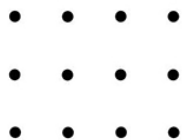


VIVA a
VIDA

Amostra



VIVA a VIDA

Renan Slosaski



Milagres, ciência, psicologia, experiências e visões mais profundas na nossa jornada de vida pessoal e profissional.



Viva a Vida

Copyright © 2026 Actual.

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Renan Slosaski

ISBN: 978-85-62937-47-7

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S626v

Slosaski, Renan de Almeida.

Viva a vida: milagres, ciência, psicologia, experiências, visões mais profundas na nossa jornada de vida pessoal e profissional / Renan de Almeida Slosaski.

1ª Ed. – Rio de Janeiro: Actual, 2026.

284 p.; il.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-62937-47-7

1. Desenvolvimento pessoal. 2. Autoconhecimento.
3. Psicologia aplicada. I. Título.

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal: 158.1

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 foi 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: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Produtora Editorial: Rita Motta



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:



ASSOCIADO



DEDICATÓRIA

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por ter me dado a oportunidade de viver e graças a Ele, a oportunidade de poder compartilhar muitos conhecimentos com o maior número de pessoas possíveis, assim eu espero.

Agradeço aos meus pais, à minha falecida mãe, *Janine Spicer*, e ao meu pai, *Gilmar Fernando Giovanonny Slosaski*, que me deram a vida! A minha esposa, *Maria Tereza Gonçalves de Barros*, que me acompanha nessa jornada há 17 anos, e sou muito grato por tudo o que ela fez por mim. De fato, como diz o ditado popular:

***“...ao lado de um grande homem existe
sempre uma grande mulher...”***

Toda essa produção só foi possível graças à minha esposa, que me deu toda a estrutura que eu precisava para produzir essa mentoria indireta.

Amostra

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos também são para os meus mentores diretos e indiretos que fazem parte da minha jornada do aprendizado contínuo, que, graças a essas pessoas, consegui produzir e compartilhar muitos conhecimentos. Assim, uma forma de poder retribuir de alguma maneira é também recomendar aos leitores que tenham interesse em aprender com eles, criando assim uma corrente de conhecimentos.

Esse livro só virou realidade porque foi graças a toda a equipe da editora Alta Books, que acreditou no meu potencial de primeira viagem, onde me deram todo o suporte necessário e aprendi muito com eles. Esse agradecimento é muito especial para mim, porque foi graças a essas pessoas da editora Alta Books que consegui transformar os meus objetivos em realidade, criando algo muito maior do que nós mesmos, deixando um legado que beneficiará por gerações!

Também dedico a todas as pessoas que estão aqui presentes, buscando novos conhecimentos e sabedoria, atrás de iluminação e ferramentas úteis, porque a minha intenção é expandir a consciência de cada ser humano que esteja disposto a evoluir de verdade, que estão dispostos a fazer o que for necessário, sempre de forma humilde e honesta, para encontrar a felicidade, a paz interior, uma pessoa mais evoluída e esclarecida.

Amostra

SOBRE O AUTOR

Sou curitibano, um paranaense, nascido no dia 26 de janeiro de 1984 e me mudei para a cidade do Rio de Janeiro em 1990.

Formado em *Design Gráfico* na Universidade Estácio de Sá em junho de 2009. Tenho conhecimentos avançados em *Illustrator*, *Photoshop*, *Indesign*, *3Ds Max*, avançando para modelagens orgânicas e não orgânicas, entre outros. Me especializei em maquete eletrônica (projetos visuais 3Ds realistas). Tive a oportunidade de fazer o melhor curso disponível naquela época, no ano de 2011 em São Paulo/SP, focado em aprimorar no programa *3Ds Max* com o renderizador *V-ray* e depois migrei para o *Corona Render* mais avançado, onde também fazia a pós-produção no *Photoshop* para enviar aos clientes B2B como arquitetos, design de interiores e construtoras, chegando a um nível de produção de imagens ultrarrealistas, sempre customizado com estilo e personalizado. Durante a minha jornada, trabalhei nas principais empresas de maquete eletrônica 3Ds na cidade do Rio de Janeiro durante alguns anos.

Como empreendedor, busquei novos horizontes na busca de captação de clientes *Business-to-Business* (B2B), focado em construtoras e arquitetos, buscando também novas oportunidades nas indústrias de luminárias, oferecendo a criação de *showroom* 3Ds ultrarrealista com produtos específicos. De forma eficiente, conseguia entregar com qualidade e muito mais viável do que na forma tradicional (*showroom* físico). Como tinha muito poucos recursos e pouco *network*, acabei fracassando. (<https://kratosb2b.wixsite.com/website-c>)

Entendo que fracassar faz parte do aprendizado, então busquei novamente novos desafios e, como já tinha uma boa experiência em 3Ds e na criação de *showroom ultrarrealista*, comecei a produzir produtos customizados, sempre com algum significado de alto impacto, além da questão estética. Caso deseje conhecer

mais, pode acessar a nossa loja virtual: www.sublimeparavc.com e também pode nos achar nas redes sociais: [sublimeparavc](#) — O objetivo da marca Sublime já diz por si só: tem que ser perfeito para você! Ou seja, não crio só produtos decorativos, crio uma experiência.

Alguns anos atrás, durante a minha jornada, comecei a criar novos hábitos, desenvolvendo um *Mindset do crescimento*, ou seja, fiquei viciado em aprender com mentores indiretos, seja no hábito de leitura de livros, *You Tube*, matérias relevantes, sempre focado no autodesenvolvimento pessoal e profissional.

De lá para cá, muitas coisas mudaram sobre a minha mentalidade, ganhando uma maior amplitude e a percepção mais aguçada sobre a vida pessoal e profissional, sempre prezando a humildade e me conectando sempre com pessoas melhores do que eu, não só no autoaprendizado, mas poder compartilhar esses conhecimentos com outras pessoas. Para melhorar a qualidade sobre a minha mentalidade, comecei a buscar novos conhecimentos sobre como a mente funciona, porque não adianta querer empreender e/ou evoluir como pessoa, se muitas das vezes, nem sequer sabemos como a nossa mente funciona, tanto na questão cerebral quanto a interação de extrema importância na psicologia, vivendo assim, no automatismo e tendo muitos resultados que nem sempre gostaríamos de ter, porque muitas ações são inconscientes e até mesmo são baseadas em crenças limitantes que acreditamos que é a única realidade possível.

No início, era apenas para melhorar o meu desempenho como um profissional, mas percebi que esses conhecimentos adquiridos durante alguns anos atrás poderiam ser compartilhados com um maior número de pessoas possíveis, com a intenção de deixar um legado muito maior do que eu mesmo, podendo beneficiar por gerações!

Então, comecei essa jornada no desenvolvimento desse meu primeiro livro e acredito eu que poderá surpreender e melhorar a vida de milhares de pessoas no mundo inteiro! É um verdadeiro despertar, onde, depois que acordamos de um longo sonho, após nos conhecermos de verdade, a nossa percepção da vida muda completamente.

***“...os conhecimentos podem mudar completamente
a sua percepção de uma vida inteira!!!”***

—Renan Slosaski

Espero sinceramente que, se realmente querem evoluir, após lerem esse livro e aplicarem na sua vida, sejam pessoas bem diferentes com uma versão mais robusta e bem melhor do que antes. Lembre-se de que não é apenas um livro, porque a proposta é ir além disso, é uma experiência de vida bem valiosa e que pode te mudar para sempre!

Amostra

Amostra

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. A JORNADA DE UMA VIDA	51
3. VOLTANDO À REALIDADE PARA OS DIAS ATUAIS	85
4. LIÇÕES DA VIDA	113
5. FERRAMENTAS ÚTEIS PARA POTENCIALIZAR CORPO E MENTE	127
6. CÉREBRO, CORPO E MENTE	135
7. O QUE SÃO ONDAS CEREBRAIS?	209
8. COMO PODEMOS MELHORAR O NOSSO CÉREBRO?	221
9. ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA	225
10. CONCLUSÕES DO PRIMEIRO LIVRO	259

Amostra

INTRODUÇÃO

1.1 PARA LEITORES DE PRIMEIRA VIAGEM OU QUE AINDA NÃO TENHAM O HÁBITO DE LEITURA CONSTANTE

Entendo perfeitamente por que eu já tive a crença de que eu não havia nascido com o suposto “dom” de leitura, porque quando iniciava a leitura, me dava sono, lia sem prestar muita atenção ou pensava em outras coisas ao mesmo tempo, demorava muito tempo para terminar de ler em dias e momentos aleatórios. Caso isso aconteça com você ou desanime durante a leitura, recomendo que navegue pelas demais páginas e encontrará diversos mentores indiretos gratuitos espalhados neste livro e acesse os links ou *QR Codes* disponibilizados ou busque no *You Tube* indicado e lá terá diversos vídeos, dos quais a maioria não é necessário assistir, apenas prestar atenção em ouvir e até mesmo ouvir mais de uma vez para lembrar, aprender e armazenar essas informações. Para aqueles que ainda não conheciam ou não sabiam, o *You Tube* é um portal infinito de conhecimentos, é só acessar os layouts que aparecem as descrições dos vídeos e começar a aprender diversos assuntos relevantes para toda a vida pessoal e profissional. Independente do formato dos layouts, você que vai escolher onde quer ouvir, se for no *smartphone*, *tablets*, *smartTV*, no carro, onde achar mais conveniente. Também recomendo que, se gostar, deixe o seu “gostei” como uma forma de agradecimento pelo trabalho deles, siga para aprender mais com esses mentores indiretos e, quem sabe, se alguém que você conhece está disposto(a) a aprender e evoluir, compartilhe!

Para quem deseja evoluir, é necessário criar hábitos que devem ser incorporados gradualmente, ao ponto de serem consumidos todos os dias, porque o conhecimento, a expansão de consciência, é altamente viciante, fortalecendo a mente e o espírito. É um processo interessante, porque todos os dias, vai aprender coisas novas e úteis, estimulando e programando a mente a se acostumar em buscar novos conhecimentos, então começará a expandir a consciência ao ponto de buscar novas formas de aprendizado, aí começará o processo de incorporar a leitura diária, ou seja, um hábito começará a incentivar a ter novos hábitos, criando um ecossistema cada vez mais robusto. Interessante também, porque tem vídeos online gratuitos no *You Tube* que explicam a importância da leitura constante e os benefícios que trazem para toda a vida. Além disso, tem assuntos que abordam inclusive os hábitos padronizados das pessoas mais bem-sucedidas do mundo inteiro, pessoas que construíram riquezas e sabem a importância do aprendizado contínuo, ou seja, se quer realmente evoluir e conquistar o que deseja, você deve implementar na sua vida os hábitos e comportamentos padronizados dessas pessoas. Lembre-se de que nós escolhemos a vida que realmente queremos vivenciar, a padrões comportamentais nas pessoas bem-sucedidas que estão em constante desenvolvimento e há aquelas pessoas que preferem se acomodar, vivendo na zona de conforto e aceitam frustrantemente a vida que levam, e claro né, sempre buscando meios de justificar culpando e terceirizando os problemas, ou seja, sempre a culpa é dos outros, nunca é dela. Para quem realmente quiser evoluir, um dos primeiros passos é assumir a sua responsabilidade, de assumir os seus erros e buscar maneiras de corrigir e evoluir. Se nesse meio tempo, desistir de continuar lendo ou aprendendo, não deixe de tentar novamente em breve. Importante ressaltar que tudo tem uma “etiqueta de preço”.

Algumas observações importantes: esse é um livro de mentoria interativa, ou seja, para facilitar a interação de informações externas e recomendadas com conhecimentos complementares e úteis, por meio de outros mentores indiretos, disponibilizei algumas maneiras para acessar de forma mais fácil possível, dependendo se está lendo digitalmente ou na forma mais tradicional (impresso). Dependendo da forma digital que estiver lendo esse livro, você pode clicar diretamente no botão de cada *link* específico que irá direcionar ao browser (navegador da internet) ou aplicativo do *You Tube*. A outra maneira é usar o *QR Code* do seu *smartphone* ou *tablets* compatíveis, facilitando os acessos, ou pode optar por salvar na sua *playlist* de “assistir depois” ou preferir assistir no computador ou na televisão compatível. Se a sua câmera não conseguir focar,

tente usar a opção que tenha um símbolo “foco de flor” para ver se consegue. Caso não consiga nenhuma dessas facilidades, pode pegar as informações e buscar manualmente no *You Tube* com o nome do autor ou pode digitar os links no seu *browser*. Lembre-se também, se gostar, dar o seu “*joinha*” como uma forma de agradecer os criadores de conteúdos por compartilharem os conhecimentos conosco, salve na sua lista favorita para assistir mais do que uma única vez e, como sugestão, compartilhe com pessoas que você acha que podem gerar algum valor na vida delas. Importante também ressaltar que pode ocorrer que certos sites ou vídeos podem estar fora do ar temporariamente, removidos ou restritos depois da minha publicação, pois estará fora do nosso alcance.

O QUE VOCÊ DEVE SABER ANTES DE COMEÇAR A DEVORAR OS CONHECIMENTOS DESSE LIVRO?

Esse livro não é de promessas vazias, ilusórias ou motivação barata para ficar 2 ou 3 dias animado e depois voltar como “era antes”. Esses conhecimentos são para jogar o jogo da vida por um longo período de tempo com consistência e perseverança, assim como os *top players* mundiais que vimos no “palco”, mas não nos bastidores, que se sacrificaram por muitos anos até chegarem em outro patamar.

Isso tudo vai depender dos seus esforços, dedicação, perseverança, consistência, se sacrificar por um longo período de tempo, sabendo que vai fracassar inúmeras vezes, ser zombado, assumir riscos e consequências, mas sabendo que vai estar cada vez mais fortalecido e blindado de qualquer coisa que diz para você que não é capaz, que é impossível.

Não importa o tempo que vai demorar, mas sim, com consistência e perseverança, estará cada vez mais consciente de que deve passar no processo de aprendizado contínuo, que está disposto a arriscar e se sacrificar em prol dos seus objetivos, de uma vida bem melhor e próspera, mudando hábitos, relacionamentos, crenças, nas ações e escolher sabiamente quais ações devem ser tomadas conscientemente, escolhendo quem serão as pessoas certas que você quer ao seu lado, que se importam com você ou quem realmente merece a sua atenção e os mentores certos que vão te guiar durante o processo de evolução, na sua jornada de vida.

Espero que, ao terminar de ler esse livro, usando-o como uma mentoria indireta e prática, tenha uma mente mais esclarecida, fortalecida e blindada, aplicando novas crenças e descartando outras que não te servem mais, com novos hábitos mais saudáveis, escolhendo com persistência e sabedoria para toda a vida. Não

pode ter um fim, mas sim, deve estar em constante desenvolvimento ao longo da sua jornada de vida.

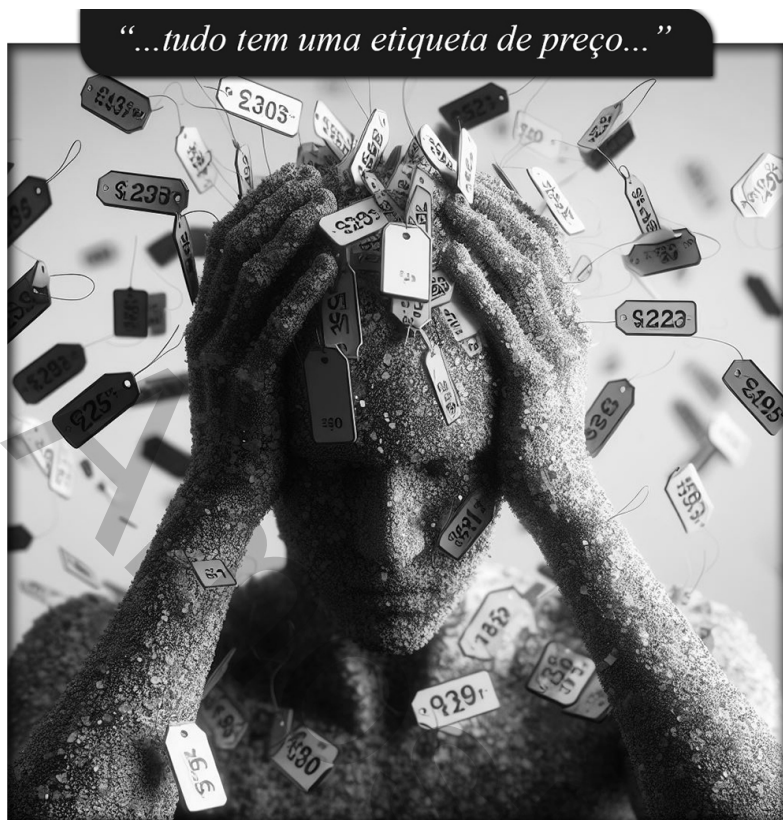
Bem provável que terá que confrontar-se com a sua própria realidade, questionar atitudes, comportamentos e crenças padronizadas e preestabelecidas inconscientemente há muito tempo, ficando cada vez mais atento e de forma cada vez mais consciente. Pode ser que tenham coisas que vão afrontar você mesmo e até perturbadoras, mas para aqueles que buscam a regeneração, muitas das vezes, não serão fáceis, mas necessários para quem realmente quer evoluir e se fortalecer. É um processo que leva tempo e dedicação, para aqueles que procuram a regeneração (recuperação moral ou espiritual) da mente e espírito ou para aqueles que buscam uma maior compreensão da vida, sendo que os conhecimentos são o único caminho para o despertar, identificar os modos operantes, automatizados e predominantes que conduzem os resultados que muitas das vezes, não queremos para as nossas vidas.

Também há pessoas que se iludem, achando que sempre haverá um caminho mais fácil a ser seguido, de motivações baratas, mas é pouco provável que consigam evoluir e prosperar, muito menos terão paz interior, felicidade, sucessos e realizações, somente frustrações e fracassos constantes, achando que algum dia, isso será possível, mas quando perceber, será tarde demais porque a vida já passou. Quem busca evoluir deve estar disposto a confrontar suas próprias crenças e realidades, sendo que algumas vezes, podem ser bem desconfortáveis e algumas pessoas vão preferir desistir rapidamente, achando uma desculpa qualquer durante a jornada evolutiva e voltar para a zona de conforto, porque não estarão dispostas a se esforçar mais, se sacrificar mais, aguentar as pressões dos próprios erros, confrontar a si mesmas ou ainda não evoluir suficientemente para mudanças necessárias, então vão preferir perder sempre que possível, se iludindo, achando que ficar na zona de conforto é sempre a melhor escolha.

Lembre-se de que todas as nossas decisões e atitudes têm uma etiqueta de preço, querendo ou não, todas serão pagas no curto, médio ou no longo prazo.

“...o plantio é livre, mas a colheita é obrigatória...”

Autor | Desconhecido



Um provérbio é uma expressão popular, curta e de fácil memorização, que transmite um ensinamento, um conselho ou uma verdade universal baseada na experiência comum ou no senso comum. “*O plantio é livre, mas a colheita é obrigatória*” é um provérbio que significa que cada pessoa é livre para fazer suas escolhas (plantar), mas será responsável por arcar com as consequências (colher) dessas escolhas, sejam elas boas ou ruins. É uma forma de expressar que todas as nossas ações têm resultados e que não se pode evitar as consequências do que foi feito. Por exemplo, se você fumar um cigarro, teoricamente falando, não tem problema algum. Mas caso isso vire um hábito viciante, a cada ano que passa, o custo tende a aumentar e daqui a uns 20, 30, 40 anos ou mais, além de todo o dinheiro desperdiçado com prazeres “baratos”, terá que pagar um preço muito caro, porque as consequências podem ser extremamente devastadoras, além de encurtar a sua jornada, poderá terminar a vida com muito sofrimento e problemas graves de saúde. Quer viver a vida toda apenas em prazeres baratos e constantes? Vai em frente e veja como termina a vida de pessoas assim e, quando perceberem,

pode ser tarde demais. Quer ser uma pessoa bem-sucedida, realizado(a) e feliz? Então deve estar disposto(a) a se sacrificar o tempo que for necessário para chegar até lá. Lembre-se de que tudo tem uma etiqueta de preço e você que escolhe o quanto está disposto(a) a pagar. Quer viver uma vida apenas focado(a) em prazeres baratos e momentâneos constantes ou pode escolher os caminhos mais difíceis, se sacrificar mais, onde a probabilidade de recompensa nem se compara com os mais fáceis. Nem sempre vai atingir todos os seus objetivos, não que não sejam possíveis, mas na verdade, é mais provável que fracassará muitas vezes, mas, quando atingir grandes objetivos lá na frente, mesmo que sejam poucos, com certeza serão superiores, ou seja, as recompensas tendem a ser muito mais valiosas do que os erros e fracassos.

Se preferir ficar na zona de conforto, no mais fácil, na malandragem ou se deixar ser paralisado por traumas ou crenças limitantes, terá que arcar com as suas decisões no futuro e poderá se arrepender, sendo que muitas das vezes, não terá mais volta. Por outro lado, se renunciar aos prazeres constantes, se esforçar cada vez mais, estar constantemente na zona do desconforto, fazer coisas que a maioria não está disposta a se sacrificar, aprendendo e se desafiando, fazendo coisas que não gostam, mas sim, sempre focados no longo prazo e estar disposto a fazer o que for necessário, não há garantia, mas as chances de sucesso e realização poderão ser extraordinárias.

Segue uma recomendação para você assistir e, se gostar, lembre-se de dar um “joinha” para agradecer o trabalho do mentor indireto. Também recomendo que ouça esse mesmo vídeo desse mentor indireto muitas vezes, porque pode colocar você na zona do desconforto, imaginando qual é o futuro que deseja construir, onde pode influenciar nas suas ações. Faça uma introspecção conversando com você mesmo no futuro:



*“...já pensou o que você
vai dizer pra você mesmo
quando chegar no futuro?
Será que vai gostar do
resultado da vida que
planejou? Será que vai
ficar feliz com o que
conquistou?...”*

~| Deivison Pedroza
Mentoria e motivação

<https://youtu.be/KxTIZYtKK6g>

Não espere que a vida seja fácil, se vitimizando e sempre colocando a culpa nos outros, esperando que alguém sempre resolva os seus problemas, de te salvar ou a necessidade constante da aprovação de terceiros, porque é de sua responsabilidade assumir as suas decisões e os seus atos, ver os desafios e dificuldades como uma oportunidade de aprender, evoluir e se fortalecer. Todo mundo erra, tomando atitudes ou decisões precipitadas, ou na falta de maturidade ou conhecimentos suficientes, mas pode trazer para si, como uma nova oportunidade de aprender com os seus próprios erros, ser humilde e assumir que errou e não jogando a culpa sempre nos outros, porque é mais fácil do que afrontar a nós mesmos.

Trate a sua vida com bondade e a devida reverência (respeito profundo por alguém, por você mesmo ou algo, em função das virtudes, qualidades que possui

ou parece possuir; consideração), principalmente tendo respeito e amor-próprio e somente para aqueles que realmente merecem, fortalecendo a sua fé em Deus, cultivando uma cultura mais elevada, valorizando as coisas boas da vida, podendo também ser expressa por meio de atitudes que identificam quem você realmente é.

Aprendendo e aplicando de forma esclarecedora, você vai poder ter mais controle nas suas rédeas, das suas decisões de forma consciente, saindo do “piloto automático” para o manual de forma proposital, saindo do papel de vitimista para assumir os riscos e se enxergando como um guerreiro ou uma guerreira, subindo para o próximo nível de desafios constantemente, se blindando de qualquer voz externa que diga que você não é capaz, porque você estará ciente no jogo da vida, no longo prazo e que os imprevistos vão aparecer, que vai fracassar inúmeras vezes, mas vai aprender com os seus erros e seguirá em frente cada vez mais fortalecido ou fortalecida. Os fracassos não devem ser vistos para nos limitar, mas como oportunidade de evoluir, ver os desafios a serem vencidos constantemente, testando as nossas limitações e superações com sabedoria, e claro, né, se tentou tudo que podia, que estava ao seu alcance e não conseguiu, então será a hora de se reinventar e criar possibilidades.

Importante ressaltar que, se não quiserem perder a oportunidade de aprender e evoluir por meio desses conhecimentos, recomendo se esforçar cada vez mais, se dedicar, se comprometer com você mesmo, estar já ciente de que, caso queira ser uma pessoa melhor, mais evoluída, deve estar disposto(a) a se sacrificar, sair da zona de conforto e ir para a zona do desconforto. Por incrível que pareça, parece até coisa de doido, mas ir para a zona do desconforto como o hábito de aprendizado contínuo e estar disposto(a) a fazer o que for necessário com ações desagradáveis, mas sempre focado nos resultados lá na frente, deve estar ciente de que todos os esforços e sacrifícios vão valer a pena, porque quanto mais aprender, mais fortalecido(a) ficará.

ATENÇÃO!

Esse livro é para quem gosta de uma boa história e que tenha uma mentalidade aberta para absorver novos conhecimentos úteis para toda a vida.

Recomenda-se CAUTELA e CUIDADO porque pode ser uma história bem perturbadora para muitas pessoas. Caso seja uma pessoa extremamente sensível, sem uma boa base emocional e não aguenta o “rojão”, esse livro não é indicado para você.

Caso esteja na dúvida, recomenda-se entrar em contato com um profissional como psicólogo, psiquiatra, terapeuta ou profissionais qualificados para fazer uma prévia avaliação para saber se está apto ou terá que se preparar emocionalmente para o que está por vir.

RECOMENDAÇÕES

Caso queira dar procedimento à leitura, esse livro pode ser uma ferramenta poderosa como um mentor indireto e inspirador com o objetivo de guiar a nossa jornada da vida, de forma pessoal e profissional, expandindo a nossa consciência, quebrando crenças limitantes implementadas e impostas sem o nosso conhecimento ou consentimento. Essa mentoria pode ser um choque de realidade para muitas pessoas, gerar novos valores, insights poderosos, fortalecer a nossa mente e o nosso espírito, quebrar limites, dar significados na vida, ser mais livres nas nossas decisões, ter relacionamentos mais saudáveis, mais felizes e se desenvolver de forma contínua.

E uma série chamada *Apparat — Goodbye (Theme from Dark)*, tem um ator que diz: “...o fim é o começo e o começo é o fim...”, na minha visão, eu interpreto da seguinte maneira: existem ciclos de cada época das nossas vidas, de experiências, vivências, mentalidades, conhecimentos, tanto para aqueles que desejam realmente crescer como pessoa e evoluir, outros que param no tempo ou aqueles que preferem regredir. Para podermos evoluir, devemos estar em constante desenvolvimento, aprendendo sempre, quebrando crenças que não nos servem mais ou que não nos levam a lugar nenhum, descartando, reciclando, adquirindo novas formas mais conscientes ou inconscientes. Algumas novas crenças podem ter um certo valor no primeiro momento, porém não quer dizer que futuramente elas também não podem ser descartadas ou substituídas por outras.

Se tiver apto para adquirir novos conhecimentos úteis, ou seja, que tenha um *mindset* (mentalidade) aberto, é recomendado que marque as frases mais relevantes ou que tenham algum significado útil para você reler, lembrar ou que possa te fortalecer de alguma maneira. Já tinha ouvido falar que é de extrema importância fazer anotações sobre aquilo que pensamos e aprendemos, porém eu não entendia até o momento que comecei a escrever essa mentoria indireta, porque isso me ajudou não só a ter o conhecimento na mente, mas isso me ajudou a começar a aplicar ainda mais esses conhecimentos que não eram utilizados, ou seja, só estavam “arquivados” na mente.

Eu gostava muito de ler os livros físicos, porém, consumia muito tempo que era desperdiçado porque eu tinha que fazer as marcações naquilo que era mais relevante, tirava fotos que às vezes tremiam e se fossem noturnos eram piores ainda, tinha que colocar no PC, transformar em PDF com a possibilidade de transformar as imagens em texto, copiava e colava em um programa editável, corrigia as más interpretações de certas palavras e tudo isso somente para ter um resumo para ler novamente. Pode até que seja conversa de maluco, mas cada um com a sua loucura, não é verdade? Claro que provavelmente esse meu antigo método já tenha evoluído, eu só não sei dizer por que, graças à tecnologia, mudei dos livros físicos para *e-book's* (livros digitais) e graças a essa evolução tecnológica é muito melhor e mais eficiente. Fique bem claro aqui que, no momento presente em que estou escrevendo esse livro, eu não fui patrocinado por nenhuma empresa para fazer propaganda do aparelho, por isso faça a sua pesquisa para saber quais têm essas informações que irei compartilhar aqui.

Para quem ainda não conhece, recomendo investir na compra de um *e-book* porque tem muitas vantagens, como, por exemplo: é possível usar o aparelho conectado à internet para comprar novos livros e baixar em segundos para o aparelho. Diferente de alguns tablets, a tela não é reflexiva, ou seja, pode-se ler tranquilamente debaixo de qualquer iluminação que não iria atrapalhar ou também pode-se ler com ausência de luzes externas porque tem iluminação de led acoplado, possibilitando aumentar ou diminuir a potência de luminosidade para ler tranquilamente; é possível aumentar ou diminuir o tamanho das letras para facilitar a sua leitura; é leve e tem um tamanho razoavelmente pequeno, fácil para levar e com uma boa durabilidade de bateria quando deixa ativado o modo avião.

Agora, uma das coisas mais importantes do aparelho é que, ao fazer as marcações mais relevantes do *e-book* ele cria automaticamente um arquivo no formato txt com tudo aquilo que foi marcado e, graças a essa tecnologia, ajudou e muito, poupando tempo, porque dessa forma, é possível ler o resumo, ou seja, rever aquilo que for mais relevante, poupando o seu tempo e melhorando o seu desempenho. Além desse método de transformar o resumo em txt, tem uma outra opção que é possível transformar em um arquivo PDF do resumo, pois infelizmente algumas editoras colocam limites sem informar aos seus clientes limitando quantos por cento eles permitem, o que na minha opinião, eu não concordo, primeiro por não informar aos seus clientes e segundo caso as pessoas queiram “piratear” o livro, sempre se tem um jeito de fazer, ressaltando que não estou incentivando pois eu não apoio e não estou incentivando essa atitude porque sei o quanto é trabalhoso e árduo para criar, produzir, distribuir e uma

equipe de pessoas envolvidas nesse processo. Entendo essa situação por que eu já passei por isso e me senti incomodado, sendo assim, deixo bem claro aqui, que caso apareçam essas limitações, não é de minha responsabilidade, porque eu não apoio essas limitações, muito menos violar os direitos dos consumidores. Dependendo do aparelho de e-book que estiver usando e da atualização, recentemente descobri que na parte superior aparecem cinco opções e você pode selecionar a terceira (da esquerda para a direita), aparece “*observações e destaques*”. Após selecionar essa opção, aparecem todas as suas observações e destaques, onde, dessa forma, pode fazer o envio para sua conta cadastrada de e-mail em PDF, onde até agora, não tive nenhuma limitação. Dessa forma, após concluir a leitura, poderá reler as suas principais marcações, onde fica ao seu critério, se preferir ler o resumo ou reler o livro, caso desejar.

De qualquer forma, caso ainda não faça, recomendo seguir as orientações informadas anteriormente, seja no digital ou no analógico, pois é um livro que deve ser lido mais de uma vez, porque isso pode ajudar a fortalecer as suas crenças e a sua consciência, que é de extrema importância. E sinceramente, espero de coração que esses conhecimentos compartilhados sejam úteis e aplicáveis para toda a vida e, se algum dia nos esbarrarmos por aí, uma das principais alegrias que terei é saber o quanto esses conhecimentos mudaram a vida de alguém e o quanto foi poderoso para fortalecer as mudanças grandiosas, no corpo, na mente e no espírito. Que esse livro seja maior do que eu e um legado por gerações!

Prezo a humildade e o respeito, portanto, ninguém precisa concordar com nada aqui ou com alguns pontos diferentes, mas espero que sejam respeitados.

MISSÃO — VISÃO — VALORES

MISSÃO: É expandir a consciência de cada ser humano que busca a iluminação, entendimento, conhecimentos, experiências e ferramentas úteis para ter uma vida mais plena e feliz, sair do automatismo, do vitimismo e das crenças limitantes, nos libertando das amarras que tanto nos prendem há muito tempo, criando uma nova versão de nós mesmos a cada dia de aprendizado, sendo uma pessoa melhor, mais esclarecida, com mais evolução pessoal e profissional durante a jornada da vida.

VISÃO: Para chegar a outro nível de consciência mais elevada. É quando expandimos os nossos conhecimentos sobre a vida, construindo a cada dia um futuro ainda melhor para nós mesmos e as demais pessoas que fazem parte da