

O que dizem sobre o livro
O PODER OCULTO DOS CINCO CORAÇÕES

Kimberly é uma mulher incrível. Ela é brilhante.

— **Drew Barrymore**

A filosofia de Kimberly revela que seus aspectos mental, emocional e espiritual, assim como sua alimentação e saúde, formam uma unidade.

— **Deepak Chopra**

Kimberly é uma das professoras mais importantes da atualidade quando se trata de viver pelo coração; e a sabedoria e a ciência sobre o coração que ela oferece em O poder oculto dos cinco corações são absolutamente essenciais para que a humanidade floresça — e sobreviva — nesta era moderna.

— **Alberto Villoldo Ph.D.**, médico, antropólogo e autor best-seller com *Shaman, Healer, Sage* e *Grow a New Body*

A meditação criada por Kimberly Snyder, juntamente com seus ensinamentos e insights, são ferramentas eficazes e iluminadoras para ajudar pessoas de todos os lugares a acessar o poder de seus corações e transformar suas vidas. Seu novo livro, O poder oculto dos cinco corações, é um guia magnífico que te ajudará a descobrir propósito, clareza, saúde plena, amor incondicional e paz, que estão dentro de todos nós. Incentivo você não apenas a ler este livro, mas a estudar e praticar seus ensinamentos.

— **Michael Bernard Beckwith**, fundador e CEO da Agape International Spiritual Center, autor de *Life Visioning*, *Spiritual Liberation* e apresentador do podcast *Take Back Your Mind*

Os ensinamentos de Kimberly sobre como viver uma vida guiada pelo seu coração e a Meditação HeartAlign são ferramentas poderosas para gerar mais paz e união. Essa transformação começa dentro de cada um de nós e se espalha para nossas famílias e para o mundo. Seu trabalho é importantíssimo e extremamente necessário nos dias de hoje.

— **Dr. Shefali Tsabary**, autora best-seller do *New York Times* com *The Conscious Parent*

Os ensinamentos de Kimberly Snyder sobre a inteligência do coração e sua Meditação HeartAlign, que se baseia em seguir o coração, são ferramentas inovadoras para ter mais saúde, vitalidade, inteligência emocional e felicidade. Seu novo livro, O poder oculto dos cinco corações, é uma leitura reveladora e fascinante sobre o verdadeiro poder do coração humano.

— **Dan Buettner**, fundador do *Blue Zones* e autor best-seller do *New York Times* com a série de livros *As zonas azuis da felicidade*

Em O poder oculto dos cinco corações, Kimberly Snyder mostra uma alternativa ao pensar demais: sentir mais. Este novo livro explora o poder do coração, a fim de reduzir o estresse e a sobrecarga, transformar energia negativa em vibração, e nos ajudar a viver uma vida com propósito. O livro une ciência e espiritualidade de uma maneira perspicaz e útil. Tenho a honra de chamá-la de amiga e mentora.

— **Jeff Krasno**, CEO da Commune Media

Os ensinamentos de Kimberly e a Meditação HeartAlign tiveram um impacto profundamente positivo na minha vida, ajudando-me a sintonizar com uma nova fonte de poder, gentileza e sabedoria que emana do meu coração. Seus ensinamentos unem a sabedoria espiritual ancestral com a tecnologia de ponta, o que pode beneficiar a todos. Kimberly é uma fonte de luz neste mundo, e seus ensinamentos, um farol de esperança para o futuro da humanidade e do planeta.

— **Casey Means, M.D.**, cofundadora da Levels e autora best-seller do New York Times com Good Energy

O poder oculto dos cinco corações é muito mais do que um livro qualquer, é uma oportunidade e um convite para embarcar em uma incrível jornada para se entender melhor como pensar, amar, viver de forma mais saudável e alcançar a abundância em todas as maneiras. Kimberly Snyder é uma voz confiável e uma guia autêntica que desvenda um segredo fascinante para o autoempoderamento através da inteligência do coração.

— **Thomas M. Kostigen**, autor best-seller do New York Times com vários livros, incluindo *Cool Food: Erasing Your Carbon Footprint One Bite at a Time* coescrito com Robert Downey, Jr.

O trabalho de Kimberly Snyder sobre o despertar do coração é muito importante e oportuno, tanto de uma perspectiva científica quanto espiritual. Seu novo livro, O poder oculto dos cinco corações, oferece maneiras altamente práticas e valiosas de gerar crescimento, abundância e verdadeiro sucesso em sua vida. Ele terá um lugar de destaque na minha estante.

— **Hitendra Wadhwa, Ph.D.**, professor da Columbia Business School, fundador do Mentora Institute e autor de *Inner Mastery, Outer Impact*.

O
PODER
OCULTO
DOS CINCO
CORAÇÕES

AMOSTRA

KIMBERLY SNYDER

O
PODER
OCULTO
DOS CINCO
CORAÇÕES

Controle seus pensamentos, equilibre
suas emoções e viva plenamente

EDITORIA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2025

O Poder Oculto dos Cinco Corações

Copyright © 2025 ALAÚDE

ALAÚDE é uma editora do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda.)

Copyright © 2024 KIMBERLY SNYDER

ISBN: 978-85-7881-732-9

Translated from original *The Hidden Power of The Five Hearts*. Copyright © 2024 by Kimberly Snyder. ISBN 9781401977269. Originally published in 2024 by Hay House LLC. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda., 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, M5, Brasil)

8675p
1.ed. Snyder, Kimberly
O poder oculto dos cinco corações :
controle seus pensamentos, equilibre suas
emoções e viva plenamente / Kimberly Snyder ;
tradução Andresa Vida. - 1.ed. -
Rio de Janeiro : Alaúde, 2025.
208 p.; 15,7 x 21 cm.

Título original: The Hidden power of the
five hearts.
ISBN 978-85-7881-732-9

1. Ciência e espiritualidade. 2. Crescimento
espiritual. 3. Desenvolvimento pessoal.
4. Meditação. 5. Meditação - Guias, manuais
etc. I. Vida, Andresa. II. Título.

04-2025/98 CDD 158

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal : Meditação : Psicologia
158
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.

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
Vendas Governamentais: Cristiane Mutús
Gerência Comercial: Claudio Lima

Coordenadora Editorial: Mariana Portugal
Produtoras da Obra: Beatriz de Assis & Luana Maura
Tradução: Andresa Vidal
Copidesque: Evelyn Diniz
Revisão: Ana Carolina Oliveira
Diagramação: Joyce Matos



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



*Dedicado a:
Paramahansa Yogananda
e
Swami Sri Yukteswar Giri,
com respeito, amor e gratidão.*

AMOSTRA

SUMÁRIO

<i>Carta ao Leitor</i>	xi
Capítulo 1 O brilhantismo do coração.....	1
Capítulo 2 Os Cinco Corações	11
Capítulo 3 ESTÁGIO 1 O Coração na Escuridão: Incoerência.....	21
Capítulo 4 ESTÁGIO 2 O Coração em Ascensão: Rumo à Coerência	57
Capítulo 5 ESTÁGIO 3 O Coração Estável: Coerência e Conexão	97
Capítulo 6 ESTÁGIO 4 O Coração Devoto: Intuição e Perdão.....	127
Capítulo 7 ESTÁGIO 5 O Coração Límpido: Harmonia entre o Coração e a Mente	159
Conclusão o caminho guiado pelo coração.....	177
<i>Agradecimentos</i>	179
<i>Sobre a Autora</i>	181
<i>Recursos</i>	183
<i>Notas de Fim</i>	185

AMOSTRA

CARTA AO LEITOR

Tenho um segredo para compartilhar com você. Seu coração — seu lindo coração pulsante, vibrante, pensante (sim, pensante!), esperto demais — contém em si uma inteligência secreta que, uma vez acessada, tem o poder de literalmente transformar cada aspecto da sua vida em um período relativamente curto de tempo. Gostaria de dizer que a transformação pode acontecer quase da noite para o dia, mas quero escolher minhas palavras com cuidado. Mesmo assim, tenho visto coisas incríveis acontecerem nos últimos anos (falarei mais sobre isso depois) que te deixariam de queixo caído — e com o coração disparado (de um jeito bom, é claro). Resumindo: não faço a afirmação acima de forma leviana. E qualquer pessoa que me acompanha ao longo dos anos sabe que levo muito a sério as declarações que faço (e para você que acabou de me conhecer, logo verá que tenho pouca tolerância para besteiras).

Este livro trata de como acessar a inteligência do seu coração e alinhá-la com a inteligência da sua mente. Você logo aprenderá a fazer isso de maneiras surpreendentemente simples, mas profundamente poderosas. E quando o fizer, poderá experimentar níveis mais elevados de sucesso e abundância, saúde física aprimorada, confiança inabalável, relacionamentos mais profundos, amor incondicional, resiliência emocional e uma profunda sensação de paz e realização.

Considere o seguinte: você tem múltiplos cérebros. Um está na sua cabeça e outro está no seu coração (há também um no seu

intestino, que discutiremos mais adiante). Vamos para a escola desde muito jovens e recebemos um mapa para acessar a inteligência em nossos cérebros (aprender a ler, aprender matemática, escrever relatórios), mas ninguém nunca nos deu uma pista sobre o que fazer com o coração! Este livro busca corrigir isso. E eu o guiarei através do conceito dos Cinco Corações. Sim, isso mesmo — você tem múltiplos cérebros e cinco corações!

Ok, explicarei com mais calma. Antes de prosseguir, quero contar um pouco sobre mim e como cheguei onde estou agora, fazendo afirmações ousadas sobre algumas coisas que parecem tão contraintuitivas a tudo o que nos ensinaram.

Cresci em uma vida comum no subúrbio de Connecticut. Eu era rotulada como “exótica” por ser meio filipina, o que me deixava desconfortável, porque eu não queria me destacar. Mas, olhando para trás como adulta, percebo que o problema maior era não ter ferramentas para lidar com meus sentimentos intensos e pensamentos opressores, principalmente a dúvida e a sensação de não ser boa o suficiente. Desenvolvi várias identidades, máscaras às quais eu podia me agarrar e que me faziam sentir digna. Uma das identidades mais proeminentes às quais me apeguei foi a de ser “a inteligente”. Isso levou a uma ansiedade avassaladora e ao perfeccionismo. Eu tentava sempre ter notas perfeitas, ser sempre a número um. Meu senso de identidade estava completamente envolvido no que os outros pensavam sobre mim, e isso era debilitante.

Depois do ensino médio, fui para a faculdade, me formei e, alguns dias após a formatura, saí de casa para trabalhar no exterior e depois passei cerca de três anos viajando como mochileira. Viajei pelo mundo todo: acampeei em treze países da África Oriental e do Sul, andei de trem pela Índia, cavaleguei pela Mongólia...

Eu estava tentando entender o significado da vida. Também buscava uma forma de aliviar a ansiedade extrema, a insônia crônica,

o inchaço e a inquietação que me acompanhavam há anos. Ansiava por paz, mas ainda não tinha ideia de como encontrá-la.

Foi com a nutrição que iniciei minha jornada no bem-estar. Com o passar dos anos, essa busca se expandiu à medida que eu descobria como as diferentes partes de nós, as diferentes energias, podem trabalhar em harmonia. Um corpo saudável influencia uma mente saudável, uma mente saudável influencia um corpo saudável, e um estilo de vida saudável influencia tanto a mente quanto o espírito. Ao longo dos anos, trabalhei como coach de bem-estar holístico e nutricionista, guiando meus clientes em seus hábitos alimentares, estilo de vida, bem-estar emocional e práticas de meditação. Ajudei pessoas de todos os tipos, de celebridades e estrelas de cinema a pais e mães, jovens profissionais, estudantes e aposentados. Descobri que, no fundo, todos buscamos a mesma coisa: significado, propósito, segurança, autoconhecimento e uma forma de superar os sentimentos de fragmentação que carregamos.

É essa experiência de fragmentação de nós mesmos e dos outros que muitas vezes nos impede de alcançar nossos objetivos e sonhos. Sei disso por experiência própria. Meu coração foi partido muitas vezes. Esse machucado no coração, como todos sabem, dói. E doeu profundamente quando passei por despedidas difíceis (especialmente aquela que envolveu meu primeiro filho, que tinha cerca de 18 meses na época) ou quando me senti traída por um amigo. Mas tive a sorte, nos últimos quinze anos ou mais, de me envolver em tanto aprendizado, crescimento e vivências que me ajudaram a enxergar a força que tenho dentro de mim. Foi minha prática que me levou à cura e a uma conexão cada vez mais profunda com quem eu realmente sou.

Às vezes, eu usava algumas das ferramentas que descrevo neste livro sem nem mesmo saber. E agora que adquiri uma compreensão nova e muito mais profunda do coração e de como você pode usá-lo para alinhar sua mente e toda a sua vida, sinto uma urgência

ardente, uma certeza de que preciso compartilhar essa sabedoria com você! Portanto, este livro é seu guia para ajudá-lo a construir, intencionalmente, uma vida plena de vitalidade e energia, com uma mente clara, um corpo saudável — da pele a todas as partes internas — e um espírito que se conecta mais profundamente com o mundo ao seu redor.

Nossos corações são o centro do nosso ser. Fisicamente, o coração está situado na região central da nossa coluna vertebral, a meio caminho entre o intestino e o cérebro. E a importância do coração tem sido enfatizada em tradições espirituais, culturas antigas como a dos babilônios, gregos e egípcios, e em todas as principais religiões ao redor do mundo...

O coração também é o foco de pesquisas científicas empolgantes sobre coerência, que inclui a comunicação entre o coração e o cérebro, fundamental para a saúde e a felicidade. Coerência é uma forma de coordenar as frequências eletromagnéticas que dão vida ao seu coração e ao seu cérebro. É viver em sincronia. Imagine o oposto. Digamos, por exemplo, que você esteja andando por um caminho e chegue a uma bifurcação e sua perna esquerda vá para a esquerda e sua perna direita vá para a direita. O que aconteceria? Você provavelmente rasgaria suas calças ou, pior ainda, se machucaria, mas é assim que nossos corações e mentes operam muitas vezes! A coerência é uma maneira de unir essas suas duas partes para que você possa ir aonde deseja.

No meio deste livro está a grande revelação: seu coração possui uma inteligência incomparável, à qual sua mente sozinha jamais poderia dar acesso, e que pode transformar todos os aspectos da sua vida. Isso é verdade tanto para o seu coração físico, tangível e pulsante, quanto para o seu coração espiritual, que é um centro de poder energético, um portal para conectar você ao seu Eu Verdadeiro, onde sua humanidade e seu espírito se fundem.

Quando comecei a incorporar o poder do coração, tanto a partir da ciência quanto do conhecimento energético que eu estava descobrindo, tudo na minha vida — e eu realmente quero dizer *tudo* — passou por uma grande atualização. Comecei a ter muito mais energia ao longo do dia, mas especialmente a noite, quando eu costumava estar exausta e emocionalmente esgotada. Comecei a me sentir muito mais em paz, mesmo perto de pessoas que antes eu achava muito desafiadoras. Até meu cabelo começou a crescer mais grosso e saudável. Dores crônicas nos quadris e pescoço desapareceram. No meu dia a dia, ainda tenho alguns momentos pesados, quando caio em velhos padrões, mas no geral me sinto muito mais leve e feliz! A busca exterior havia terminado, pois eu descobri que o coração está bem aqui, dentro de cada um de nós.

Passei a usar essa força do meu coração no meu trabalho, com clientes, e para aqueles ao meu redor, e também comecei a ver grandes melhorias. Presenciei a energia e a vida das pessoas mudarem completamente. E tudo acontecia de forma não linear. Ou seja, à medida que o coração ativava uma espécie de poder intuitivo e altamente inteligente dentro de cada pessoa, bloqueios e padrões antigos que eram um problema há anos estavam sendo rompidos, às vezes imediatamente!

Minha equipe na Solluna, empresa que fundei, realizou um estudo sobre uma prática centrada no coração chamada Meditação HeartAlign (falaremos mais sobre isso nos próximos capítulos) em parceria com o HeartMath Institute, uma organização na Califórnia que estuda a ciência da comunicação entre o coração e o cérebro e a relação entre o coração físico e o coração energético ou espiritual há mais de 30 anos. Os resultados do estudo mostraram um aumento de 29% na coerência em apenas quatro semanas.

O coração tem um jeito único de esclarecer as coisas, oferecendo uma perspectiva totalmente nova. Ele contrasta com a mente, que