

21 VERDADES SOBRE
A MUDANÇA DE VIDA

AMOSTRA

AMOSTRA

Marcio Silva

21 Verdades sobre a mudança de vida

AMOSTRA



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

21 Verdades sobre a mudança de vida

Copyright © 2025 Contra o Vento.

Contra o Vento é uma empresa do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).

Copyright © 2025 Marcio Silva.

ISBN: 978-65-83604-22-4

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2025 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A447E

Silva, Marcio.

21 Verdades sobre a mudança de vida / Marcio Silva

São Paulo: Editora Contra o Vento, 2025.

96 p.; 14x21 cm

ISBN 978-65-83604-22-4

1. Religião 2. Bíblia

CDD 200

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal. O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Eduardo de Proença

Vendas Governamentais: Cristiane Mutius

Gerência Comercial: Claudio Lima

Gerência Marketing: Andréa Guatiello

Copidesque: Joana da Silva

Revisão: Helena Almeida Oliveira

Diagramação: Luana Vulcano

Capa: Victoria Cristina Eduardo

Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



AMOSTRA

Se alguém está em Cristo, é nova criatura. As coisas antigas passaram; eis que uma realidade nova apareceu.

2 Coríntios 5,7

AMOSTRA

SÚMARIO

Introdução, 9

O que significa mudar?, 16

Atitudes que te impedem de mudar, 19

21 Verdades sobre mudança, 31

- 1. Toda mudança tem um preço a pagar, 31*
- 2. Toda mudança traz consequências, 33*
- 3. Toda mudança te leva para outro nível, 36*
- 4. Toda mudança incomoda você, 39*
- 5. Toda mudança incomoda os outros, 44*
- 6. Toda mudança mexe com sua zona de conforto, 48*
- 7. Toda mudança irá mexer com seu interior primeiro, 51*
- 8. Toda mudança traz progressão ou regressão, 53*
- 9. Toda mudança revela o seu caráter ou a falta dele, 57*
- 10. Toda mudança revela quem são os amigos, os inimigos e os observadores, 59*
- 11. Mudar é uma escolha, não mudar também é, 62*
- 12. A mudança revela se sou um conformado ou inconformado, 64*
- 13. Não se faz mudanças sem ação, 67*
- 14. Um desafio pode ser o pontapé inicial na mudança, 69*
- 15. Um amigo pode ser um companheiro nas mudanças, 73*
- 16. Mudanças são oportunidades e oportunidades podem trazer mudanças, 76*

17. *Toda mudança tem o momento certo e a hora exata*, 79

18. *A mudança deve ser buscada, não esperada*, 81

19. *Mudança implica responsabilidade*, 85

20. *Mudança está ligada a níveis de maturidade*, 88

21. *Mudança pode ser sinônimo de vida ou morte*, 91

Conclusão, 95

AMOSTRA

INTRODUÇÃO

Já fazem alguns anos que tento me acostumar com as constantes mudanças que por causa do trabalho ministerial como pastor preciso vivenciar. Por repetidas vezes o ritual é sempre o mesmo: ir para a nova cidade, olhar a casa, voltar e colocar coisas em caixas, sabendo que depois terei o trabalho de organizá-las no novo local. Esse tipo de mudança tem lá o seu desconforto, é trabalhoso e faz bagunça. Mas, e quando se trata de mudanças na vida?

É verdade que, muitas vezes, uma mudança geográfica pode representar também uma mudança na vida – como a transição para um novo emprego ou o início de um empreendimento próprio. No entanto, tenho percebido que assim como ocorrem bagunças e desorganizações em uma mudança de casa, elas ocorrem nas transformações internas que precisamos vivenciar. Essas mudanças podem nos levar a retirar da “gaveta da alma” aquelas questões que, por vezes, escolhemos esconder para que ninguém tenha acesso. Na psicanálise, chamamos isso de recalque – o processo de relegar ao inconsciente aquilo com o que não conseguimos lidar conscientemente ou que tentamos evitar, pois frequentemente essas questões são dolorosas ou geram vergonha.

A realidade é que uma mudança, seja ela de casa, cidade ou trabalho, sempre irá exigir de você um movimento, uma ação pensada, planejada e executada com todo esforço necessário. Por exemplo, quanto tenho que mudar de casa, a primeira coisa que faço é ir logo buscar nas lojas o máximo de caixas que puder, e a casa fica uma bagunça com elas

espalhadas. Mas, logo depois, tem-se início o movimento de dobrar tudo, colocar as coisas dentro das caixas e fechá-las.

É cansativo esse movimento todo. Porém, sem ele não há mudança. Para que uma mudança seja efetiva, alguns elementos são necessários. Dentre eles, é possível citar a disposição para sair do lugar de estagnação, o famoso lugar de conforto, uma visão clara de onde estamos e de onde queremos chegar, além da coragem para dar os passos necessários para a efetivação da mudança.

Percebi ao longo dos anos de atendimento clínico como psicanalista e no ministério pastoral algumas verdades sobre mudanças de vida. Gostaria de compartilhar 21 delas. No entanto, antes de chegar a essas verdades, precisamos trilhar um caminho. Toda mudança significativa deve se iniciar no interior do ser humano, nos lugares mais profundos de sua alma, onde se escondem os traumas que desejamos não mais pensar.

Muitos até iniciam um processo de mudança, entretanto de maneira superficial, sem raízes profundas na alma. Consequentemente, a durabilidade dessas mudanças não avança para muito longe.

Antes de abordarmos as verdades sobre mudança, precisamos pensar sobre algumas questões de crucial importância: Porque a mudança é tão difícil? Por que pode parecer inalcançável parar de repetir o mesmo ciclo?

A fim de pensar mais profundamente sobre isso, exponho uma reflexão do psicanalista clínico Amarildo Fernandes sobre o medo de mudar:

Quase sempre uma mudança nos leva a sair de um lugar e ir para outro, deixar um lugar de conforto, onde há toda uma situação de aparente domínio sobre as circunstâncias e, portanto, uma sensação de