senti meus dentes e nem minha boca. Então pensei:

— Será que eu morri?

E fiquei em silêncio, sem pensar em nada, tentando ver se via ou ouvia algo, mas eu estava apenas pensando, eu

não enxergava nada, era como se estivesse em um quarto totalmente escuro, no qual não conseguia enxergar nem a palma da minha mão. E eu nem sentia meu corpo. Só existia o meu pensamento.

Foi então que me deu a maior sensação de tristeza que eu já tive em minha vida. Quando imaginei que realmente estava morta e que nunca mais iria ver minha filha. E, naquele instante, constatando o fato do fim, eu clamei:

— Pai, deixa eu voltar! Eu vou fazer minha vida valer a pena.

No mesmo instante, no mesmo segundo, após clamar por minha vida, eu senti o dedo mindinho da minha mão esquerda. Percebi que estava apoiada na porta do carro e tentei abrir a porta, mas não tinha força.

Eu fui sentindo minha mão, o braço e meu corpo voltando. Quando me senti por inteiro, percebi que estava caída sobre o volante. Levantei minha cabeça e abri meus olhos. Vi que havia estourado o air bag e que o carro estava cheio de uma poeira fina branca, como um talco. Era do air bag que havia estourado. Foi então que ouvi bem baixinho:

— Patriciaaaa, Patriciaaa...

Foi então que o Paulo, meu marido, abriu a porta do carro e me tirou. Eu estava muito tonta, mas estava viva. Eu não sangrava e tinha apenas um pequeno hematoma nos meus pulsos e muita tontura. Mas, consegui gritar:

— Estou viva! Estou viva!

Eu precisava lhe contar que foi esse acidente que me fez priorizar minha vida e que me fez tomar a melhor decisão que foi **viver por um propósito**.

Eu resolvi priorizar a qualidade da minha existência. E, então, eu realmente dei um fim a tudo que era errado, tóxico e nocivo.

Em primeiro lugar, eu pedi perdão a Deus por nunca o ter respeitado com meus atos, mesmo sendo uma pessoa que acreditava em Deus e em seus princípios. Eu errei demais. Eu enganei pessoas, eu menti, eu manipulei, eu lesei outros, me aproveitei, eu não paguei, eu roubei, eu humilhei. Eu fui egoísta, mentirosa, inescrupulosa, ardilosa, mau-caráter, perversa, agressiva, covarde, falsa.

*É preciso olhar de verdade em seu
pântano; reconhecer sua parte na
história. E se amar além dos seus erros.*

Se eu não me perdoasse, se eu não me aceitasse e se não aprendesse a me respeitar e a me amar, eu jamais conseguiria fazer isso pelo outro.

A promessa tinha sido feita. Eu pedi uma chance para mudar a minha vida, aproveitei essa chance e mudei.

Então, entrei para faculdade de psicologia, para entender os meus pensamentos. Já tinha feito alguns cursos na área, lido mais de 50 livros e dava treinamentos e assessoria para empresas com todo meu know how de empresária e de

empreendedora. Afinal, desde os 15 anos de idade, eu tenho um negócio. Em busca por respostas já fiz muita coisa na minha vida — até vender salgadinho na praia, trabalhar no sinal de trânsito, ser artesã — e, em meio a tantos empreendimentos, tive minha primeira marca, a Arts Pat, com 16 anos. Mas todo aquele conhecimento não foi suficiente para me fazer feliz até eu fazer esta escolha: a de mudar minha vida e de fazer valer a pena.

Confesso que não foi nada fácil, principalmente no início, pois dói tanto ver nossos erros, encarar as consequências das nossas ações, reconhecer a nossa parte na história, parar de culpar e de responsabilizar os outros e não se culpar para o resto da vida. Foi necessário compreender que a única pessoa que poderia me ajudar de verdade era eu.

Em um ano de faculdade, eu entendi muito sobre a mente humana. Eu antecipava as disciplinas, porque eu devorava aqueles livros. Era neles que estava a resposta para todos aqueles anos de sofrimento. Então, no segundo ano de faculdade, eu busquei profissionais renomados que me deram meus diagnósticos de transtornos mentais. Comecei a tomar medicação. Recordo-me que escrevi em meu diário: nascendo aos 33!

Em meu aniversário de 33 anos, eu chorei demais. Minha família não entendia nada. Mas meu choro era de felicidade, pois, naquele momento, realmente comecei a acreditar que tinha jeito e que valeria a pena.

Confesso que nunca imaginei ser psicóloga ou trabalhar com desenvolvimento humano, muito menos ter uma escola de educação emocional para crianças, adolescentes e famílias. Eu só queria me curar.

Mas, quem é curado, cura.

Nos últimos 10 anos, muita coisa mudou. Hoje tenho 43 anos, vou fazer 44 em novembro de 2020. E farei 5 anos de Patricia Estrela.

Tem 5 anos que mudei meu nome, hoje sou Patricia Estrela, pois descobri que eu era aquela estrelinha que sonhava ser desde os 12. Eu levava luz por onde passava, eu ajudava pessoas. Mesmo errando tanto, eu também acertei. Mas eu não me tornei a estrelinha porque sou psicóloga, gratidóloga ou mentora não. Eu descobri que todos nascemos estrelas.

Todos temos o poder de ser luz.

Em sua profissão, em sua casa, com sua família, com seu vizinho, com uma pessoa na rua — em todas essas situações podemos levar luz. Lembra-se do que é luz? É qualquer coisa boa.

Então, eu parei de trabalhar para viver minha missão de ser luz e de ajudar adolescentes, jovens e famílias que, assim como eu sofri, sofrem por não terem o conhecimento. Eu digo que não trabalho, pois amo o que faço e não me vejo fazendo nada além de levar conhecimento para que a luz que existe dentro de você se acenda.

Você é uma estrela! Brilha, brilha estrelinha!

E olha o que descobri na Bíblia:

“Vocês são a luz para o mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. Ninguém acende uma lamparina para colocá-la debaixo de um cesto. Pelo contrário, ela é colocada no lugar próprio para que ilumine todos os que estão na casa. Assim também a luz de vocês deve brilhar para que os outros vejam as coisas boas que vocês fazem e louvem o Pai de vocês, que está no céu.”

Mateus 5: 14-16

Eu queria compartilhar só mais um pedacinho da minha história, se me permite. Quero falar que, entre os 33 e os 38, foi o período em que mais sofri em minha vida.

*Então, preciso muito que preste atenção
agora, pois, quando decidir mudar,
não significa que
tudo ficará bem no dia seguinte.*

Ao longo de anos, plantamos limões azedos. A sua família também plantou muitas coisas ruins. Tudo bem! Lembra de que já nos perdoamos e de que perdoamos todo mundo? Mas a colheita ainda está sendo feita. E, mesmo no processo de mudança, mesmo decidindo fazer esse treinamento valer a pena, ainda assim viverá um tempo colhendo o resultado das suas escolhas anteriores.

Então, eu resolvi mudar com 33. Resolvi praticar a gratidão ao invés da reclamação. Decidi me amar ao invés de me culpar. Decidi perdoar ao invés de atacar. Decidi ser luz, mesmo na escuridão. Mas isso não bastou inicialmente.

Vivi 5 anos muito difíceis e, atualmente, vivo 5 anos apenas de gratidão, colhendo muito morangos. Afinal já são 10 anos plantando moranguinhos na minha vida e na vida dos que vem a mim.

Comece a plantar seus morangos! A colheita é certa!

Voltemos à linha do tempo da minha história.

Quando comecei a mudar a minha vida, minha filha começou a apresentar sintomas de depressão. Foi ela quem mais sofreu com todos os meus erros, com toda a minha falta de conhecimento. E aquela menininha aos 13 anos desencadeou um processo de automutilação.

Quando ela fez 15 anos, Paulo e eu nos separamos. Essa separação também foi colheita de muitos erros ao longo de 17 anos. Na verdade, considerando o tanto de sofrimento, nós fomos até muito felizes. Hoje Paulo e eu somos grandes amigos. Ele fala que mudamos o nível, que nos tornamos irmãos.

Mas, aquele ano do divórcio foi um ano muito difícil. Minha filha Pietra e eu passamos fome, fomos humilhadas. Mas eu decidi que não ia mais desistir. Eu tinha feito uma promessa e já acreditava, mas minha filha ainda não. E ela me disse:

— Mãe, eu sou burra. Eu não serei nada e você terá que me sustentar pela minha vida toda, que eu espero que não

passa de amanhã.

Minha filha deixou de sonhar! Minha filha deixou de ter amigos! Vivia dormindo ou jogando jogos virtuais para passar o tempo, criando personagens para fugir de sua realidade. Começou a mentir e a viver uma vida virtual; abandonou sua vida real.

Minha filha não acreditava mais em si mesma. Coloquei ela na pior escola do bairro, para ela passar de ano à base de trabalhos e atestados, pois ela faltava muito. Ela não acreditava ter jeito e, então, tentou suicídio.

E, quando eu tinha mudado tudo, quando já fazia melhores escolhas, quando já havia começado a me tornar uma pessoa justa, amorosa, correta, generosa, serena e grata; quando já tinha um grande nível de conhecimento e de experiência, eu ainda assim não conseguia salvar minha filha. Aí, então, eu aprendi a maior das minhas lições:

*Eu posso estudar o quanto quiser, ser
especialista em qualquer ciência, eu
posso ter todo o dinheiro na conta, eu
posso ter milhares de likes, o corpo
perfeito, a casa com piscina, mas jamais
serei feliz completamente se não admitir
a minha pequenez e entender que sem
Deus eu sou nada.*

Depois que compreendi que o meu departamento servir deveria ser o principal em união ao departamento espiritual, eu tomei a minha maior decisão de me tornar serva de Deus, e hoje eu vivo a verdadeira liberdade.

“*Você nunca saberá que Deus é tudo o que você precisa, até que ele seja tudo o que você tiver.*”

Rick Warren / livro: Uma Vida com Propósito.

Nossa verdadeira liberdade foi dada por Deus através do livre-arbítrio, mas quando Ele disser: “A quem enviarei, e quem há de ir por nós?”, quantos de nós, assim como Isaías, poderão responder “Eis-me aqui, envia-me a mim”?

Sei que, ao falar de algo de aspecto religioso, posso acabar afastando algumas pessoas que não partilham da mesma fé que eu.

Mas, de forma muito respeitosa, gostaria de lhe pedir para ser como um leitor peneira, que saiba separar aquilo que não gostou ou que não concorda do que foi útil para você. Como pepitas de ouro sendo garimpadas, separe tudo que for mais valioso para você. E lhe sugiro que não seja um leitor funil, que deixa tudo entrar, mas que acaba deixando tudo passar e não fica com nada, jogando fora o ouro — que é o conhecimento.

Não vou me aprofundar muito na questão religiosa, pois nem me sinto apta a abordar esse assunto. Sou uma eterna aprendiz, e neste assunto sou das mais novatas. Eu sou apenas uma das bilhões de estrelas, uma escolhida que disse sim e que, ao longo da minha vida, venho sendo capacitada. Pois

dizem que os escolhidos vão sendo capacitados. E eu creio.

Mas a Dra. Caroline Leaf, neurocientista, especialista na ciência do pensamento, também crê e, em seu livro “Seu Perfeito Você”, diz:

Quando Deus criou o projeto do universo, você já fazia parte do plano. A ciência e a Bíblia mostram que você é um indivíduo único, inteligente e brilhantemente projetado para exercer um papel que ninguém mais pode cumprir. Assim, quanto você mais se especializar em ser você, mais realizadora e impactante sua vida será.

Será que você é um escolhido? Você quer de fato ser capacitado para cumprir seu verdadeiro propósito?

Todos somos escolhidos, porém você abrirá essa porta?

Escutem! Eu estou à porta e bato. Se alguém ouvir a minha voz e abrir a porta, eu entrarei na sua casa, e nós jantaremos juntos.

Apocalipse 3:20

Será que este livro-treinamento realmente lhe trouxe uma resposta?

Será que você agora está apto a sair do modo sobreviver para o modo viver?

No livro Semeadores, do escritor Otoniel de Lima Ferreira, Mestre em teologia e Doutor em poder da oração, diz que “os verdadeiros discípulos criam uma rede social que conecta cada um nos links espirituais do amor de Deus”.

Eu diria que, para viver a verdadeira e única felicidade plena, você precisará se conectar no Wi-Fi de Deus e ele tem senha. Anota essa.

A senha do Wi-Fi de Deus é: oração e gratidão. Onde a oração gera intimidade e a gratidão gera reciprocidade.

Minha filha e eu temos 20 anos de diferença. E ela começou a desistir com 13 anos, assim como eu. Assim como muitos...

Eu precisava lhe contar uma parte da minha história, pois você precisa saber que, quando você desiste, outras gerações irão desistir.

Não se trata apenas de nós. Somos uma unidade, por isso nossa missão é servir o próximo. E, ao servir, eu me torno útil e livre para ser quem, de fato, nasci para ser.

E quando você persevera, as próximas gerações saberão que existe um caminho para perseverar.

Hoje eu entendo que minha mãe perseverou. Ela venceu a fome, a rejeição, o abandono, a pobreza e hoje é uma

mulher incrível de 70 anos. Minha eterna Estrela-Mor. Meu pai perseverou. Ele venceu o alcoolismo do pai dele, venceu o seu próprio vício com as bebidas, venceu a fome, o abandono, a solidão e hoje é um homem respeitado que deixou história por onde passou. Meus irmãos perseveraram. Venceram nossa infância, a separação de nossos pais, venceram o bullying, as drogas, o álcool; venceram suas lutas internas e externas.

Mas a Pietra, não. A minha Pietra não só venceu, ela deu um show. Minha filha é meu maior orgulho. Hoje ela tem 23, mora no Paraná com meu genro, o Matt, menino vencedor também. Eles me deram 3 netinhos por enquanto: a Pandora, a vira-lata mais linda que resgatamos na rua, o Cheetos e o Soneca, dois porquinhos da Índia.

Pietra sofreu demais até os 18 anos. Quando ela viu que eu realmente tinha mudado minha vida e que fiz valer a pena, ela acreditou. Ela decidiu começar seu treinamento da vida. E essa menina, essa mesma que disse ser burra, que não seria nada, hoje é uma baita de uma profissional talentosa. E sabe qual a melhor parte? Ela aprendeu tudo sozinha no YouTube. Começou a editar imagens, fotos, a fazer capa de Orkut e Facebook. Há dois anos, ela e Matheus tem uma agência digital, a @pmuniverso. Parte deste projeto foi ilustrado por eles, foram eles que fizeram o site deste projeto, as campanhas de divulgação. Isso é real! Isso é liberdade!

Eles acreditaram e fizeram ter jeito e valer a pena.

Foram 23 anos de busca, de treinamento, de estudo, de pesquisas, de workshops, nos quais fiz uma faculdade, especializações, mais de 40 cursos na área de desenvolvimento

humano e realizei a leitura de mais de 120 livros para poder criar esse material direto, com o objetivo de você não ser mais um suicida nem um assassino emocional.

Eu e toda a nossa equipe decidimos amar.

Sinta-se amado. Receba nosso abraço.

“Queridos amigos, amemos uns aos outros porque o amor vem de Deus. Quem ama é filho de Deus e conhece a Deus. Quem não ama não o conhece, pois Deus é amor.”

1 João 4:7-8

Após toda essa leitura e com a injeção de Benzetacil na veia, você já está sendo curado do vírus coraferido. Coração ferido nunca mais, pois cuidamos de cicatrizamos cada ferida e, agora, estamos no processo de cicatrização, será um treinamento eterno, pois todos os dias sementes ruins do passado poderão brotar, além das pessoas assassinas emocionais tentarem te contaminar novamente, mas você já sabe que é uma estela, você foi curado e aquele que foi curado, cura.

Posso te pedir mais um precioso favor? Compartilhe esse livro-treinamento. Fale, indique, leia com um amigo, converse sobre esse treinamento com um familiar. Realmente seja luz na vida de uma pessoa, seja uma estrela na vida de alguém que, neste momento, pode estar se tornando um suicida emocional.

Nos ajude a ajudar.

Abrace essa ideia e compartilhe amor!



Você pode compartilhar o site do livro-treinamento: www.teenmentors.com.br/tjvp , onde todos poderão baixar o livro digital gratuitamente. Publique as frases que mais gostou e marque @soupontriciaestrela @teenmentors. Fale com seus amigos, com seus parentes. Nunca sabemos quem são aqueles que estão muito perto de desistir. Lembre de mim: estudiosa, responsável, ajudava a mãe e estava em alto grau de sofrimento. Vamos fazer a nossa parte em servir.

Um ato de servir com amor salva vidas.

Compartilhe também conosco o que mais gostou, o que vai guardar para sua vida, as frases que mais gostou.

Espero seu e-mail viu?

temjeitoevaleapena@teenmentors.com.br

8 Atividade

7 PASSOS DA SOBREVIVÊNCIA

E, agora, vá colocar em prática todas as suas decisões e escolhas. Lembre-se:

Conhecimento + Estratégia + Prática = Treinamento Eficaz

Então para seu treinamento ser realmente eficaz, precisamos estabelecer um passo a passo. Ok?

Para ficar mais claro, antes de finalizar esta atividade, veja os vídeos sobre os 7 Passos da Sobrevivência.

Fizemos um e-book em 2017 com este material e foi a partir dele que se iniciou nosso projeto social, por meio do qual já levamos essa palestra para mais de 5.000 adolescentes. Com todas as histórias de superação que vimos e ouvimos até hoje, nos inspiramos para expandir este projeto e distribuir gratuitamente este livro-treinamento.

Agora, anote os 7 passos para nunca se esquecer deles e veja a surpresa dos vídeos que fiz para você falando um pouquinho de cada passo. Fiz questão de não regravar os vídeos, para você lembrar que deve sempre usar os recursos e ferramentas que têm, os quais às vezes podem até parecer pequenos, mas, com a prática e com a gratidão, serão pequenos GRANDES passos que mudarão a sua vida e a vida daqueles que ama.

Então, anote:

- 1 DECIDA SER FELIZ;**
- 2 ACREDITE NA MUDANÇA;**
- 3 SAIA DO CICLO DA AUTOSSABOTAGEM;**
- 4 ENCHA SUA CAIXA DE FERRAMENTAS;**
- 5 FIQUE LIGADO NA GRATIDÃO;**
- 6 ESTABELEÇA METAS: FUTURO CLARO;**
- 7 AUTORRESPONSABILIDADE: INSPIRAR PESSOAS.**

Veja cada vídeo no canal do Youtube do Teen Mentors /
Playlist / Passo a Passo da Sobrevivência #TJVP

Acesse:

[https://www.youtube.com/
playlist?list=PLUJyPRr9tZe3nHkAccBxjvmFnj3dalOPT](https://www.youtube.com/playlist?list=PLUJyPRr9tZe3nHkAccBxjvmFnj3dalOPT)

E agora? Qual sua decisão?

Tem jeito e vale a pena mesmo?

Qual a história que vai contar para seus filhos e netos?

Que tal contar pra gente?

Eu vou querer saber o que fez para dar jeito e fazer valer a pena.

Mande sua história para o nosso e-mail:

temjeitoevaleapena@teenmentors.com.br

Calma aí, não acabou!

C A P Í T U L O

10

Quem Somos

*“Teen Mentors não é um curso,
é um Projeto de Vida!”*

P A T R I C I A E S T R E L A



Gostaríamos de explicar brevemente quem somos. Será um prazer contar como estamos mudando o mundo. O Instituto de Educação Psicosocioemocional Teen Mentors é a única escola de Educação Psicosociemocional Teen Mentors. Somos a única escola de educação emocional no Brasil que se desenvolve a partir da Metodologia STAR (Sistêmico Treinamento de Autoconhecimento Relacional), utilizando oficinas práticas e dinâmicas durante o programa.

Nossa metodologia exclusiva foi desenvolvida após 20 anos de estudo e de aplicação na área do desenvolvimento humano por nossa CEO, escritora, psicóloga, gratidóloga, psicóloga, especialista em neurociência do comportamento e mentora Patricia Estrela.

O objetivo principal do Teen Mentors é mudar o mundo.

Quando falamos que nossa missão é mudar o mundo, parece apenas um jargão, um slogan de marketing. Mas quem conhece nossa história e nosso trabalho sabe que realmente esse é o nosso objetivo.

Mas como podemos mudar o mundo?

A seguir a íntegra do diálogo que Patricia Estrela teve com Pietra, quando sua filha lhe fez essa mesma pergunta.

(DIÁLOGO)

PATRICIA ESTRELA E PIETRA

Quando fui inspirada a criar o Teen Mentors, minha filha ficou muito animada e aprovou a proposta. Ela achou fantástica a metodologia, a forma de aplicação e a ideia de oficinas práticas e de dinâmicas. Porém, fez uma observação:

– Mãe, ficou tudo lindo! Adorei tudo! Mas tira essa frase “Mudar o Mundo!”. Você não vai mudar o mundo. Isso não passa credibilidade.

– Filha, você me conhece mais do que qualquer pessoa neste planeta. Você acha que eu mudei? — Perguntei a ela.

– Sim, claro, você mudou muito. — Ela me respondeu.

– Mas ainda assim, no mundo, ainda há violência, drogas, políticos corruptos, pessoas brigando, discussões na rua, certo? — Perguntei.

– Sim, existe tudo isso. — Ela me respondeu.

– Então, você concorda que, apesar de o mundo não ter mudado, eu mudei meu mundo? — Indaguei.

– Sim, verdade. — Ela concordou.

Quem Somos

– É isso, filha. Para mudar o mundo, basta você mudar o seu mundo. Eu mudei meu mundo, minha realidade, meu presente e meu futuro a partir do momento em que modifiquei minha forma de ver e de reagir às coisas ao meu redor — complementei — e você? Lembra-se de como pensava aos 15 anos? E olha agora, com 18, como é seu mundo?


– Caramba mãe, tem razão. Eu também mudei meu mundo. — Ela disse.

– Sabe o que é mais incrível, filha?

– Fala.

– Quando você muda seu mundo, quando transforma a maneira de reagir aos desafios e às oportunidades que aparecem em seu caminho, você se torna uma pessoa melhor para a sociedade. Com isso, o mundo muda.

– Mãe, você tem razão. Deixa a frase e “Vamos Mudar o Mundo”. — Ela concluiu.



Utilizando princípios cristãos, valores familiares e união de saberes de psicologia, filosofia, pedagogia, marketing, administração, programação neurolinguística, física quântica e neurociência do comportamento, Patricia Estrela desenvolveu a gratidologia, que consiste na ciência da gratidão, a qual é a base da Metodologia STAR.

Essa metodologia foi aplicada, primeiramente, em sua filha e, hoje, já impactou mais de 6.500 jovens, originando mais de 300 Precursores do Divino Futuro formados a partir da metodologia STAR em nossas unidades no Brasil e em Moçambique.

Assim nasceu o Teen Mentors, com o objetivo de atender ao máximo de famílias possível. Para isso, foram criados vários modelos de programas, no qual resumimos para caso tenha a curiosidade de saber como estamos, de fato, mudando o mundo.

A formação Teen Mentors e Kids Mentors – Nosso principal produto consiste em um programa com duração de 6 meses a 1 ano. É voltado para crianças de 6 a 10 anos e para adolescentes de 11 a 21 anos. Esse programa forma os Precursores do Divino Futuro. Eles são os pioneiros de uma nova geração que possui 4 competências desenvolvidas: autoconhecimentos, desenvolvimento pessoal, inteligência emocional e orientação emocional. Além disso, durante o programa, potencializamos 8 inteligências: interpessoal, intrapessoal, emocional, naturalista, lógico-matemática, financeira, linguística e empreendedora.

Saiba mais em

<https://teenmentors.com.br/>

O que eu preciso saber? – Esse é um programa Family Mentors para pais. No manual de educação de filhos, oferecemos um curso on-line prático e direto, desenvolvido para auxiliar pais na construção de intimidade com seus filhos e para ajudá-los a resgatar o relacionamento familiar saudável.

Saiba mais em

<https://teenmentors.com.br/manual/>

O GG 60D – Um programa Family Mentors para crianças, para adolescentes e para pais. Consiste em um jogo-desafio em 60 dias de conhecimento terapêutico prático para toda a família. GG é uma sigla muito comum em jogos virtuais e significa Good Game (em português, Bom Jogo). O objetivo desse treinamento é levar o conteúdo essencial para fazer de sua vida o verdadeiro “bom jogo” que todos devemos jogar. Um programa para formação de hábitos saudáveis e de desenvolvimento para qualquer idade.

Saiba mais em

<https://teenmentors.com.br/gg>

School Mentors – Teen Mentors nasceu com a proposta de desenvolver sua metodologia também dentro das escolas. Em maio de 2017, fechamos nossa primeira parceria com colégios. A partir daí, ampliamos a experiência nas escolas parceiras e desenvolvemos o Projeto School Mentors. No programa, além da formação Teen Mentors e Kids Mentors, desenvolvemos palestras para pais e responsáveis e realizamos treinamentos de capacitação para colaboradores e para professores.

Saiba mais em

<https://teenmentors.com.br/projeto-escola/>

Vamos Mudar o Mundo! – Esse é o projeto social do nosso Instituto. É um exercício de cidadania, pois move as pessoas para além do campo de vivência das unidades Teen Mentors. Isso permite a transposição de barreiras em benefício do outro.

Tem Jeito e Vale a Pena

Este livro-treinamento Tem Jeito e Vale a Pena faz parte desse programa social.

Através do “Vamos Mudar o Mundo”, levamos conhecimento por meio de oficinas, workshops, treinamentos, e-books e livros físicos, de forma gratuita ou a custo social, para escolas públicas e privadas, orfanatos, varas de infância, prefeituras, instituições, condomínios, igrejas, órgãos públicos, empresas...

Esse é o meio que encontramos para que haja maior conscientização do indivíduo acerca do papel que ele desempenha na sociedade. Além disso, o projeto o conscientiza a respeito da importância da família e do valor de cada indivíduo, o que desperta o sentimento de solidariedade e de esperança.

Saiba mais em

<https://teenmentors.com.br/projetos-sociais/>

O livro-treinamento Tem Jeito e Vale a Pena pode ser compartilhado gratuitamente através da plataforma:

<https://teenmentors.com.br/tjvp>

SEJA BEM-VINDO AO INSTITUTO TEEN MENTORS!

Eu, Patricia Estrela, e toda nossa equipe de mentoras, esperamos ter contribuído de forma relevante para sua vida por meio desse livro-treinamento Tem Jeito e Vale a Pena.

Gratidão!

Quem Somos

Pensando em você, queremos lhe contar parte da história de nosso Instituto Teen Mentors e de nossos mentores e precursores. Desejamos compartilhar nossas histórias, pois acreditamos que, através desses depoimentos de pessoas que são assim como você, você terá força e coragem para colocar este treinamento em prática na vida real e para fazer ter jeito e valer a pena.

Sabe, muitas pessoas não entendem a dor, até passar por ela. O mesmo acontece com a felicidade. Convido-lhe a compreender como podemos superar nossa dor e fazer valer a pena.

Estou feliz por sua decisão de ler este livro. Será que já está convencido de que tem jeito e vale a pena?

Eu indico que leia tudo, mas não somente leia e, sim, sinta e pratique. Este livro foi totalmente pensado em você com muito carinho e amor.

Quero lhe dizer que eu imagino a sua dor. Conte conosco e com este livro.

Quando eu estava sofrendo, eu queria ter lido um livro como este. Logo nas próximas páginas, durante os depoimentos, você saberá que sofrimento é esse a respeito do qual eu falo. É com muita alegria no coração e com os olhos transbordando de felicidade que eu digo "tem jeito e vale a pena". Mergulhe nesta leitura com mente e coração, sinta-se amado!

Com amor, Clara Muniz.

Precursora do Divino Futuro – 17 anos

C A P Í T U L O

11

Depoimentos

P A T R I C I A E S T R E L A



Clara Muniz

PRECURSORA ESCRITORA

TRAINEE

Teen Mentors

17 anos

Virada

Sabe, eu sempre acreditei em uma família perfeita e em uma Clara sem problemas, até me deparar com uma família imperfeita e com uma Clara com problemas. Eu sempre fui uma menina muito dedicada às coisas que eu fazia, mas chegou um tempo em que eu descobri que meu pai tinha outros planos não só para mim, mas para nossa família.

A partir desse momento, eu passei a guardar para mim esse medo da minha família acabar, até porque eu sempre fui muito apegada ao meu pai. Foi devastador descobrir que o meu herói poderia ir embora. E o sonho se tornaria pesadelo. Eu passei a ter raiva dele por várias atitudes e pelo que ele estava fazendo com a nossa família.

Passei a não gostar mais de ir a casamentos, porque isso não havia funcionado em nossa realidade. Eu achava que não funcionaria para mim nem para as pessoas. Diante disso, eu comecei a colocar na minha cabeça que o amor que eu queria eu não iria encontrar na minha família. Passei a procurar em amores momentâneos, amizades tóxicas e passei a ser quem eu nunca quis ser.

Eu já gostava de um garoto há tempos. Então, aproveitei que não me sentia amada em casa e me envolvi com ele. Nossa, foi perfeito (para mim). Ele era tudo o que eu não recebia, o “eu te amo”

verdadeiro, o abraço que parecia ser meu lar. Ele parecia ser a pessoa com quem eu podia contar sempre e que nunca iria me deixar. Com ele, eu me sentia segura.

Nosso relacionamento acontecia escondido, até porque eu não confiava nos meus pais para falar sobre isso ou a respeito de qualquer assunto sobre mim. Eu tentava contar, mas todas as vezes sem sucesso, até uma vez que decidi, de uma vez por todas, que ia falar dele, mas meu pai me disse algo que doeu no fundo da minha alma e foi ali que eu decidi que me calaria sobre esse assunto.

Muitas coisas aconteceram nesse envolvimento todo e eu fui despedaçada. Não tinha mais ele, não tinha mais meu pai. A partir daí, passei a odiar todos os homens. Para mim, tudo o que eles falavam era mentira e, mais uma vez, a paternidade para mim se tornou uma farsa, ela não existia.

Eu não me sentia bem. Fui comentar com minha mãe que precisava de ajuda e ela disse que eu não precisava. Passei a não conversar com ela. Criei um bloqueio por trás de muita mágoa. A minha casa, onde deveria ser meu espaço de paz, passou a demandar de mim um sacrifício para ficar lá dentro. Eu escrevia muitas cartas dizendo o quanto eu sofria e que eu precisava sair daquela tristeza profunda, a qual me consumia por trás de grandes sorrisos e gargalhadas. Sentia-me sozinha e com um vazio enorme. Sabe aquele pesadelo do qual você quer acordar, tipo quando você sonha com monstro e quando acorda vê que é nada mais nada menos que a sua vida real? Vivía uma vida de aparências: por fora bem, por dentro nem tanto.

Durante os banhos, meus braços e pernas choravam sangue num grito silencioso de socorro. Eu não era feliz, eu estava sozinha. Era horrível estar cheia de pessoas ao redor, mas uma solidão sem fim. Eu não tinha mais ideia do que fazer no futuro a não ser desistir. Eu escrevi uma vez: “desistir não é uma opção, mas pode se tornar uma escolha”. A minha vida não valia mais a pena, não tinha saída.

Minha mãe começou a perceber que era mais grave do que ela pensava. Então, passei a ir ao psiquiatra e em vários psicólogos. Tive

que fazer muitos exames e, a partir das consultas, eu passei a tomar muitas medicações, quase seis remédios ao dia. Eu vivia dopada e morrendo de sono. Tinha consultas muito frequentes por conta do meu grave estado.

No dia 19 de setembro de 2018, passei pela maior crise da minha vida. Tive um ataque de pânico na escola; era como se fosse outra pessoa no meu corpo. O pânico o deixa irreconhecível, são várias sensações diferenciadas. Eu fui levada para o hospital às pressas por não sentir movimentos na parte esquerda do meu corpo. Minha boca espumava, meu coração acelerava, o medo e ansiedade me consumiam.

Eu tomei muitas medicações na veia. Meus amigos, Breno e Letícia, se desdoblaram por inteiro só para ir a minha casa assim que cheguei do hospital para me visitar. Eles foram incríveis comigo e eu sou grata por essa amizade.

Eu sofri três tentativas de suicídio. Para mim, se eu tentasse mais uma, poderia ser fatal.

Tem uma música que fala exatamente o que sentia naquela época: “Me ajude. É como se as paredes estivessem desmoronando. Às vezes eu sinto vontade de desistir. Nenhum remédio é forte o suficiente”.

Minha amiga Ana Caroline, contar que parecia estar tudo bem, mas aparência engana. E quando ela foi procurar o carregador que havia me emprestado, ela já não me achava em nenhum lugar. Foi aí que surgiu a ideia dela me procurar na sala mais escondida que tinha na escola. Chegando lá, me viu no chão e com várias pessoas ao meu redor. Ninguém queria que ela me visse de perto. As pessoas ao redor já estavam desesperadas com a situação. Ana ficou em pânico foi porque ninguém queria que ela chamasse algum responsável para nos ajudar. Ela então foi conversando comigo. Hoje ela diz que não sabe de onde surgiu forças para me ajudar.

Eu passei a viver com a dor, não valia mais a pena. Quando eu chegava na escola, só chorava, chorava e chorava. Não prestava

mais atenção no que era cobrado. Meu rendimento caiu 100%. Os professores se questionavam nas reuniões acerca do que tinha acontecido com a Clara que eles haviam conhecido. E eu cheguei a me questionar quem era eu.

Foi quando minha professora de filosofia, Isabel, começou a notar que havia algo em mim e não era algo recente. Então, ela marcou uma palestra na escola e me comunicou de que teria uma palestra importante, que era para eu prestar atenção e me conectar com aquilo. Pensei “mais uma de incontáveis palestras chatas”. Minhas amigas e eu sentamos lá e esperamos o início dessa palestra.

A palestrante se apresentou e falou: “Prazer, eu sou Patricia Estrela, idealizadora do Teen Mentors”. O que raios era Teen Mentors? Nesse dia eu iria sair mais cedo por conta do trabalho. Minhas amigas, então, saíram e a palestra ainda não tinha acabado. Mas decidi esperar, afinal, “vai que esse treco muda minha vida”.

Ao fim da palestra, a Patricia perguntou se alguém queria uma bolsa de estudos para fazer a formação de precursores na escola de educação emocional dela. Eu fui lá e me indiquei para receber aquela oportunidade. Com o passar dos dias, recebi uma mensagem informando onde e quando haveria a primeira aula. Não quis ir sozinha, então, chamei minha amiga para ir comigo. Ao chegar lá, fui muito bem recepcionada, ainda meio insegura e com medo do que viria pela frente. Afinal, qual seria a continuidade do livro da minha vida? Mal sabia eu que ali começaria o início de minha nova história, meu recomeço.

A primeira aula foi de muito conhecimento. No caminho de volta para casa, foi como se um peso sobre mim tivesse ficado lá. Eu senti um pouco de paz e sede do que viria pela frente. Durante toda essa história, surgiu a separação dos meus pais, além de várias outras mudanças.

Foi quando, em uma terça-feira, cheguei no Teen e a aula daquele dia seria sobre As Cinco Linguagens de Amor. Ali falamos também sobre o perdão. Aprendi que o perdão é uma decisão. Naquele dia, eu decidi perdoar. Em um momento da aula, a Patricia

falou que tínhamos que ligar para alguém com quem não falávamos há muito tempo e dizer “eu te amo”.

Pensei em todas as pessoas do mundo, mas afirmei para mim mesma que não ligaria para o meu pai. Quando chegou a minha vez, a Patricia falou para ligar para ele. Eu tremia tanto! Liguei para o meu pai e, naquele dia, a frase mais difícil do mundo para mim era aquela, dizer que eu amo alguém que deveria me proteger, mas que foi quem mais me machucou. Foi muito difícil, mas eu consegui. Foi sincero.

Sempre que você perdoa, o universo muda para melhor.

O maior beneficiado pelo perdão é aquele que perdoa, não o perdoado. A partir daquele momento, eu fui dando pequenos passos expressivos para a minha melhora. Decidi, então, mudar o meu mundo. Talvez você se pergunte se depois de tudo isso eu continue feliz sempre. A resposta é não. Nem sempre todos os dias serão bons, todos temos problemas e desafios diários. Mas vai ficar tudo bem, vai passar. Talvez você fale: “Clara, já faz tempo que eu estou vivendo isso e até hoje não passou”. Acredite em você, você não está só.

Eu tive também uma grande ajuda do projeto Cartas do Próprio Amor. Um dia recebi várias mensagens no meu celular, dizendo que eu não estava só, que eu era amada e desejada por Deus, que Ele lutaria junto comigo essa guerra e que choraria comigo quantas vezes fosse preciso, que Ele estava comigo e hoje eu tenho o prazer de poder participar desse projeto ajudando outras pessoas, assim como um dia eu fui ajudada, amada e carinhosamente cuidada.

Meu pai continuou errando, assim como todos nós erramos, e eu continuei amando ele seja como ele for, até mesmo se ele permanecer no erro, porque hoje eu tenho um lema:

*“amar, amar, amar, até que o meu amor
seja maior do que qualquer decepção”.*

Eu me redescobri em Jesus. Sou muito apegada a Ele e Ele me mostrou o que é o amor. Ele preencheu o vazio que, durante muito tempo, eu procurei preencher com coisas banais. Muitas vezes os nossos pensamentos nos prendem, pensamentos que geram emoções que o fazem totalmente escravo de sentimentos.

Está tudo bem se perder, contanto que se ache, que se ame e que se reescreva novamente. O seu momento atual não vai determinar o seu futuro. Essa dor vai passar. Depois da minha última tentativa de suicídio, e toda minha superação de realmente decidir mudar minha vida, eu parei de tomar os remédios. Quando fui ao psiquiatra, falei para ele que tinha parado de tomar os medicamentos. Eu só continuei tomando um para dormir e um para crises, as quais passei um bom tempo sem ter. Mas eu ainda tive algumas e chorei muito e ainda choro as vezes, mas não com a tristeza profunda que eu carregava antes.

Esteja ao lado de amigos que queiram o seu bem e de pessoas que busquem ajudá-lo. As lembranças são nítidas, mas eu consigo lembrar sem sentir dor. Quando você lembra de uma dor, você reconstrói e dói muito mais do que doeu pela primeira vez. Faça escolhas assertivas, a dor emocional que você carrega o impede de fazer essas escolhas. O cérebro acredita naquilo que você fala, então diga palavras felizes mesmo estando triste, tenha força mesmo querendo desistir, sorria mesmo querendo chorar e se ame mesmo querendo se odiar.

A ferida, no caso, a dor, ela sofre um processo, o processo de ser mexida, de ser limpada, logo depois de ser cicatrizada e sim, demora um pouco. Aguarde o seu processo, sinta, não tem problema sentir. É importante se desprender do passado, você não vai esquecer, mas a dor do passado impede você de ser feliz. Se orgulhe de você, se aceite, mude por você, ame você.

E quanto ao garoto, eu o perdoei, até porque eu depus tudo nele: a minha confiança, a minha entrega, o meu amor, mas ele não era obrigado a suprir todos os vazios que um dia eu criei em mim. Eu aprendi a zerar as expectativas sobre os outros e aumentar as expectativas sobre mim. Eu perdoei a minha família, perdoei os

amigos que me deixaram e, mais do que isso, eu me perdoei. Eu amo mais do que nunca e isso basta. Eu continuo aqui seguindo minha vida, buscando melhorar todos os dias.

Vai fazer exatamente 1 ano que tudo acabou: tudo. Eu dei uma virada na minha vida. Sou outra pessoa. Não tomo mais nenhum tipo de medicação, não tenho crises há um bom tempo, continuo fazendo terapia. Faça terapia, se conhecendo, se desenvolvendo, continue o treinamento.

A minha maior felicidade é hoje poder sorrir com sinceridade, dar belas gargalhadas, poder falar para as pessoas sobre tudo isso e levar para elas um pouco de esperança, de que vale a pena insistir em você mesmo quando tudo pareça desabar. Eu o abraço de longe, lhe dou forças daqui e amo você daqui também. Tem jeito e vale a pena. Eu sinto a sua dor.

O recomeço muitas vezes é necessário. Se não fosse pelas tristezas, nós não daríamos tanto valor à felicidade. Eu chorei muito, eu sofri muito, mas essas decepções, angústias, tristezas e frustrações fizeram de mim quem eu sou hoje, a minha entrega e a minha mudança. Recomece quantas vezes for preciso.

Eu e minha mãe decidimos nos perdoar e seguir em frente deixando as dores do passado para lá e trilhando novos caminhos. Hoje somos muito amigas, parceiras, somos mãe e filha. Nós temos diferenças, mas nos amamos e isso é o mais importante, o amor.

Todos os dias eu busco conhecer a minha melhor versão, se permita sepultar as suas dores e se orgulhe das suas cicatrizes, das marcas que o fazem único.

A minha história com o Teen Mentors não acaba hoje. Temos muitos caminhos a trilhar ainda. Espero vê-lo por esse caminho, sinta meu abraço. Seja ousado ao continuar trilhando essa história do filme da sua vida.

A seguir há pequenos depoimentos de algumas amigas muito importantes na minha vida, as quais sou muito grata por tê-las.

Quero agradecer minhas amigas Letícia de Souza Figueiredo, Rebecca Lorranny e Ana Caroline Araújo que acompanharam todo meu processo, do quase fim até minha virada. Elas sempre me incentivavam a recuperar meu sorriso. Foram fundamentais para renovar minhas esperanças diárias.

Olha o que elas falaram quando disse que ia contar minha história nesse livro:

Acompanhar o processo da Clara de perto foi ver alguém recuperar os sonhos e a vontade de viver. Hoje, depois que tudo passou, eu consigo ver de novo aquele sorriso de menina sonhadora, mas que agora é muito mais forte, que está crescendo e se tornando uma grande mulher com potencial para ajudar muitas pessoas com a sua história. É muito bom saber que ela continua escrevendo os próximos capítulos de sua vida, com a garra de quem venceu uma grande luta, mas com a simplicidade e alegria de uma menina que voltou a acreditar nos seus sonhos. - Letícia de Souza Figueiredo

Acompanhar a evolução da Clara, para mim, foi algo surpreendente. Ela estava em uma situação que me doía e quase nada que eu fazia era o suficiente. Cheguei a pedir a Deus muitas vezes para tirar a dor dela e colocar em mim, para que eu não a visse daquele jeito. Vivemos muitas coisas juntas, muitas mesmo.

Eu fico mais orgulhosa ainda ao saber que ela usa a sua dor para ajudar outras pessoas. Só quem já passou por tudo isso sabe o tanto que é difícil, mas ela não desistiu. Seguiu em frente e ainda está no caminho. Sou grata por ela ter entrado na minha vida porque fui capaz de aprender junto com ela. Sou muito feliz pelo ser humano que ela é e sei que muitas pessoas também são gratas por sua vida, pois ela é luz para muitas pessoas. Ela voltou a sonhar, a ser feliz e está usando isso para fazer outras pessoas felizes também. - Rebecca Lorranny

Quantas coisas aconteceram e quantas mudanças! Eu fico muito feliz de ver o ponto de vista das minhas amigas e por terem me acompanhado nesse processo e por saber que elas também sofreram e sentiram parte dessa dor junto comigo.

Depoimentos

Minha última dica é que esteja próximo de amigos que o acompanham, que o incentivam e querem o seu bem, que estejam com você em momentos bons e ruins, alguém que o proteja e que faça o possível para ajudá-lo.

Eu mudei o meu mundo. Vem mudar o seu!

Aliás, conta comigo sempre, tudo vai ficar bem.

Espero de verdade ter lhe trazido um pouquinho de esperança para fazer a virada da sua vida, pois eu posso afirmar que tem jeito e vale a pena.

Com muito amor,

Clarinha!

Clara Muniz,
Precursora Escritora
Trainee
Teen Mentors
17 anos



Marina Lima

PRECURSORA ESCRITORA

TRAINEE

Teen Mentors

16 anos

Renascimento

Tive uma pré-adolescência muito conturbada. Primeiramente, meus pais haviam se separado quando eu ainda era pequena e minha mãe entrou em um processo de depressão profunda. Eu era sua melhor amiga, a razão de sua vida. Mas eu nunca tinha dividido esse amor com ninguém.

Com a chegada do meu primeiro irmão materno, eu não soube como me expressar e só conseguia sentir uma solidão profunda tomando conta de mim. Passava pela minha cabeça: “a minha mãe era minha melhor amiga e eu a perdi”. Meses depois, minha madrasta engravidou e meu pai, por não entender a minha fase, começou a se afastar de mim.

Dos meus onze anos até aos treze, eu sentia a dor da rejeição. Sentia-me tão rejeitada por aqueles que diziam que me amariam para todo sempre. Eu guardava essa dor em total silêncio, comecei a expressar essa dor em raiva e confusão.

Aos treze, brigava com meus pais frequentemente e, cada vez mais, tinha a certeza de que eles não me amavam mais. Foi aí que eu comecei a buscar algo que pudesse anestesiar a falta de afeto dos meus pais: comecei a passar horas e horas na Internet, conversando com pessoas que eu mal conhecia. Parei de me esforçar e de focar nos estudos, “afinal, ninguém se importa comigo de qualquer forma,

por que se importariam se estou indo bem na escola?”, era o que eu pensava.

Parei de me relacionar com Deus e com a igreja. Comecei a me perguntar se eu realmente gostava só de meninos. Em abril de 2017, conheci uma garota no grupo de teatro e as minhas colegas me incentivaram a “conhecer” minha sexualidade, namorando essa menina.

No fim das contas, mesmo que eu estivesse machucando meus pais, me afastando daquilo que eu acreditava com toda força (Deus, e pensei que Ele tivesse me esquecido também), e mesmo com minhas notas indo de mal a pior, estava tudo bem, porque agora eu tinha alguém que me amava e que se importava comigo.

Alguns meses depois, eu estava bem focada no teatro e tinha participado de um programa de agenciamento, quando a menina decidiu terminar comigo. Foi um baque. Eu tinha me apegado tanto a ela que consegui piorar.

Piorei o relacionamento com meus pais e comecei a gerar um ódio pela família, pelos meus irmãos que tomaram o meu lugar, pelos meus pais que haviam me esquecido e pelo resto de parentes que apareciam só para me criticar. Eu não havia contado que estava namorando nem para minhas melhores amigas, só a galera do teatro que sabia.

Então, juntei todo ódio e toda dor que havia dentro de mim e despejei em meus braços. A dor por ter me tornado quem eu havia me tornado me sufocava e eu me sentia totalmente rejeitada. Senti-me usada e abusada por mim mesma por me submeter a coisas que eu não gostava de fazer (falar palavras feias, fazer gestos obscenos e até usar roupas mais curtas e apertadas, na intenção de que eu me sentisse amada por alguém).

Tudo isso me levou a começar a aquela automutilação, arranhando, com as próprias unhas, os meus braços. Foi dolorido e me lembro até hoje das noites em claro dizendo para mim mesma que não tinha mais jeito, enquanto eu marcava os pulsos. Eu esperava

qualquer coisa que pudesse ser semelhante a um “acidente”, quem sabe ser atropelada por um carro ou cair da escada.

Depois que eu já tinha terminado meu relacionamento, minha mãe descobriu tudo: que eu não estava me esforçando na escola, que tive um relacionamento com a menina, que me cortava e tudo mais. Ela, então, resolveu fazer alguma coisa que pudesse me salvar.

A princípio, pensei que minha mãe tivesse procurado a Patricia para fazer o processo com meu irmão, mas, na verdade, quem iria participar do Teen Mentors era eu! Mesmo não expondo meus sentimentos de forma explícita, era possível ver o meu grito de socorro através dos meus olhos e foi isso que ela viu.

No fundo, eu queria ajuda. Eu realmente queria que alguém olhasse pra mim e me ajudasse com ações, não só com palavras de conforto. Eu queria mudar. Fiquei super empolgada para começar e percebi quão importante e necessário é o conhecimento. Eu buscava o amor em qualquer lugar, mas hoje eu sei que o amor estava dentro de mim. Muitos jovens acabam se afastando da sua real essência para serem aceitos, amados e respeitados por outras pessoas, mas eu aprendi que o amor, a aceitação, o respeito está em nós.

Eu aprendi a reconhecer e a perceber o quanto eu era e sou amada pelos meus pais, mas entendi que eles me amam de um jeito diferente do jeito que eu os amo. Percebi como eles se expressavam, inclusive por eles terem procurado alguém que pudesse me ajudar. Eu entendi que cada um, inclusive você que está lendo isso, tem um propósito. Eu tenho uma razão para levantar e ser alguém melhor para mim e para os outros todos os dias.

Eu aprendi a reconhecer minhas qualidades e senti que eu tinha algo dentro de mim que um dia poderia servir para ajudar mais gente do que só a mim mesma. Eu sentia uma vontade tão grande de fazer com que as pessoas mudassem a forma de ver a vida, assim como eu mudei a minha! Eu sempre tive prazer em ajudar os outros, mas sentia um esgotamento emocional tão grande, que eu não sabia como ajudar ninguém.

*Eu sabia que não era só preciso "ouvir"
para ajudar na restauração.
Temos que "querer" e "agir".*

Voltei a ter um relacionamento saudável com meus pais. Aprendi a me amar e a amar minhas qualidades e saber que elas são importantes para ajudar e iluminar as pessoas a minha volta. Minhas notas no último bimestre do ano aumentaram absurdamente! Nos três primeiros bimestres, eu estava tirando 50, 47... No último, eu consegui tirar 98 na matéria que eu mais tinha dificuldade e entendi a importância que as palavras e os pensamentos positivos têm para a nossa mente.

Parei de me automutilar, larguei práticas e ambientes que eram tóxicos para mim e restaurei minha fé. Voltei para os braços daquele que me acolheu em amor mesmo antes de eu nascer. Hoje, eu me considero um milagre e alguém que tem a capacidade e a responsabilidade de ajudar quem está no meu lugar como a Marina de 2017.

Se você é essa pessoa, eu gostaria de lhe afirmar que tem jeito e vale a pena. Sua vida importa. Suas escolhas importam. Seus problemas e suas dores importam. Você tem um propósito.

Por favor, não desista de lutar; a caminhada é difícil e dolorosa, mas você irá conseguir com garra e esforço. Nunca pare de lutar pelos seus sonhos e metas. Nunca se esqueça de quem você é. E se for necessário renasça para uma nova vida.

Estou orando e vibrando pela sua restauração e sucesso.

Marina Lima,
Precursora Escritora
Trainee
Teen Mentors
16 anos



Vítor Magno

PRECURSOR ESCRITOR

TRAINEE

Teen Mentors

19 anos

Horizonte

Que tal uma quebra da quarta parede?

Oi! Eu sou o Vitor. Quero falar com você um pouco sobre depressão e sobre como eu a superei.

Eu sei que é um tema pesado que incomoda algumas pessoas, mas tem que ser dito. Bem... vamos voltar lá para 2015, perto de junho, bem perto do meu aniversário, no qual ganhei “o melhor presente da minha vida”: a depressão.

Tudo isso porque eu era ingênuo e imaturo. Acreditei em quem não deveria acreditar, amei quem não deveria amar. Então? Acho que já entendeu o que rolou né?!

A depressão pode vir por diversos meios! Tristeza, solidão, falta de amor, impotência, desilusão amorosa — que é o meu caso —, mas quero ensiná-lo a sair do fundo desse poço.

Vamos lá!

Ah, serei um pouco duro, pois eu sou o cara que vai lhe dar um choque de realidade.

1 Você tem que querer vencer, tem que querer sair daí, você tem que colocar na sua mente que você pode superar qualquer coisa. Não importa quão difícil seja.

2 Não deixe ninguém colocar o dedo na sua cara e falar que você é incapaz de fazer qualquer coisa, pois... é mentira.

3 Você não pode deixar as coisas o abalarem. Sempre pense em superá-las assim que vierem. Seja forte como uma muralha, porque a tempestade está aí fora e quer derrubá-lo.

4 Qualquer desejo de morte, esqueça-o. Por que? Você sabe quanto custa para criar uma vida? Não?! Ainda não é possível, mas, se fosse, custaria bilhões. Então, não jogue fora algo que vale mais que muitas barras de ouro (A SUA VIDA).

5 SEJA GRATO! Por mais minúsculo que seja essa coisa, seja grato por ela, pois tem gente que já se foi e nunca desfrutou nem de um terço do que você tem.

6 Tenha um objetivo. Você precisa se agarrar a algo, a um motivo para viver, porque tudo que a depressão quer é tirar todos os motivos que você tem para ser feliz. Você precisa de um sonho e, depois, precisa concretizá-lo. Quando isso acontecer, passe para o próximo.

7 Seja feliz! Mas do jeito certo. Não engane os outros. Seja gentil, seja visionário, presente, compreensivo, calmo, paciente, corajoso, sorridente, determinado, inteligente, engraçado, companheiro, amigo, sincero — mas não demais, por favor XD —, legal!

8 Sempre faça algo que o coloque para cima, como escutar músicas, desenhar, dançar, sair com seus amigos (amigos bons de verdade! Aqueles que você conta nos dedos, sabe? Aqueles que você tem certeza de que pode confiar).

9 Jogue um jogo, veja uma série (que não o coloque para baixo), faça algum esporte ou tenha alguns hobbies.

Resumo: tente viver bem.

Eu tenho outros trocentos motivos para lhe falar, mas acho que esses aqui já bastam. Então, vamos continuar. Não tenho certeza, mas acho que fui direto o suficiente.

Antes de acabar, quero falar mais algumas coisas...

Escutei de um colega uma certa vez: “Pessoas que não pensam sobre coisas como destino e significado da vida tem muito tempo disponível”.

O que ele queria dizer é que você tem que focar em algo. Sempre esteja em movimento, sempre esteja em atividade, porque um dia você não poderá mais, aí não haverá mais tempo de deixar a sua marca neste mundo.

Acredito mais ou menos que este seja o sentido da vida: deixar a sua marca enquanto está aqui para que todos possam se lembrar de você.

Quanto mais forte eu for, mais gentil eu serei.

*Nunca almeje ver o cume da montanha,
veja além do horizonte.*

Essa frase minha quer dizer que você sempre tem que tentar ver as coisas com um outro ponto de vista, com outros olhos. Nunca tente fazer as coisas da mesma forma ou simplesmente siga os padrões. Faça diferente! Não enxergue só o que está no presente, no agora. Tente enxergar o que está no futuro!

Não desista!!! Rumo ao horizonte!

Vítor Magno,
Precursor Escritor
Trainee
Teen Mentors
19 anos

Tem Jeito e Vale a Pena



Sara da Mota Mendonça

PRECURSORA ESCRITORA

Teen Mentors

18 anos

Metanoia

Etimologicamente, a palavra metanoia se originou do grego metanoein, formado a partir da união de metá, que significa "depois" e **voûç**, que significa "pensamento" ou "intelecto". Assim, a interpretação literal desse termo seria semelhante a "mudar o próprio pensamento".

Do ponto de vista teológico, é a reinterpretação que a pessoa tem da sua vida, seja moral, intelectual ou espiritualmente. Para a religião, é um processo constante e crescente que se inicia a partir do momento em que o indivíduo reconhece e aceita a sua fé na doutrina que lhe foi pregada.

Já para a psicologia, é a mudança do modelo mental do indivíduo, representando um processo de reforma da psique da pessoa. A aprendizagem é a responsável por essa alteração, tanto de modo racional, intelectual, emocional e espiritual. Assim, pode-se dizer que a metanoia é uma transformação profunda do indivíduo, é quando ele altera a sua consciência do mundo, seja expandindo-a ou limitando-a.

Eu era uma garota que tinha constantes pensamentos negativos, que me colocava para baixo o tempo inteiro, só sabia reclamar, procrastinava tudo na minha vida, quer fosse do meu interesse quer não. Era uma garota que não compreendia a mim mesma e, por isso, não compreendia o outro, que acreditava que

estavam falando de mim o tempo inteiro e que era sempre julgada pelas pessoas ao meu redor. Acreditava piamente que não era importante para ninguém e que seria facilmente substituída a qualquer momento. Minha autoestima era muito baixa mesmo. Eu me cobrava a perfeição e não me permitia errar em nada nem com ninguém. Isso me deixou doente.

Ao iniciar o ensino médio, a minha exigência por ser perfeita em todos os âmbitos da vida (familiar, social, escolar, religiosa) aumentou ainda mais. Com isso, os mecanismos de defesa que eu possuía para não surtar perante tamanha exigência pararam de funcionar e, então, eu surtei.

Tive crises de ansiedade durante os três primeiros meses do meu primeiro ano do ensino médio, mas, com a graça de Deus e apoio dos meus pais, comecei a fazer um tratamento psiquiátrico e psicológico. No início do segundo ano, eu já estava livre da medicação, mas continuei fazendo terapia por ter entendido ainda mais sobre sua importância na minha vida, pois, mesmo antes de ficar doente, eu já fazia, só que sempre fui boa em esconder meus problemas e ninguém percebeu, nem mesmo eu, que o meu perfeccionismo e exigência pessoal estavam me adoecendo.

Não me recordo de muito sobre esses três primeiros meses, apenas de sofrer para conseguir dormir. Essa, de todas, foi minha maior luta durante todo o processo para ficar bem, pois meus pensamentos não paravam sequer um segundo e eu não conseguia me desligar para dormir. Era terrível, mas a medicação e a distância das redes sociais me ajudou demais a voltar a dormir.

Aprendi no Teen Mentors a conhecer meus gatilhos para o perfeccionismo extremo e altíssima cobrança pessoal. Portanto, quando vejo que estão acontecendo, eu paro e reflito sobre os motivos pelos quais estão acontecendo, observo o que está realmente em minhas mãos para fazer e faço. Continuo dando o meu melhor em todas as áreas da minha vida, só que hoje eu aprendi a respeitar meu limite para que eu não adoça de novo.

Hoje eu me enxergo como realmente sou: um ser que veio para

iluminar. Nunca estive tão em paz com a minha aparência — óbvio que tem dias em que minha autoestima não está boa, mas são raríssimos. Agradecer se tornou a forma mais interessante de motivação para eu fazer algo. sim, eu agradeço antes mesmo de ter feito, porque, dessa forma, passa a pertencer a deus, que tudo pode e que tudo faz.

Hoje eu tento ao máximo praticar a empatia. Venho conseguindo e vou seguir nesse caminho. Não tenho mais problemas de achar que estão falando mal de mim o tempo todo, pois estou muito concentrada no que estou fazendo para ter um mundo melhor. Aprendi que as pessoas fazem parte de momentos específicos da minha vida e que, se eu mostrei a importância delas para mim e ainda sim elas se foram, foi uma decisão delas e não é minha culpa.

Foi necessário um trabalho conjunto entre Deus, eu e o Teen Mentors para que a metanoia verdadeira pudesse acontecer na minha vida. Eu precisei estar aberta à mudança e a me entregar a ela e, sem dúvida, foi a minha melhor decisão. Hoje sou muito mais feliz e consigo ver sentido no que faço.

Mudar sua forma de pensar é necessário. Essa mudança traz uma felicidade sem igual. Não posso dizer que é fácil ou que todos os dias estará feliz, mas, aos poucos, ser feliz se torna rotina. Requer uma luta diária, lembrar as razões pelas quais você escolheu mudar de vida, porque é exatamente isso que quer dizer mudar de pensamento. A partir do momento em que você passa a pensar de uma forma diferente, suas decisões são outras e a sua vida se transforma completamente.

Entender as suas metas e objetivos de vida é o primeiro passo para uma mudança efetiva, pois, se não sabe onde quer chegar, qualquer caminho serve.

Durante os cinco meses do Teen Mentors, eu pude aprender muito mais sobre quem eu realmente sou, minhas qualidades e meus defeitos. Nesse tempo, eu me tornei uma pessoa melhor, pois me decidi — a mudança só aconteceu porque EU me entreguei de verdade. Sabia que não iria alcançar meus objetivos, minhas metas, meus sonhos, se continuasse a viver na mediocridade.

Aprendi que a vida vale a pena, mas que eu sou a responsável por torná-la interessante.

Quando decidi mudar, percebi que eu sou responsável por mudar o meu mundo e que com isso serei a diferença no mundo. E, acredite, essa decisão tem que ser tomada todos os dias, porque hábitos ruins são difíceis de largar. Para isso, você deve estar cercado de pessoas que o impulsionem a ser aquilo que você nasceu para ser.

Descubra-se sempre, não deixe de crescer, de aprender.

A vida é aquilo que fazemos dela, ou seja, para ela ser maravilhosa, é necessário que você tenha pensamentos maravilhosos e atitudes maravilhosas, então, sua vida será maravilhosa.

Claramente a mudança não ocorre de um dia para o outro. Mas, quando ela ocorre, parece mágica. Você não se vê voltando ao que costumava ser. Para isso, é necessário coragem.

Viva uma metanoia e transforme aquilo que não o agrada.

Saiba que não será fácil ou rápido, mas que não haverá arrependimento caso seja uma mudança verdadeira. Tenha coragem de mudar.

Sara da Mota Mendonça,

Precursora Escritora

Teen Mentors

18 anos



Mariana Alves da Silva

PRECURSORA ESCRITORA

Teen Mentors

20 anos

Sinais

Um sinal, de acordo com o dicionário, é qualquer manifestação que permite conhecer, reconhecer ou prever alguma coisa e é muito importante saber identificá-los e interpretá-los.

Quando há alguma decisão ou ação muito importante a ser tomada, é sempre bom exercitar a ideia de perguntar para o Universo e esperar por alguma resposta. Pelas minhas experiências, a resposta sempre vem, de forma óbvia ou sutil, mas vem.

Não são perguntas com respostas de curto prazo que devem ser feitas. Você tem que arriscar e esperar. É um ótimo exercício de paciência e de autocontrole.

Essas respostas podem vir em diversos formatos: pode ser em um papel que lhe foi entregue na rua, em um anúncio, em uma mensagem de texto de operadora, em notificação de celular... Só temos que entender e colocar em prática o que nos foi revelado.

Já ouvi diversas histórias de pessoas que perguntaram para o senhor Universo coisas pequenas ou gigantes, de mudar vidas, e que receberam os sinais que pediram, como, por exemplo, "se eu tiver que cursar Medicina na faculdade, vai chover essa noite" e, durante a noite, caiu um pé d'água.

Eu sempre segui os sinais certinho e, por isso, nunca tive uma

fase que eu considere turbulenta durante a minha vida, até porque sou nova demais para passar por isso. Mas houve um momento muito específico em que eu pensei que meu mundo inteiro fosse cair.

Aos 18 anos eu fui feliz, até não ser mais. Tudo ia bem, faculdade recém começada (Direito, se você quiser saber), amizades novas e amizades antigas que permaneceram. Era uma época tão boa que eu ganhei até minha carteira de motorista no meu aniversário e justamente da pessoa que eu considerava a mais importante da minha vida: meu avô.

Eu perdi meus dois avós paternos ainda no ensino médio e, desde então, eu sonhava com pessoas me dizendo que eu era uma péssima neta, que não era presente e que não adiantava tentar compensar com quem ainda estava vivo porque não iria adiantar.

Fui traumatizada pelos meus próprios sonhos e acreditei em tudo. Então, fiz o que puder para ser a melhor neta para quem ainda me restava. Ainda aos 18 anos, o câncer do meu avô piorou e não passava um mês sequer sem que ele precisasse ir ao médico.

Eu o assisti piorar aos poucos e vi quando minha família foi desiludida por aqueles que deveriam garantir a saúde do meu velho. Foi quando eu deixei de acreditar nos sinais. Quando meu avô morreu, no final desse mesmo ano, eu já não tinha certeza de nada. A faculdade que eu tanto gostava, eu queria largar. A igreja que eu tinha começado a frequentar, já estava pronta para deixar. Eu até perdi amizades no meio do caminho.

Quando deixamos de ter fé nos sinais, atingimos o que eu considero como “perto do fundo do poço” e, por experiência própria, não é fácil voltar para a superfície. O caminho de reconstrução dessa fé é longo e dolorido. O meu foi bem barulhento e se chamou Patricia Estrela.

Em uma noite de quinta-feira, lá estava eu suada e cansada, depois de um dia de serviço. Foi, então, que ela falou exatamente sobre a importância de fazer os pedidos certos para recebermos as respostas certas. Foi aí que eu voltei a mim.

Óbvio que, naquele dia, ela não estava falando exatamente para mim. Mas não tinha como saber da minha existência, né. Então, uns dias depois, eu reuni toda minha coragem e mandei uma mensagem para ela com as perguntas que eu queria fazer para o Universo/Deus, mas não tinha coragem, já que tinha perdido minha fé e ficado tímida diante Dele. Minha vida voltou aos eixos depois daqueles áudios de quase 5 minutos que eu ouvi. Passei quase o intervalo todo entre aulas chorando e ouvindo.

Aos meus 19 anos, vivi momentos imensamente melhores e mais felizes depois que eu recuperei meus preciosos sinais. Aos meus 20 anos, não tem sido muito diferente.

Se você não acreditava ou não conhecia esse mecanismo, eu vou ensiná-lo a fazer bom uso dele a hora em que você precisar e, se você aprovar, por favor, me conte como foi tudo. Eu vou adorar saber!

Existem algumas regras a serem seguidas na hora de se fazer um pedido por sinais e eu irei ensiná-los agora.

1

Você não pode pedir algo querendo uma resposta específica: isso pode levá-lo à decepção, o que não é bom;

A pergunta deve ser direta: você tem que ajudar o Universo a ajudá-lo para, ao final, não restarem dúvidas;

2

3

Aceitar não: esse é o passo mais importante. É imprescindível que estejamos preparados para receber e aceitar o que pedimos porque nem sempre será um sim. Nem tudo deve acontecer. Tudo bem com isso. Nem tudo é perfeito;

Ser paciente: o maior problema da geração desse milênio é a ansiedade e a impaciência. A resposta que você quer não virá imediatamente. Até quando você faz uma prova na escola é preciso de tempo para elaborar uma resposta, então, não precisa de desespero. Pode levar minutos ou horas, mas também pode demorar dias ou anos, mas o sinal sempre vem;

4

5 O Universo não é igual pai e mãe que são vencidos pelo cansaço: não adianta pedir a mesma coisa diversas vezes para tentar receber a resposta que você quer, pois será sempre a mesma;

Não tem um limite para o que se deve perguntar: pode ir de “devo comer isso na janta?” ou “fulano é um bom namorado?” a “qual a profissão que devo seguir?”;

6

7 Sempre ser grato por qualquer sinal dado: a gratidão é essencial para qualquer relação humano-natureza. Se você, por exemplo, emprestar algo para alguém e esse alguém não lhe agradecer ou não se mostrar grato, você emprestará novamente?

O Universo também pensa assim. Seja grato.

É bom lembrar também que o sinal será mostrado até que você o entenda. Pode demorar, mas, assim que você o reconhecer, deve haver uma ação.

São demore para tomar uma atitude a respeito de algo que você quer, pediu e recebeu a resposta, pois pode ser que o Universo

identifique que você não quer mais o que pediu.

Nem sempre você receberá a resposta apenas do que perguntou. Você recebe sinais o tempo inteiro, o dia inteiro, a vida inteira. Se nada do que você leu o fez acreditar, vou lhe dar alguns exemplos de como é verdadeiro e, portanto, deve ser aplicado.

Tenho certeza de que o idealizador desse projeto recebeu um sinal. Eu, três dias antes de começar a produzir este texto, sonhei que estava em frente a uma máquina de escrever.

Tenho certeza de que, assim como você recebeu um sinal para abrir esse conteúdo e ler meu capítulo sobre sinais, essa é a resposta para alguma pergunta em aberto na sua vida.

Eis a sua resposta. Aproveite.

Mariana Alves da Silva,

Precursora Escritora

Teen Mentors

20 anos



Marcos Paulo de Almeida Santos

Seguidor Teen Mentors

26 anos

Superação

Meu Nome é Marcos Paulo de Almeida Santos, tenho 26 anos, sou da Cidade de Betim-MG. Passei por um longo período de desemprego. Entregava currículos para várias empresas e nada de conseguir um emprego. Durante esse período, pensei em desistir de tudo – da minha faculdade de administração e até da minha própria vida.

Foi aí que, em uma madrugada, resolvi navegar na Internet. Acessei o YouTube e vi os vídeos da Patricia Estrela (Os 7 Passos da Sobrevivência). Esses vídeos foram benção em minha vida, pois tiraram o meu desejo de desistir. Esse desejo foi substituído pela vontade de seguir em frente e, o desejo que eu tinha de tirar minha vida, foi substituído pela vontade de querer viver cada vez mais.

Eu desisti de desistir.

Continuei procurando emprego e consegui um trabalho na empresa AEC-BH, como operador de Telemarketing. Fique super feliz e, nesse momento, pensei que todos meus problemas financeiros iriam acabar.

Mas não foi isso o que aconteceu. Seis dias antes do natal, no dia 19 de dezembro de 2018, fui demitido da empresa AEC-BH. Senti um

Tem Jeito e Vale a Pena

misto de tristeza e de raiva. Nesse mesmo dia, entrei em contato, por whatsapp, com a Patricia Estrela. Falei para ela o que havia acontecido comigo e, na mesma hora, com toda sua doçura, carinho e amor, ela me disse palavras de conforto, o que elevou minha autoestima.

Sou grato à Patricia por tudo. O tempo passou e hoje sou estudante e representante do marketing multinível. Agradeço a Deus e a Patricia, que me disse uma frase que sempre me impulsiona a prosseguir com os meus sonhos e com a minha vida: tem jeito, vale a pena!

Faço das palavras dela as minhas e lhe digo: tem jeito, vale a pena! Nunca desista. O melhor de tudo é que eu tive o privilégio, a honra, de conhecer a Patricia Estrela, quando ela esteve em belo Horizonte. Pudemos desfrutar de um café maravilhoso e abençoado. Foi um momento de muita alegria e de aprendizado para mim.

O que posso dizer a todos é que o meu antes do passo a passo para sobrevivência era um Marcos Paulo sem perspectiva, sem esperança, que sentia-se um tremendo zero à esquerda. Hoje, sou um Marcos Paulo persistente, motivado, vencedor e que acredita, como a Patricia, que tem jeito vale a pena.

Marcos Paulo de Almeida Santos,

Seguidor Teen Mentors

26 anos

C A P Í T U L O

12

Historias

P A T R I C I A E S T R E L A



Vanessa Krominski

**MENTORA TEEN MENTOS
COORDENADORA DO KIDS MENTORS
PEDAGOGA E DOUTORANDA EM
EDUCAÇÃO**

Sede Brasília · DF

Aprendiz

A virada do século proporcionou expectativas e mudanças. Visivelmente, ofereceu transformações numa velocidade assustadora. O que não parece ser tão visível é que nós, os sujeitos participantes dessa virada de século e de milênio, também estamos passando por transformações internas radicais em função de nossa exposição a essas novas tecnologias e informações, além de estarmos experimentando mudanças no cotidiano e nas relações familiares, sociais e escolares.

Proponho, então, fazer uma observação reflexiva a partir da analogia da metamorfose de aprendizagem de um personagem, que nomearemos como “Aprendiz”, o qual está inserido no processo de transformações externas e coletivas e sofre transformações internas e individuais.

Desde o seu nascimento, o Aprendiz percorreu várias fases que lhe fizeram aprender e, em cada fase, encantava-se com o conhecimento recebido por meio de circunstâncias, de pessoas, de descontentamentos, de alegrias, de perdas e de conquistas. Experiências essas que o faziam questionar: “tem jeito? Vale a pena?”

Convido você agora a percorrer essa história e a interagir respondendo em cada fase se tem jeito e vale a pena.

Era uma vez uma Maria que, como tantas outras Marias, tinha seus sonhos e dificuldades. Ela sonhava em ser mãe, mas não tinha onde morar. Morava de favor na casa de parentes ou patrões. Mas, ainda assim, continuava sonhando em ter sua casa e ser mãe. Um dia, conheceu um rapaz inteligente e bonito, se apaixonou e engravidou. E, como na vida real não existem “felizes para sempre”, ele não aceitou a gravidez e propôs um aborto.

Maria não aceitou a proposta de aborto e foi abandonada. Apesar das circunstâncias, ela relata que nunca chorou de tristeza por causa dessa gravidez, apenas de alegria.

Ela prosseguiu grávida e, aos 8 meses de gestação, teve uma eclampsia e entrou em coma. Quando os médicos fizeram a cesariana, acreditando que o bebê estava morto, ele chorou e viram que, apesar de prematuro, com menos de 2 quilos e cabendo na palma da mão, estava vivo. E assim foi o nascimento do nosso personagem, o Aprendiz.

E agora? Qual a sua opinião diante dessa situação?

Tem jeito? () Sim () Não Vale a pena? () Sim () Não

Quando foi crescendo, passou por creches e pessoas que cuidavam de crianças, até que Maria conseguiu uma vaga num lugar onde o Aprendiz passava a semana e sua mãe o buscava nos fins de semana.

Era parecido com um orfanato, mas ele gostava muito. As freiras e as tias daquele lugar o tratavam muito bem. Ele aprendeu muito, teve muitos sonhos e fantasias envolvendo seu pai e sua mãe indo buscá-lo. Morou nesse lugar até os 7 anos. Nesse período, sentia muita falta da mãe e tinha esperanças de poder ficar todos os dias com ela.

Ao completar os 7 anos, Maria conseguiu um emprego melhor. Foi uma fase muito boa, pois uma família americana a ajudou financeiramente e Maria pode construir uma casa no terreno de sua mãe. Finalmente, Maria e o Aprendiz tinham sua casa, apesar de ter poucos móveis.

Várias pessoas da família moravam no mesmo terreno e no lote vizinho. Era semelhante à vila do Chaves na qual viviam muitos tios e primos. Apesar de ser filho único, havia muita confusão e brincadeiras na vida do Aprendiz.

E agora? Qual a sua opinião diante dessa situação?

Tem jeito? () Sim () Não Vale a pena? () Sim () Não

Como Maria trabalhava muito, ela não tinha como levar o Aprendiz para a escola. Ele ia com os primos ou sozinho e assim se tornou muito independente e resolvia tudo por si mesmo. Aos 8 anos, já fazia as compras e cuidava da casa; fazia comida e ajudava nos afazeres domésticos.

Quando o Aprendiz fez 9 anos de idade, Maria fez uma cirurgia no coração e teve derrame. Ficou em coma. Os tios e tias estavam decidindo quem cuidaria do Aprendiz. Ele ficou pensando em como seria morar com outra família e qual tio ou tia seria mais parecido com sua mãe. Uma situação triste, mas real.

E agora? Qual a sua opinião diante dessa situação?

Tem jeito? () Sim () Não Vale a pena? () Sim () Não

Após alguns meses, Maria acordou do coma e ficou ótima! Um verdadeiro milagre! Então Maria e o Aprendiz retornaram a sua casa. O Aprendiz começou a ter vários conflitos internos, pois buscava pensar em situações para melhorar as circunstâncias em que vivia. Entrou num casulo de aprendizado, no qual descobriu que sua maior habilidade era aprender e ensinar. cursou o Magistério. O Aprendiz adoeceu com muitas convulsões devido ao estresse e muito estudo.

Foi aprovado em um concurso público para ser professor aos 15 anos e, como não tinha idade para tomar posse do cargo, participou de outro concurso público aos 17 anos e foi aprovado. Tomou posse aos 18 anos e começou sua carreira como professor. Aos 19 anos foi aprovado numa Universidade Federal. Concluiu graduação, mestrado e está cursando o doutorado. Está casado, tem 3 filhos e a Maria, sua mãe, está sempre por perto do Aprendiz.

E agora? Qual a sua opinião diante dessa situação?

Tem jeito? () Sim () Não Vale a pena? () Sim () Não

O Aprendiz passou por várias situações que o fizeram entrar em casulos de experiências que eram conflituosas, mas, nesse processo, o Aprendiz se libertou do casulo do medo e do egoísmo e hoje entende que fazer valer a pena é aceitar o chamado de cumprir sua missão, com as habilidades que possui.

Contudo continuará sendo sempre um aprendiz, mas não com uma visão presa a um casulo e sim com uma visão ampla de poder voar nos processos pessoais e coletivos, realizando finalmente seu sonho de ampliar e de transformar o conhecimento por meio do seu voo, entendendo que não há um produto final e acabado para se conhecer. Hoje entende que estar disposto a aprender é o que dá sentido aos altos e baixos das histórias de vidas. Fora do casulo, deparou-se com a possibilidade de transformar histórias por meio da aprendizagem, de encontrar alternativas de multiplicar saberes, produzindo aprendizagens, mas significativas, respeitando o processo imbuído nas relações sociais.

A história desse Aprendiz é uma história real e semelhante a muitas histórias; as circunstâncias de desenvolvimento são dinâmicas e não estáticas. Ou seja, se você procura estabilidade nesse processo de vida, isso não vai acontecer, pois a vida se mantém pelos altos e baixos das circunstâncias próprias do viver. É necessário força e aprendizado para transformar cada fase em desenvolvimento.

Esse Aprendiz, que se chama Vanessa – que, por ironia, significa “borboleta” —, demonstra, por meio dessa analogia em torno do processo natural de transformação da lagarta em borboleta, que está em metamorfose, aprendendo a refletir, a conhecer e a se apropriar do aprendizado, para, então, aceitar o convite à humildade, pela essência das suas relações.

Essa borboleta sou eu e pretendo voar com desejo de saber mais, para melhor questionar e aplicar a minha realidade profissional e pessoal.

Encerro com o questionamento de uma música infantil: “Será que a borboleta lembra que já foi lagarta? Será que a lagarta sabe que um dia vai voar?” (PALAVRA CANTADA).

Hoje me sinto escolhida por Deus para ser mãe, esposa, profissional, amiga e muitas outras funções e acredito que teremos muita coisa boa pela frente. Precisamos aprender um com o outro e ter a certeza de que qualquer situação, por mais difícil que pareça... Tem Jeito e Vale a Pena!

“ *Uma vida sem missão é loucura,
uma vida de missão é plenitude de vida.* ”
Vanessa Krominski

Vanessa Krominski

MENTORA TEEN MENTORS

COORDENADORA DO KIDS MENTORS

Pedagoga e Doutoranda em Educação

Sede Brasília - DF



Charzade Araújo

**MENTORA TEEN MENTORS
MASTER PRACTITIONER OF NEURO-
LINGUISTIC PROGRAMMING**

Unidade Maputo · Moçambique

Legado

Era uma vez, uma menina de 10 anos que vivia com os pais e mais 3 irmãos muito inteligentes. O mais novo dos 4 era tão inteligente, mas tão inteligente que, aos 4 anos e meio, já frequentava a escola primária. A menina de 10 anos era a menos inteligente da casa quando o assunto era escola.

O pai da menina Daia era muito exigente, de tal forma que não conseguia ver nela nenhuma qualidade. Daia passava muito tempo a ouvir seus pais dizerem que ela deveria ser como os irmãos. “Por que não consegue ser igual aos seus irmãos”? Perguntava sua mãe. “As sua notas são péssimas.”, “tem uma letra horrível.”, “não sabe ler direito”, “os seus cadernos estão desorganizados e feios”.

Para seu pai, Daia não sabia sequer falar direito. Ela não podia falar em frente aos seus amigos para não o envergonhar. Quando tentava falar com o seu pai sobre qualquer assunto, era interrompida antes de acabar com a frase “chega, chega gritava o pai. Não tenho paciência para isso!”, “ou fala como deve ser ou se cale” dizia o pai.

A menina Daia foi se isolando, se calando, perdendo cada vez mais o interesse pelas coisas. Seus familiares a achavam meiga e calma e ela não percebia direito se essas seriam qualidades ou não, pois nunca ouvia, de seus pais, que tinha qualidade alguma. Daia muitas vezes se perguntou se não teria sido adotada, de tanta

diferença entre ela e seus irmãos, afinal, como seria possível? Eram 4 irmãos — 3 muito inteligentes, quadro de honra na escola e apenas 1 na família sem inteligência alguma.

O tempo passou, Daia cresceu e pensava muitas vezes: “por que as pessoas vivem?”, “por que as pessoas estão no mundo?”, “será que a vida era mesmo aquilo?”, “será que a vida era acordar, ir à escola, comer, brincar e dormir?”. E quando crescesse como seria? Trocaria o estudar pelo trabalho... e depois casaria e teria filhos...

“Seria mesmo esse o resumo de uma vida?” Ela refletia!

Esses questionamentos duraram por alguns anos. O fato de Daia não falar muito — porque, afinal de contas, seu pai já lhe tinha dito que não sabia falar — tornou-a numa pessoa bastante observadora. Ela começou a observar a vida de todas as pessoas que conhecia e percebeu que, no geral, todos faziam mais ou menos as mesmas atividades, queriam mais ou menos as mesmas coisas, tinham mais ou menos o mesmo gosto.

Daia era revoltada, muito sozinha, tinha poucas amizades. Entregou-se aos livros. Começou a passar muito do seu tempo lendo livros de autoajuda. O vício pelos livros era tal que Daia se isolou ainda mais. Era como se procurasse algo neles, como se procurasse uma descoberta.

“LEGADO” — essa palavra ficou cravada em sua mente. É isso, pensava ela... descobri... As pessoas vêm ao mundo para deixarem um legado.

Nesse momento, várias outras questões apareceram e borbulharam na mente da menina Daia, que não tinha ninguém para conversar sobre o assunto. Ela tinha perguntas como: “que tipo de legado?”, “o que é exatamente um legado?”, “a quem poderia perguntar sobre o assunto?”, “deveria escrever livros?”, “deveria estudar muito, fazer um PHD e ensinar aos outros?”, “seria criar uma associação e lutar por uma causa?”. Muitas questões sem respostas ela tinha aos 15 anos. Estava frequentando a décima classe. Era uma aluna mediana. Era meiga, simpática, sempre pronta para ajudar aos

outros, mas com muitos medos. Medo de errar, medo de falar com os professores, medo de decepcionar os outros, medo de não ter sucesso, medo de não ser boa o suficiente, medo de não conseguir fazer uma faculdade.

Com todos os medos que tinha, com todos os livros que lia, tomou uma decisão. Se os outros conseguiam, ela também poderia conseguir, era possível! E, aos poucos, começou a mudar a sua forma de fazer as coisas. Decidiu que iria terminar a escola e entrar para Universidade. Iria cursar Direito e lutar contra as injustiças. Iria defender todas as pessoas que sofriam por algum tipo de injustiça. Faria tão bem o seu trabalho que seria reconhecida a nível mundial e, aí sim, estaria deixando um “legado”.

Sua vida mudou. Passou a estudar muito mais do que antes. Na escola entrava sempre em defesa dos mais fracos, ensinava às crianças do bairro matemática. Organizava na escola grupos de estudo, liderava projetos de estudantes. Duas palavras a moviam: “acreditar e confiar”. Ia dar certo.

Deve estar se perguntando se Daia tornou-se a melhor aluna da escola ou mesmo a melhor aluna da classe. A resposta é “não”. Passou a ser uma aluna acima da média, 75% e não mais do que isso.

Chegou o último ano da escola. Daia tinha 17 anos e era o momento tão esperado por todos, “O Baile de Finalista”. Ela era a líder do grupo de organização. Ia às empresas e pedia patrocínios para o Baile. Dividia as tarefas com todos os membros do grupo, organizava as comidas e bebidas, dava opinião sobre as roupas lindas das colegas. Acompanhava as amigas para prova dos vestidos, para compra dos sapatos, sempre pronta a ajudar. Ela fez parte do grupo de dança, ensaiou para dançar a valsa e, finalmente, faltava uma semana para o grande dia e estava tudo muito bem encaminhado e organizado.

“Daia, você viu todos os nossos vestidos e nós não vimos o seu”, comentou a Joana. “Já está pronto?”.

Daia sempre soube, desde o primeiro dia, que a mãe não iria comprar e nem fazer nenhum vestido. Os pais dela não tinham

condições para isso — nada de novidade. Não existiam nem vestido nem sapatos. “Já está pronto sim”, respondeu. Ela confiava que, até o dia, algo iria acontecer. Ela não duvidou em momento algum. Faltando 3 dias, Daia decidiu contar a verdade a uma amiga apenas e disse: “Eu não tenho vestido para o Baile e é muito provável que eu não possa ir”. “Minha irmã tem um vestido que usou no baile dela e acredito que lhe serve. Vou falar com a minha mãe para lhe emprestar o vestido”. “É sério?”.

E assim a menina Daia teve o vestido emprestado, teve um par de sapatos emprestado, foi ao baile da escola e ainda ganhou o prémio. Sim, sim, sim, isso mesmo, ela foi a Rainha do Baile.

*“Dê o primeiro passo e confie.
O Universo irá mostrar
o resto do caminho”*

Aos 17 anos, começou a trabalhar e se destacou muito cedo no emprego. Percebeu que aprendia fácil, que conseguia aplicar o que aprendia e dedicava-se a apreender ao máximo tudo o que podia no lugar onde estava. Voltou para Universidade aos 18 anos, curso noturno, para estudar gestão financeira. Daia tinha um sonho: trabalhar numa multinacional, ter um bom salário para poder ajudar outras pessoas, mesmo sem saber bem como.

Nesta altura, ajudava a todos que lhe pediam ajuda. Colegas que faltavam as aulas e pediam o material de estudo, ela dava; colegas com dificuldades nas matérias ela explicava; colegas de trabalho com muito serviço, ela ajudava; familiares que precisavam de ajuda, professores que precisavam de ajuda etc., ela sempre prestava socorro.

Todos os dias eram planejados. Daia tinha dois trabalhos, ia à Universidade à noite, estudava de madrugada e aos fins de semana. Teve que fazer muitas escolhas na vida e teve de gerir muito bem o seu tempo. Perdeu amigos, pois não podia desperdiçar o seu tempo com nada que estivesse fora do seu plano. Foi uma caminhada solitária

para um bem maior lá na frente.

Passaram-se 5 anos e o Universo colaborou novamente. Daia foi convidada para trabalhar em uma grande empresa multinacional, realizando, assim, o seu sonho. Uns anos mais tarde, aos 37, as questões do passado voltaram. O legado? Afinal, onde estava o legado? Esses questionamentos levaram Daia novamente a pesquisas, buscas, leituras, workshops, seminários e muito estudo.

Um ano mais tarde decidiu que queria que mais jovens soubessem que é possível sonhar e concretizar os seus sonhos. É possível, sim, acreditar, confiar e agir. É possível mudar, correr atrás dos sonhos e ser muito feliz, independentemente de onde cada um venha, de onde tenha começado a jornada.

Nessas buscas, no Instagram, Daia viu o Teen Mentors e começou a seguir a página por 1 mês e teve certeza mais uma vez de que o Universo estava a trazer-lhe a resposta. Entrou em contato, fez a formação, buscou todo o conhecimento que precisava e, a partir daí, nunca mais largou o Teen Mentors. Era esse o legado pelo qual tanto procurava.

A história da Daia é, na verdade, a minha história. Hoje sigo o meu propósito de vida graças ao Teen Mentors e à Patricia Estrela. Sinto que estou, sim, a deixar um legado nesse mundo!

Qual é o seu sonho? Deixe um LEGADO, pois você também pode muito mais!

Charzade Araújo

MENTORA TEEN MENTORS

Master Practitioner of Neuro-Linguistic Programming

Unidade Maputo · Moçambique



Telma Rezende

**MENTORA TEEN MENTORS
PSICÓLOGA E TERAPEUTA
COMPORTAMENTAL**

Goiânia • GO

Fé

Tem uma frase em que acredito e da qual faço meu lema de vida:

“Quando uma criatura humana desperta para um grande sonho e sobre ele lança toda a força de sua alma, todo universo conspira a seu favor.”

Johann Goethe

Tenho 43 anos, sou filha amada de Deus, do José e da Neide. Tenho duas irmãs, Viviane, 5 anos mais velha, e Priscilla, 4 anos mais nova. Sou mãe de dois filhos maravilhosos: Paulo de Tarso de 12 anos e Liz Helena de 3 anos.

Na minha vida, a palavra FÉ sempre foi o que me impulsionou e me encorajou. Eu me considero uma pessoa de FÉ. E o que significa FÉ? Para mim, é acreditar sem duvidar.

Em muitos momentos da minha vida, eu acreditei sem duvidar e isso colocou meu medo dentro de uma caixinha e me levou a concretizar muitas coisas importantes. Eu sempre acreditei que me tornaria tudo aquilo que eu realmente quisesse e desejasse, bastava eu querer com vontade que se realizava. Foi assim quando eu disse a mim mesma que me tornaria professora universitária e fui em direção a esse objetivo com muita fé e determinação... Aconteceu.

E aconteceu novamente quando decidi passar em um concurso público, porque, a meu ver, precisava de segurança financeira para continuar fazendo o que amava. E assim é até hoje.

Quando eu quero algo com força no meu coração, Papai do Céu me dá a estratégia vencedora e adivinha: chego, consigo, conquisto. E não foi diferente quando coloquei na cabeça que queria casar e ter filhos. Também aconteceu e foi rápido.

É incrível, gente, como tudo primeiro é criado em nosso coração, na emoção, na mente. Aí a fé entra em ação dando a certeza impulsionadora, a persistência infinita, a força necessária e você chega, você realiza, você alcança.

Acredite, não tem como dar errado. Eu vivo isso e experimentei isso a vida toda. Agora estou aqui novamente com uma chama no meu coração escrevendo para você aí e podendo fazer você também ter fé de que pode tudo aquilo que realmente desejar. Portanto, trace seus planos, sonhe com sua faculdade, com seus filhos, com seu casamento e com sua família. Deseje forte no seu coração, mas não deixe de correr atrás com toda sua força. A fé é o combustível. A determinação e persistência são os motores. Um não funciona sem os outros. Fica a dica, hein.

Escrever para vocês é outro sonho colocado em prática pela fé. Imagine você ser parte de um projeto como o Teen Mentors e poder, mais uma vez, sonhar e realizar com fé, com a certeza de que estamos mudando o mundo de crianças, de adolescentes, de mães, de pais, de tios, de avós e de famílias de todo o mundo.

Então, eu sou assim. Quando eu abro meu coração e desejo, acontece. Acredite, você pode realizar seus sonhos, então, não duvide mais de você, vá lá e sonhe. Não deixe a preguiça ou aquela voz chata falar: “Mas você não pode, não sabe de nada, não tem dinheiro, não tem experiência”. Não deixe ninguém impedir seus sonhos, principalmente sua falta de fé em você mesmo.

Eu também não tinha experiência, não tinha dinheiro, não tive padrinho ou pais ricos, não tive incentivo em casa. Então me escuta:

você, assim como eu, pode realizar seus sonhos do nada, construir do zero, mas, para isso, vai precisar desenvolver fé, determinação e persistência, ou seja, você não pode parar até chegar — e dará certo. Eu experimento isso na prática da minha vida e olha eu aqui realizando mais um sonho ao falar com você.

Ah! E deixa eu lhe contar: foi tão rápido, deu tão certo.

Mas quero que você veja como minha vida era normal, tipo normal para ruim. Quando eu era criança, adolescente até meus 21 anos, o que mais me incomodava eram as muitas brigas dos meus pais. Houve algumas separações entre eles e eu era a filha, segundo minha mãe, que mais sentia. Ficava pelos cantos com saudades do meu pai, com medo de ele não voltar, de perder seu amor, a convivência; tinha medo de ser abandonada. Minha mãe dizia que só reatava o relacionamento com meu pai por minha causa – olha aí! Desde criança eu desejava com força e fé e acontecia. Hoje meus pais estão envelhecendo juntos e tenho os dois comigo sempre.

Também tenho duas irmãs e sou a filha do meio. A diferença de idade entre nós dificultou as brincadeiras, porque os interesses eram diferentes. Sofri muito dos 5 aos 10 anos por causa do meu nome. Passei a detestar a forma como me chamavam. Foi tão sério esse meu desprezo pelo meu nome que, certa vez, no segundo ano do ensino fundamental I, aos 8 anos de idade, eu pedi a minha mãe para ir à escola e solicitar à professora para me chamar pelo segundo nome, “Luciene”. Hoje chamam isso de bullying. Se você já sofreu com algo assim ou ainda sofre, deixe eu lhe contar um segredo: você não é o que falam de você. Isso não tem que mexer com seu humor, estragar seu dia. Quando alguém quiser tirá-lo do sério, entenda que faz parte da vida, ignore, aceite que passa. Não deixe os outros com o poder de controlar suas emoções e sentimentos.

Vou lhe contar algo: as coisas mudam quando a gente muda. Quando decidir se amar, se aceitar do jeitinho que é, com qualquer nome, tipo de cabelo, tamanho de nariz, altura, peso, personalidade, você terá encontrado a aceitação. Ela é a mãe da autoestima.

Apreendi a amar meu nome, meu tamanho, meu cabelo — que

passou de lisinho a cacheado —, meu corpo, meus pais, a casa na qual morei. Isso me trouxe paz e tranquilidade. Faça o teste aí: crie uma lista de tudo que você critica em si mesmo e diga: “eu aceito meu nariz”, “eu amo meu nome”. Mude sua comunicação e verá o que acontece. Você se empodera, se aceita e se ama.

Mas, para isso, você precisa treinar. É assim que mudamos nosso mundo: mudando nossa mente, nos aceitando, aceitando nossos pais, nossa condição financeira, nossa realidade.

Ah! E deixa eu lhe falar: aceitar não quer dizer gostar. Você pode continuar achando seu nariz feio. A diferença é que o nariz feio aceito o liberta e passa a não impedi-lo de chegar onde quer, de se tornar o ser humano incrível que nasceu para ser. Entende a diferença?

Ninguém gosta de ver pai e mãe gritando, discutindo e brigando, mas aceitar os pais como são é um exercício diário e prático, sabe por que? Ninguém muda ninguém. Então, você pode não gostar do seu nariz ou do comportamento dos seus pais, mas você não vai mudá-los, portanto, aceite que dói menos. Cada vez que aceitei o que eu não podia mudar, eu sofri menos e segui em frente. Então, não deixe nada empacá-lo e impedi-lo de chegar onde você quer.

Na época da escola, eu não gostava de estudar e, por isso, minha estratégia era estudar muito para não ficar de recuperação final. Minha motivação para estudar era não ter que estudar a matéria toda no final do ano caso não atingisse a média. Como não gostava dos estudos, queria acabar com aquilo logo e, para isso, tinha que passar direto. Mas, ao usar essa estratégia, acabei curtindo o processo, sendo elogiada como disciplinada, estudiosa, focada. Comecei a gostar disso, afinal, quem não gosta de ser elogiado pelos pais principalmente? Agindo assim, tirei boas notas e passei no vestibular e num concorrido curso que eu queria — e de primeira. Essas realizações foram top demais! Foi o primeiro grande resultado da minha vida, só meu, porque estudar só dependia de mim. Foi minha primeira grande conquista.

Já no aspecto financeiro, muitas coisas aconteceram ao longo da minha história. Fui tipo vendedora ambulante desde os 15 anos na

escola — aprendi com minha irmã mais velha. Eu vendia algumas coisas para ter meu próprio dinheiro. Eu queria ter meu “salário” porque não era fácil ganhar dinheiro extra do meu pai e ele sempre perguntava: “pra que você quer?”, “o que vai comprar?”. E isso me matava! Eu não queria pedir para não ter que ficar justificando. Eu sonhava com uma calça de marca e isso meu pai não compraria jamais, até porque ele se esforçava muito para nos dar o básico e necessário. E essa calça era meu sonho de consumo. Na época, ela custava um salário mínimo, pensa que absurdo! Mas, para mim, adolescente, estava tudo certo, eu só queria a calça e isso me motivava a ganhar meu dinheiro.

O tempo passou e eu ainda sonhava com minha liberdade financeira, com minha independência. Entrei para psicologia na faculdade e logo vi que Deus, como sempre, foi tão bom para mim que me colocou no curso certo. Empolguei-me e amei a área. Desde então, tudo que fiz e faço está diretamente ligado à minha paixão por ser psicóloga.

Desde o primeiro semestre na faculdade, resolvi procurar emprego de professora na rede estadual e, assim, fui dar aulas de português e matemática, com apenas 18 anos, para o ensino fundamental II. Começando assim, minha vida como professora, que é algo que amo de paixão até hoje. Como já disse, em minha vida, sempre que eu queria algo, eu ia atrás com muita coragem e determinação e não desistia até conseguir. Nunca tive ajuda de pais influentes, de políticos, de amigos importantes. Eu sempre tive FÉ e era determinada e persistente.

Eu tinha medo, insegurança, mas eu ia assim mesmo e as portas se escancaravam para mim. Então, lhe digo: não espere ter experiência, se sentir seguro para fazer algo, simplesmente faça. Tem uma frase que gosto muito que diz: “feito é melhor que perfeito”. Então, vamos correr atrás do sonho!

Hoje me considero uma pessoa abençoada e cuidada por Deus. Sempre pedi a Ele que, quando alguém chegasse até mim e me procurasse como psicóloga, mentora, amiga, que Ele estivesse comigo e que me capacitasse para ser instrumento de cura, de alívio, de esperança, de transformação e de amor.

Tenho 21 anos de caminhada na psicologia, mas a maior parte das minhas falas não achei nos livros, foi inspirada por Deus e me sinto feliz por poder praticar o dom que Ele me deu. Sinto que o melhor ainda está por vir. Desde 2019, despertei-me para novas buscas. Passei a fazer mais cursos na área de inteligência emocional. Estou com novos projetos e sonhando alto. Você que está lendo esse livro agora faz parte desse sonho, porque, a partir do que aprendeu aqui, você pode mudar seu mundo.

Pedi a Deus para que me revelasse onde Ele quer me colocar e, em um desses percursos da vida, tive a grata surpresa de conhecer a Patrícia Estrela, que fez uma breve apresentação do projeto dela, o qual chamou atenção. Quis saber mais e mais e percebi que Deus quer me usar muito com os kids, teens e families. Eu sempre pensava, ao atender pessoas com 50, 60 anos no meu consultório, em uma vida inteira de sofrimento e de escolhas ruins. A conclusão que eu chegava era: “preciso de um projeto para trabalhar com os adolescentes para que as pessoas não cheguem tão doentes, frustradas e infelizes aos 50 ou 60 anos de idade”.

Mas eu não sabia como. Foi aí que o Teen Mentors apareceu e tudo se clareou. Agora, eu acredito que é possível, que é realizável. Eu posso fazer parte de algo muito maior, eu posso fazer parte dessa turma do bem que quer trazer luz, ser uma estrela e tornar a vida extraordinária e abundante.

Eu tenho fé e acredito que, juntos, podemos sim mudar o mundo.

Vamos juntos, conte comigo.

Telma Rezende

MENTORA TEEN MENTORS

Psicóloga e Terapeuta Comportamental

Unidade Goiânia · GO



Patricia Rose

**MENTORA TEEN MENTORS
PSICÓLOGA E ARTETERAPEUTA**

Unidade Maceió · AL

Amor

*O Amor é o tema central, porque
realmente tem jeito e vale a pena.*

Sou casada há 14 anos e, nos últimos três anos, meu relacionamento sofreu um abalo imensurável. Meu esposo já foi casado e tem dois filhos do primeiro casamento. Sempre foi um pai muito presente e dedicado. Há quase 10 anos, ele mora em outra cidade. Nós nos vemos quinzenalmente nos finais de semana e eu tenho minha profissão firmada em minha cidade, o que inviabiliza minha ida para Petrolina.

Estou relatando tudo isso para elucidar que nossas vidas são bem movimentadas. Em janeiro de 2017, fomos imensamente surpreendidos. Já desiludida com a perspectiva da maternidade, Deus me presenteou com a maravilha de gestar uma criança. Foi um sonho mágico que durou muito pouco, pois eu perdi o bebê com dois meses. Nesse período em que estive grávida, uma enxurrada de emoções e situações tomaram nossas vidas: surpresa, rejeição, medo, alegria e muito amor. Senti meu corpo mudar e logo veio a responsabilidade de não ter que me preocupar apenas comigo.

A perda foi muito difícil, sofrida e desastrosa, mas fui levando e tentando seguir. Por mais que quisesse viver aquilo tudo novamente,

o medo era grande demais – porque a dor foi tremenda.

Foram dias bem difíceis até que em junho, meu mês, me percebo novamente diferente e gravidíssima! Presente maior não poderia receber. Procurei um especialista e fiz vários exames, mas, novamente, não consegui sustentar o bebê e, antes de os resultados saírem, perdi novamente aquele que era meu desejo maior.

Meu casamento ficou muito abalado. Vi-me sozinha no momento mais difícil da minha vida e isso gerou feridas grandes que só o tempo curou.

Nossa história mudou, o vazio persistiu por um longo ano; era uma dor que não cabia em mim. Eu não sorria como antes, não trabalhava e nem produzia com o mesmo entusiasmo.

Aconteceu, então, que uma amiga me provocou a um novo desafio, pois ela sabia do meu perfil: sou de aceitar e de desbravar obstáculos. Ela, então, me propôs mudar de espaço, de consultório, porque nosso cantinho estava pequeno para nossos pequenos; precisávamos crescer.

Achamos a casa e, com isso, vieram mais momentos difíceis. A casa estava detonada! Dediquei-me inteiramente nos primeiros meses para torná-la perfeita e, em um ano, comecei a sentir minha alegria e entusiasmo voltarem. Por mais que no trabalho tudo parecesse estar indo bem, essa não era a realidade do meu relacionamento conjugal. Ele não tinha sido restaurado e tivemos um problema sério em família, o qual me levou a romper o relacionamento com minha enteada e, conseqüentemente, com minhas cunhadas e com o restante da família, que acabou se metendo nesse problema.

O que não andava bom desceu ladeira abaixo a mil por hora. Meu esposo e eu passamos por momentos difíceis, nos magoamos demais. Muita gente estava envolvida e escolhas precisavam ser feitas. Meu sogro faleceu nesse meio tempo e as coisas ficaram ainda piores.

Busquei me aprofundar muito no poder do perdão durante esses meses – muito mesmo – e dei vários passos em direção à

reconciliação e ao recomeço, mas de nada adiantou.

Foi, então, que permiti que Deus trabalhasse em meu coração e que me trouxesse novamente a paz. Meu relacionamento foi colocado em prova várias vezes e foi restaurado. Ficamos mais próximos do que nunca. Algumas relações foram revistas, porque, depois de tudo pelo que passamos, seria impossível permanecermos os mesmos.

O vazio continuava e o trabalho era cada vez maior.

O Centro Arteterapia estava crescendo, montamos um espaço lindo e encantado. Foi quando a Mel chegou para bagunçar minha vida. Minha cachorrinha, “guenzinha”, como a chamo carinhosamente, me trouxe muita alegria e despertou um amor que estava adormecido e que só cresce mais e mais.

Foi quando me curei através do amor, tudo mudou. Cada vez que dava mais amor, recebia mais amor. Foi então que conheci o Teen Mentors. Isso mesmo! Minha vida estava entrando nos eixos, depois de 18 anos como psicóloga, instrutora em arteterapia, e esse projeto chegou para me trazer uma nova perspectiva e potencializar minhas técnicas para desenvolver esse público que amo.

Vale a pena e tem jeito!

Eu tinha desistido de muitas coisas, inclusive de sorrir e de viver. Foi aí que Deus veio restaurar minha vida, minha paz, meu casamento, minha profissão e o mundo.

Patricia Rose

MENTORA TEEN MENTORS

Psicóloga. e Arteterapeuta

Unidade Maceió · AL

C A P Í T U L O

13

Futuro

“A maneira de vencer a visão de um passado escuro e negativo é construir a visão clara e positiva do futuro.”

P A T R I C I A E S T R E L A

Tudo que vivemos até aqui foi benção ou aprendizado, simples assim. Tudo cooperou para nosso bem e nos ajudou a sobreviver. Isso mesmo, somos sobreviventes.

Chegar até aqui vivo apesar da pandemia alastradora do “coraferido” vírus, foi um grande êxito.

Agora estamos na porta do próximo capítulo. O próximo depoimento pode ser o seu, a próxima história é a sua.

Lembra sobre olhar todos os acontecimentos da sua vida com o óculos da gratidão?

Perguntaram a Jalalad-Din Muhammad Rumi, mestre espiritual persa do séc. XIII:

O que é veneno?

*- Qualquer coisa além do que precisamos é veneno.
Pode ser poder, preguiça, comida, ego, ambição,
medo, raiva, ou o que for.*

O que é o medo?

- Não aceitação da incerteza.

Se aceitamos a incerteza, ela se torna aventura.

O que é a inveja?

- Não aceitação do bem no outro.

Se aceitamos o bem, se torna inspiração.

O que é raiva?

- Não aceitação do que está além do nosso controle.

Se aceitamos, se torna tolerância.

O que é ódio?

- Não aceitação das pessoas como elas são.

*Se aceitamos incondicionalmente, então se torna
amor.*

O que é maturidade espiritual?

*# É quando você para de tentar mudar os outros e se
concentra em mudar a si mesmo.*

É quando você aceita as pessoas como elas são.

*# É quando você entende que todos estão certos em
sua própria perspectiva.*

É quando você aprende a "deixar ir".

*# É quando você é capaz de não ter "expectativas" em
um relacionamento, e se doa pelo bem de se doar.*

*# É quando você entende que o que você faz, você faz
para a sua própria paz.*

*# É quando você para de provar para o mundo, o quão
inteligente você é.*

É quando você não busca aprovação dos outros.

É quando você para de se comparar com os outros.

É quando você está em paz consigo mesmo.

*# Maturidade espiritual é quando você é capaz de
distinguir entre "precisar" e "querer" e é capaz de
deixar ir o seu querer.*

E por último e mais significativo:

*# Você ganha maturidade espiritual quando você para
de anexar "felicidade" em coisas materiais!*

Incrível esse nível de maturidade espiritual. Mas como sabemos que tudo é treinamento, você precisa continuar esse desenvolvimento progressivo de todos seus departamentos, de suas inteligências e habilidades em busca de sua autorrealização, para servir com excelência a sociedade e ser, de fato, a estrela que nasceu para ser.

Pensando sobre esse processo de transformação em amor, tolerância, aventura e inspiração através da mudança se sua forma de ver e reagir com o mundo, te convido a fazer de corpo e alma as duas últimas ferramentas reflexivas que desenvolvi pensando em você.

Mas para isso você precisa continuar seu treinamento progressivo de suas inteligências e habilidades em busca de sua autorrealização, para servir com excelência a sociedade e ser, de fato, a estrela que nasceu para ser.

Te desejo um novo futuro, que será resultado deste novo presente que inicia agora. Lembre-se sempre de plantar coisas boas. E saiba que estaremos aqui, pois essa é nossa missão. Pois no dia que descobri que era a “estrelinha” que pedi para Papai do Céu, eu nem pensei duas vezes, e disse:

- SIM! Eis-me aqui, envie me a mim!

E desde então em cumpro minha promessa de fazer minha vida valer a pena.

Sinta-se amado, sinta meu abraço e de toda nossa equipe através deste livro-treinamento.


Patricia Estrela

Atividade

TROCANDO O ÓCULOS

Entendemos que para alcançarmos a autorrealização e maturidade espiritual precisamos treinar essa visão dos acontecimentos do mundo e dar novos significado através do óculos da gratidão.

Desta forma selecione 4 momentos no qual pensou, sentiu ou teve medo, ódio, inveja e raiva e agora transforme o mesmo momento e salve esse instante com um novo significado. Isso mesmo, responda:

1. Lembre-se de um momento que teve medo e hoje vê, que se aventurou, sendo corajoso para viver o novo. Que momento foi esse?

2. Lembre-se de um momento que teve inveja e hoje vê, que na verdade, é uma grande oportunidade de se inspirar em algo que seja também para seu desenvolvimento? Que momento foi esse?

3. Lembre-se de um momento que teve ódio e hoje vê, que na verdade é uma grande oportunidade de gerar amor, compaixão e perdão. Que momento foi esse?

4. Lembre-se de um momento que teve raiva e hoje vê, que

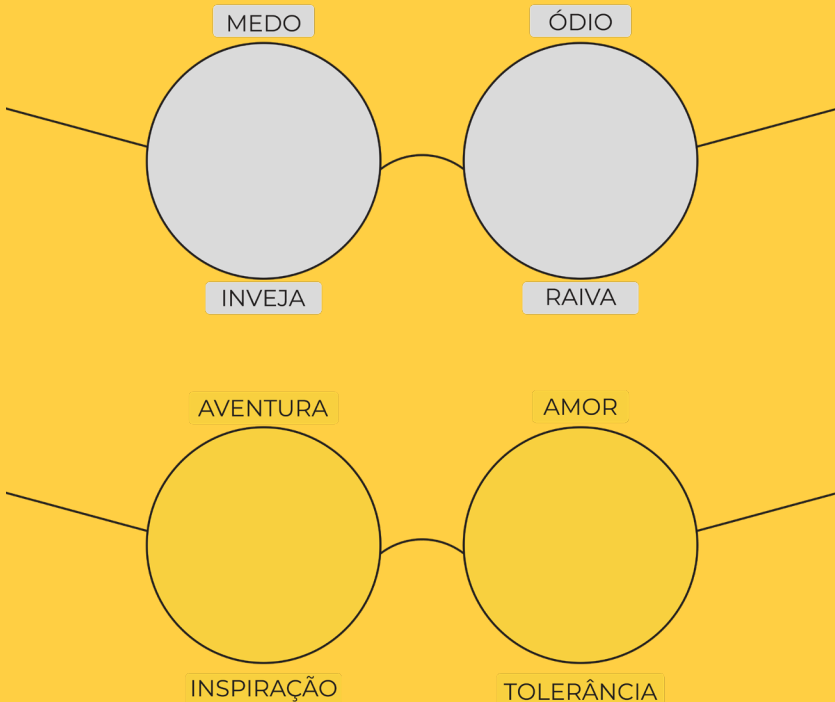
na verdade é uma grande oportunidade de gerar tolerância e temperança. Que momento foi esse?

Preencha na ilustração a seguir.

Vamos ressignificar o passado e construir um novo futuro?

Mude seus óculos e veja sua nova realidade chamada futuro.

Trocando o Óculos



70 Atividade

VISÃO POSITIVA DO FUTURO

Faça uma carta como se estivesse no futuro. Quem vai escrever essa carta é seu eu do futuro para você hoje. Você vai dizer por exemplo:

Patricia, estou lhe esperando viu? O nosso futuro é incrível, você tem que ver o que aconteceu quando começou a plantar tantos morangos, semeando o amor. Vou lhe dar um spoiler daqui do futuro. Ok?

Lembra daquela casa que viu na foto... Nós moramos nela. Ah, e você casou, acredita? Estamos tão felizes....

Livros Indicados Para Leitura Que Foram Citados Na Obra

Bíblia Sagrada – Inspirada por Jesus e Espírito Santo

Terapia Cognitiva Comportamental – Judith S. Beck

A Theory of Human Motivation - Abraham H. Maslow

Inteligências Múltiplas ao Redor do Mundo – Howard Gardner, Jie-Qi Chen e outros.

DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais –
American Psychiatric Association

Fundamentos da Educação Cristã – Ellen G White.

Uma vida com Propósito – Rick Warren

O Poder da Autorresponsabilidade – Paulo Vieira

A Arte da Guerra – Sun Tzu

Seu Perfeito Você – Caroline Leaf

Semeadores – 21 dias de Poder – Otoniel de Lima Ferreira

Links Indicados

Recado da Precursora Clara Muniz / Teen Mentors

<https://www.youtube.com/watch?v=0c485g6qKgM>

Teste de análise comportamental básico dos animais:

https://www.personalidades.mobi/Perfil_Comportamental/

As 5 Linguagens de Amor / Teen Mentors

https://www.youtube.com/watch?v=NaA_k_7CQ1c

Inteligências Múltiplas

<https://www.catho.com.br/educacao/teste-vocacional-gratis?>

Playlist do Passo a Passo da Sobrevivência #TJVP

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLUJyPRr9tZe3nHkAccBxjvmFnj3dal0PT>

“

Assim também a luz de vocês deve brilhar para que os outros vejam as coisas boas que vocês fazem e louvem o Pai de vocês, que está no céu."

”

Mateus 5:16



Patricia Estrela



Esta obra foi iluminada por Deus

Tem Jeito e Vale a Pena!



Tudo é um treinamento! A pergunta é:

O QUE VOCÊ ANDA TREINANDO?



Tem Jeito e Vale a Pena é um conteúdo escrito para auxiliar, ajudar, encorajar, sustentar, conduzir e educar o leitor a ter sentido e qualidade de vida.

ISBN: 978-65-00-09377-3

TED



9 786500 093773