

**VOCÊ É MAIS
DO QUE
PENSA QUE É**



O que estão dizendo sobre

VOCÊ É MAIS DO QUE PENSA QUE É

“Ao longo de mais de uma década, tenho aprendido demais com os ensinamentos de Kimberly. Este livro é uma leitura transformadora que vai trazer mais paz à sua vida.”

— Drew Barrymore

“Este livro é um guia engajador, inspirador e valioso para reviver sua alma, permitindo que você abrace quem de fato está destinado a ser. O momento de se sintonizar com a glória e o poder do Verdadeiro Eu é agora.”

— Deepak Chopra, autor de best-sellers do New York Times

É um guia prático, instigante e valioso, que combina, de forma única, a sabedoria ancestral do Oriente com a ciência do bem-estar mental. Não importa em que ponto da sua jornada pessoal você esteja, este livro ajudará a fortalecer a sua resiliência emocional e a liberar bloqueios que têm impedido você de manter uma perspectiva positiva e saudável sobre a vida.

— Dan Buettner, autor best-seller nº 1 do New York Times, membro da National Geographic Society e fundador da Blue Zones

“Kimberly Snyder é uma das escritoras sobre espiritualidade mais vibrantes da atualidade. Este livro não só vai inspirar você a ver além das suas limitações, como também o aproximará cada vez mais do seu Verdadeiro Eu, aquele lugar interno de beleza transcendental, poder pessoal e potencial infinito.”

— Gary Jansen, premiado autor do livro MicroShifts

É um guia transformador para despertar o guerreiro consciente e destemido que reside em todos nós. Kimberly habilidosamente entrelaça ensinamentos ancestrais, ciência, histórias pessoais inspiradoras e práticas diárias, oferecendo ao leitor um caminho para acessar o poder de viver a partir do Verdadeiro Eu.

— Dra. Shefali Tsabary, autora best-seller do New York Times e psicóloga clínica

Kimberly Snyder leva você por uma jornada para quebrar todas as histórias, vergonhas e bloqueios que o têm impedido de ser a luz que é. Passo a passo, ela guia você para enxergar que o amor não é algo que é preciso buscar, mas algo que já está dentro de você. Fiquei profundamente emocionado pela vulnerabilidade e força presentes neste livro.

— Kyle Gray, autor dos best-sellers Raise Your Vibration e Angel Prayers

“A sabedoria da Índia tem guiado milhões de pessoas na busca por descobrir quem realmente somos e qual é a nossa essência. Ninguém fez mais para promover essa troca entre Oriente e Ocidente do que Paramahansa Yogananda. Este livro, ao mesmo tempo inteligente e acessível, mostra exatamente como aplicar seus poderosos ensinamentos para tornar nossas vidas mais profundas, felizes e plenas.”

— Phillip Goldberg, autor dos livros The Life of Yogananda e Spiritual Practice for Crazy Times

“Realmente inspirador! Kimberly aborda um tema fundamental neste novo livro. Recomendo muito esta leitura se você quer aprender a se aceitar e se amar de verdade.”

— Dra. Karol Darsa, autora de The Trauma Map e diretora-executiva do Reconnect Center

“Este livro é um guia acessível que revela como os ensinamentos ancestrais podem contribuir para o sucesso, a alegria e a realização na vida moderna.”

— GT Dave, fundador e CEO da empresa de alimentos GT's Living Food

OUTRAS PUBLICAÇÕES
DE KIMBERLY SNYDER

*The Beauty Detox Solution: Eat Your Way to Radiant
Skin, Renewed Energy and the Body You've Always
Wanted*

*The Beauty Detox Foods: Discover the Top 50 Beauty
Foods that Will Transform Your Body and Reveal a
More Beautiful You*

*The Beauty Detox Power: Nourish Your Mind and
Body for Weight Loss and Discover True Joy*

*Radical Beauty: How to Transform Yourself
from the Inside Out*
(com Deepak Chopra, MD)

*Recipes for Your Perfectly Imperfect Life: Everyday
Ways to Live and Eat for Health, Healing, and
Happiness*

KIMBERLY SNYDER

**VOCÊ É MAIS
DO QUE
PENSA QUE É**

Práticas da meditação para iluminar seu cotidiano



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2025

Você é Mais do Que Pensa Que É

Copyright © 2025 Alaúde Editora Ltda., empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA.)

ISBN: 978-85-7881-794-7

Translated from original *You Are More Than You Think You Are*. Copyright © 2022 by Kimberly Snyder. Originally published in 2022 by Hay House LLC. ISBN 9781401963118. PORTUGUESE language edition published by Alaúde Editora, Copyright © 2025 by Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA.

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

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

S675v

1.ed. Snyder, Kimberly

Você é mais do que pensa que é : práticas de
iluminação para a vida cotidiana / Kimberly
Snyder ; tradução Susane Schmieg. - 1.ed. -
Rio de Janeiro : Alaúde, 2025.
288 p. ; 15,7 x 23 cm.

Título original: You are more than you think
you are.

Bibliografia.

ISBN 978-85-7881-794-7

1. Autoajuda (Psicologia). 2. Desenvolvimento
pessoal. 3. Medicina alternativa. 4. Meditação -
Aspectos de saúde. 5. Saúde mental. I. Schmieg,
Susane. II. Título.

04-2025/81

CDD 158.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : Psicologia 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

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.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada 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.

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

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 referidos pelos autores nesta obra.

Alaúde é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor: José Ruggeri

Vendas ao Governo: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Gerência Marketing: Andréa Guatiello

Produtora editorial: Karma Brandão

Tradução: Christiano Sensi

Copidesque: Edite Siegert

Revisão Gramatical: Karina Pedron e Ederli Fortunato

Diagramação: Catia Soderi



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:





Dedicado ao querido Gurudeva Paramahansa Yogananda. Que a sua luz brilhe para sempre e que, por meio deste livro, ela ajude a alcançar os corações que buscam a verdade. Não há palavras para expressar o amor e gratidão infinitos que tenho por você.

E a você, caro leitor. Se está com este livro em mãos, você é um buscador da verdade. Que este livro ajude a iluminar a verdade de quem você realmente é.

AMOSTRA

SUMÁRIO

PARTE I

Capítulo 1: VOCÊ É MAIS DO QUE PENSA QUE É.....	13
Capítulo 2: VOCÊ É DESTEMOR.....	29
Capítulo 3: VOCÊ É GUERREIRO.....	45
Capítulo 4: PRÁTICA: vivendo nas lacunas.....	57
Capítulo 5: VOCÊ É AMOR.....	65
Capítulo 6: VOCÊ É COMPLETO	83
Capítulo 7: PRÁTICA: meditação, parte I: bases	101

PARTE II

Capítulo 8: VOCÊ É PAZ.....	111
Capítulo 9: VOCÊ É CONFIANÇA	123
Capítulo 10: PRÁTICA: meditação, parte II: o terceiro olho.....	137
Capítulo 11: VOCÊ É UM CORPO INTUITIVO	143
Capítulo 12: VOCÊ É UMA POTÊNCIA	157
Capítulo 13: PRÁTICA: como carregar a sua bateria de vitalidade	171
Capítulo 14: VOCÊ É BELEZA.....	175

PARTE III

Capítulo 15: VOCÊ É MAGNÉTICO.....	187
Capítulo 16: PRÁTICA: como fazer afirmações com eficácia.....	199
Capítulo 17: VOCÊ É ABUNDÂNCIA.....	207
Capítulo 18: PRÁTICA: aplicação de mantras	223
Capítulo 19: VOCÊ É CRIADOR	229
Capítulo 20: PRÁTICA: meditação, parte III: expandindo a luz	253
Capítulo 21: VOCÊ É O VERDADEIRO EU	261

<i>RECURSOS</i>	265
<i>NOTAS</i>	267
<i>AGRADECIMENTOS</i>	279
<i>SOBRE A AUTORA</i>	283
<i>ÍNDICE</i>	285

AMOSTRA

AMOSTRA



PARTE I

AMOSTRA

Capítulo 1



VOCÊ É MAIS DO QUE PENSA QUE É

*“Você percebe que o tempo todo
havia algo extraordinário em seu interior,
e que você não sabia disso.”*

— PARAMAHANSA YOGANANDA¹

DESCOBRINDO O CAMINHO

Você é mais do que pensa que é.

São palavras que podem ser difíceis de escutar. Sei disso por experiência própria, porque tinha dificuldade de escutá-las da boca da minha mãe quando eu era criança e depois adolescente. Não acreditava nelas e, para falar a verdade, achava que era o oposto — que eu era menos, não mais.

Como a maioria das meninas, e as pessoas em geral, eu vivia num embate com a minha autoestima, duvidava da minha inteligência, questionava minha capacidade e sempre duvidava que alguém pudesse me amar. Eu carregava um peso por onde quer que andasse. Andava ansiosa, não dormia bem e, sem dúvida nenhuma, não sentia nenhuma paz interior. Não, de jeito nenhum: eu era uma pilha de

nervos, desperdiçava muito tempo com a minha aparência, com as minhas conquistas e com o que as pessoas pensavam de mim. Para dizer o mínimo, era tudo bem cansativo.

Mas um dia tudo isso começou a mudar, quando entrei em uma pequena livraria em Rishikesh, na Índia, aos 20 e poucos anos.

Àquela altura, eu já estava mochilando pelo mundo há mais de dois anos — parte de uma jornada pós-universitária para ver e vivenciar diferentes culturas antes de entrar no “mundo real” do trabalho e das responsabilidades. No fim, aquela viagem duraria cerca de três anos, abrangendo mais de cinquenta países. Como você pode imaginar, eu queria ficar de fora do “mundo real” pelo maior tempo possível!

Naquela época, eu era como uma folha de árvore ao sabor do vento. Não tinha grandes planos e sentia atração principalmente por países e lugares onde poderia comer, viver, me aventurar e experimentar a vida, contando com um baixíssimo orçamento. A Índia era o lugar perfeito para isso. E Rishikesh, localizada no sopé do Himalaia (e conhecida como a Capital Mundial da Yoga), parecia ser um lugar onde o meu parco dinheirinho poderia durar um pouco mais.

Suja, empoeirada e precisando de um banho, encontrei um ashram onde eu poderia me hospedar por um punhado de dólares. No entanto, havia um porém. Para o valor da hospedagem ser baixo, eu precisaria me comprometer com uma estadia de duas semanas, participar de aulas obrigatórias de yoga e meditação e contribuir com os serviços nas áreas comuns.

Foi nesse lugar que tive contato com a yoga pela primeira vez na vida. Eram aulas bastante tradicionais, focadas principalmente em práticas de respiração pranayama e meditação, em vez da yoga

americanizada do tipo *fitness*, popular nos EUA (embora, na época, eu não soubesse qual a diferença).

Um dia, querendo explorar e tirar uma folga de todo o silêncio, decidi deixar aquela ilha que era a comunidade do ashram e me aventurar no mundo colorido e agitado da sociedade indiana portões afora. Eu não tinha ideia de que aquele dia mudaria para sempre o curso da minha vida.

Do outro lado do muro do jardim, por assim dizer, macacos e vacas vagavam pelas ruas, e, em cada esquina, zuniam riquixás decorados com reluzentes fotos em tons iridescentes e dourados de divindades como Shiva e Rama. As ruas estavam repletas de camelôs vendendo contas de rudraksha, estatuetas, comidas fritas e guirlandas de flores cor de laranja. Enquanto eu absorvia toda aquela vivacidade ao meu redor, avistei uma pequena loja de telhado inclinado: era uma livraria especializada em espiritualidade, abarrotada de livros sobre yoga e meditação. Entrei.

Levei um instante para passar os olhos em tudo. Então uma coisa estranha aconteceu. Senti como se um laço invisível me puxasse para uma prateleira onde havia alguns livros de capa azul-clara, na qual apenas o título e o nome do autor estavam impressos em preto. Abri um deles (que felizmente estavam escritos em inglês), chamado *A Universalidade da Yoga*, de Paramahansa Yogananda. Eu nunca tinha ouvido falar do autor, mas fiquei arrepiada só de ler as primeiras palavras. E depois de passar vários minutos lendo sobre a possibilidade de transformação pessoal, senti uma “chama” subir pela coluna. Não era calor em si, era mais como uma onda de energia avassaladora, como eu jamais sentira. “O que é isso?”, pensei. E continuei lendo. A energia parecia crescer. Eu simplesmente não conseguia largar aquele livrinho!

As palavras de Yogananda transpassavam minha alma com suas ideias de autorrealização sobre quem realmente somos, como acessar o verdadeiro poder interior (seja lá o que isso fosse), o conceito de “sempre nova alegria” e paz, e a interconexão de todas as coisas e de toda a energia. Pode ser que eu já tivesse escutado trechos daqueles assuntos de amigos hippies e andarilhos por aí, mas nada como as bombas da verdade fluindo em apenas alguns breves parágrafos enquanto folheava o livro. Na mesma hora, comprei a pequena brochura por 30 rúpias — e todos os outros livros de Yogananda que estavam na prateleira.

Aqueles livrinhos literalmente mudaram minha vida. Antes, eu via as coisas de forma estreita e materialista, e agora tinha a visão ampliada de uma nova realidade. Senti como se por anos eu tivesse vestido minha camiseta do avesso e, de repente, me mostraram como virá-la. *Ah, o desenho fica na frente!* Mal sabia eu que aquela breve introdução aos ensinamentos de Yogananda mudaria tudo na minha vida — não apenas para melhor, mas para o melhor.

Incrível. Em poucas palavras, Yogananda havia falado comigo, ecoando as palavras de minha mãe:

Você é mais do que pensa que é.

E você, caro leitor, também é mais do que pensa que é. Este livro ajudará você a descobrir isso por conta própria.

ILUMINAÇÃO É LIBERDADE

Como muitas pessoas, passei uma boa parte do tempo procurando por algo, sem nunca saber exatamente o que era — aceitação, aprovação, um namorado legal (talvez um futuro marido), dinheiro.

Mas, depois de ter a sorte de conquistar cada um desses itens da lista, ainda sentia que estava faltando alguma coisa. Com o tempo e a ajuda de Yogananda, percebi que o que eu procurava tinha que vir de dentro, porque nada externo, mesmo as coisas mais maravilhosas, poderia preencher o vazio que todos temos.

Acontece que eu estava o tempo todo procurando por liberdade. Liberdade para ser eu, para me sentir leve, alegre e em paz, para viver uma vida boa e autêntica, para ir atrás do que viria a ser o trabalho da minha vida: servir aos outros.

Descobri que havia uma palavra espiritual para a liberdade que eu estava procurando: *iluminação*. Foi a iluminação que me ajudou a ver quem eu realmente era. Uau! Era mais do que eu jamais poderia ter imaginado.

A iluminação parece um conceito grande e intimidante. Algo ao alcance de raros privilegiados apenas, como Buda ou Jesus. Mas, na verdade, não é tão complicado.

Ser *iluminado* significa estar totalmente desperto. Desperto para o fluxo total de alegria e amor interior o tempo todo! Esse é o estado em que Buda, Jesus e Yogananda viviam. E você e eu podemos viver nesse estado também.

Agora, vamos ser francos: a maioria de nós provavelmente não vai alcançar o topo dessa montanha da iluminação. Não tenho a menor vontade de caminhar até o cume do Everest (8.848 metros), mas não me importaria de chegar ao acampamento base (5.182 metros) para contemplar, de perto, a glória do Himalaia (essa será a minha próxima viagem). Mas só de pôr os pés no *caminho* da iluminação, você, eu e todos nós, pessoas comuns, podemos usufruir de uma melhoria enorme em todas as áreas da vida, incluindo saúde, relacionamentos, carreira e até mesmo nas finanças.

E este é o objetivo deste livro — oferecer um caminho para a iluminação, para que você também possa ver que é mais do que jamais pensou ser. A iluminação é sobre lançar um foco de luz em quem você realmente é. Quando o caminho é iluminado, é possível ver além de suas limitações e explorar o poder de descobrir que você é muito mais do que as ideias atuais que mantêm a respeito de si.

Para desbloquear tudo o que você pode ser — ter essa experiência de iluminação que mudará tudo em sua vida para melhor —, você precisa acessar o poder do Verdadeiro Eu. Não o Eu inseguro e ansioso das imagens nas redes sociais e das dietas da moda, que constantemente se compara aos outros e depois tem receio de não ser bom o suficiente, mas o *Eu* real, o *Eu* ilimitado, que tem acesso a um potencial e possibilidades infinitas.

O VERDADEIRO EU

Então, o que é exatamente o Verdadeiro Eu? Livros inteiros poderiam ser escritos em resposta a essa pergunta. E, de fato, muitos dos vastos escritos de Yogananda exploram esse tópico em profundidade. Mas, para o nosso propósito, permita-me oferecer esta singela definição: *O Verdadeiro Eu é a inteligência estável, amorosa, sincera, corajosa, pacífica e criativa que reside em cada um de nós.* Essa inteligência é o que chamamos de Espírito, Amor, Consciência Universal ou Deus. É a parte Divina de quem você é.

É o Eu que você vive quando está em velocidade de cruzeiro, quando está atento, focado e feliz por estar vivo. Sabe aquela sensação que você tem quando, mesmo que o mundo esteja desabando — você perdeu as chaves do carro, precisa trocar a fralda do bebê, e o gerente do banco ligou para avisar que sua conta entrou no

cheque especial —, você se sente Zen e em paz? Bem, isso é viver o Verdadeiro Eu.

Yogananda chama o Verdadeiro Eu de um reconhecimento da presença Divina dentro de você. Ele aconselha: “Medita todas as noites... e sente-se no templo da sua alma, onde a grandiosa alegria de Deus se expande e abarca este mundo, e você compreende que não há nada mais senão Aquilo. Então você dirá: ‘Eu e a luz eterna de Deus somos um só.’”² Isso significa que não há separação entre você e a poderosa força de criação que permeia tudo e todos.

E, no entanto, a maioria de nós não se sente muito Divina, por um simples motivo. Nós esquecemos como ser quem realmente somos. Adormecemos ao volante, por assim dizer, enquanto dirigimos perigosamente com os olhos bem fechados por uma estrada cheia de curvas, buracos e cruzamentos. Descobrir quem você realmente é — perceber que é mais do que imagina — é despertar e assumir o controle da sua vida, deixando o Verdadeiro Eu dentro de você tomar o volante.

Primeiro, um breve aviso: é importante salientar, antes de prosseguirmos, que Yogananda era líder espiritual e escritor. Seus livros e palestras sempre fazem referência a Deus e, no entanto, ele falava de Deus não para promover dogmas ou regras, mas como um caminho para se “alcançar o seu mais elevado potencial”. Se, ao prosseguir com a leitura, a palavra *Deus* fizer você se sentir desconfortável, substitua-a por *Amor*, *Espírito*, *Consciência Universal* ou *Poder Superior*.

Enfim, não deixe que os nomes sejam um empecilho. O objetivo deste livro é ensinar você a expandir essa experiência do Verdadeiro Eu, para que não seja algo transitório, mas algo que carregue consigo ao longo da jornada.

Os ensinamentos de Yogananda apresentam uma mensagem universal que honra todas as religiões, sejam oriundas do Oriente ou do Ocidente. Seja você uma pessoa de fé ou um agnóstico, a yoga une crenças contrastantes por meio do amor e da conexão. A yoga não se destina a substituir ou usurpar o seu sistema de crenças. Pelo contrário, a yoga destina-se a melhorar e fazer ascender todas as áreas da sua vida — mente, corpo e, com certeza, alma.

Kriya Yoga

No Ocidente, muitas vezes somos ensinados a pensar que yoga são posturas físicas específicas, os chamados *ásanas*. Talvez você já tenha tentado fazer algumas posturas ou até mesmo se tornado um obstinado aluno das aulas de yoga da sua academia ou do estúdio de yoga do seu bairro. De qualquer forma, a parte física da yoga é apenas uma pequena parte (nas yogas do tipo Hatha ou Vinyasa Yoga), mas esse não é o tipo de yoga de que estamos falando aqui.

Para além do movimento físico, a yoga é uma ciência profunda que acumula conhecimento oriental de milhares de anos atrás, que pode nos ensinar a ir além das limitações autoimpostas, dos medos e da falta de confiança. Ela contém os princípios e segredos para nos ajudar a criar nossa vida, atrair o que queremos, reconstruir nosso corpo e nossa aparência e conquistarmos paz e alegria profundas na vida cotidiana.

Os ensinamentos de Yogananda se concentram na Raja Yoga, o caminho real ou mais elevado da yoga, que combina a essência de todos os outros ramos do abrangente sistema da yoga. No coração da Raja Yoga, está a prática de determinadas técnicas científicas de meditação e pranayama (controle da força vital), conhecidas como Kriya Yoga. Ele chamou essa forma de yoga de "superestrada", a estrada mais eficaz para vivenciarmos o Verdadeiro Eu dentro de nós e o caminho mais eficaz para a Bem-aventurança. Em 1920, Yogananda fundou a Self-Realization Fellowship. Ali, ele ensinou aos outros como construir a consciência espiritual pela ciência da Kriya Yoga. E, o mais importante, ensinou como podemos usar as práticas na vida diária.

Como mencionei antes, neste momento, você pode não estar se sentindo expansivo, amoroso, sincero, corajoso, em paz ou criativo. É fácil se sentir ansioso, separado, limitado e pequeno. E pode ser que, ao ler este livro, você pense que desenvolver um relacionamento com o seu Verdadeiro Eu não seja significativo ou urgente. Talvez esteja apenas preocupado com o seu salário ou se um ente querido conseguirá ou não vencer uma doença grave. Eu compreendo. Concentrar-se na vida cotidiana é essencial. Não estou dizendo que não é. Mas, sem medo de errar, posso afirmar que acessar o Verdadeiro Eu é a coisa mais importante que você pode fazer. Isso não só mudará a sua vida, *como também poderá salvá-lo*.

Como sei disso? Porque me salvou. A razão pela qual sou tão apaixonada por compartilhar os ensinamentos de Yogananda, que é o núcleo da verdadeira ciência da yoga, é porque quando comecei a estudar e viver esses ensinamentos, *tudo* na minha vida mudou drasticamente e melhorou muito. Foi quando comecei a escrever livros e