

SUMÁRIO

1.	Um Convite	13
2.	Sam Berns	15
3.	Jonas. Você. E algumas lições.	17
4.	As cinco áreas da vida	19
5.	O comportamento	21
6.	Desvantagens	23
7.	Paulo. Obama. Você.	24
8.	Encontros e momentos	25
9.	A eficácia mínima da semente	26
10.	Você não está bem	27
11.	As outras áreas da vida não vão esperar	29
12.	Não fale	30
13.	João, Carla e Santo Agostinho	32
14.	O livro e você	33
15.	Zacarias versus Maria	34
16.	Se você pudesse	35
17.	O incômodo e Abilio	36
18.	Uma possibilidade	37
19.	Vulnerabilidades	39
20.	O último do primeiro	40
21.	As três perguntas fundamentais	42
22.	A importância do ritual	43

23.	Muita roupa, pouco jogo	44
24.	A diferença entre "dizer as horas" e "fazer um relógio"	46
25.	Sintomas e doenças	47
26.	O engano como ferramenta	49
27.	Manias perigosas	51
28.	O dever de guardar comida	52
29.	Seu Zé	53
30.	A importância do plano B	55
31.	Pequenas recompensas	57
32.	As duas forças	58
33.	O que você faria se não precisasse fazer?	60
34.	A verdade e as minhas ideias	61
35.	Synteresis	62
36.	O segredo do bem-estar	63
37.	Ricardo Sayon	64
38.	A segunda pergunta	65
39.	O que precede o progresso?	66
40.	Chaim Zaher	67
41.	Por quê?	69
42.	A diferença entre desejo e necessidade	70
43.	Uma pesquisa sobre Felicidade	71
44.	Parece	73
45.	Aprofunde-se e não ajude	74
46.	Sentimentos, ações e percepções	75
47.	O problema por trás do problema	76
48.	Erros maiores	78

49.	Acenda a luz	80
50.	Influência social	81
51.	A falta de perspectiva	82
52.	Um dia tudo passa. Saudade.	83
53.	Você pode mais	85
54.	Simplifique. Dicas de estudo. Dicas para a vida.	87
55.	O amor	89
56.	De repente. Coisas da vida. Ensinamentos.	91
57.	O país não é sério. É triste, mas é verdade. E a verdade é triste.	93
58.	Três lições	94
59.	Dezembro. Três lições.	97
60.	Aquiles. Você. Feridas ou choque de realidade?	98
61.	Cotidiano. Você. Duas lições.	100
62.	O estudo. Você.	101
63.	A matemática da vida	103
64.	Fases. Momentos. Cenas ridículas.	105
65.	Prazeres e sacrifícios. Causas e consequências.	106
66.	O poder da mente	107
67.	Conselhos. Conceitos. Você em 2015.	108
68.	Tente.	109
69.	Para viver um bom 2015... ..	110
70.	Cenas do crime. Em 2015... ..	111
71.	Estresse e cansaço. 2 reflexões.	112
72.	Paris. Você. Seu senso de mundo.	114
73.	O imutável	115
74.	Para viver um bom 2015... ..	116

75.	Notícia	117
76.	Eu. Você. Armadilhas.	119
77.	O que você faria?	120
78.	O amor. A lição. E os "alvos da vida".	121
79.	Recomeçar	122
80.	Defensiva	123
81.	Eu, você e a nossa falta de noção	124
82.	Ouse	125
83.	A sua visão	126
84.	Iakopa	127
85.	Os olhos	128
86.	Fortuna	129
87.	O tempo. Da Vinci. Você.	130
88.	Intenções e resultados	131
89.	Tomás de Aquino. A liberdade. Você.	132
90.	Competição	133
91.	A vida	134
92.	O poder do insuportável	135
93.	Os egípcios. A história. Você.	136
94.	Ariano Suassuna. O peixe fora d'água. Você.	137
95.	Os gregos e os filhos da nossa sociedade	138
96.	Quem é você?	139
97.	A pena	140
98.	Não julgue Van Gogh	141
99.	O Getsêmani pessoal	143
100.	O peso. O tribunal de Osíris. Você.	144

101. O Problema sou eu	145
102. A Covardia	146
103. Queremos Saudade	148
104. A Inveja	149
105. Ulisses. Você. Três Lições.	151
106. Caminhos	152
107. Shakespeare. A Tempestade. Você.	154
108. A Palavra	155
109. Margareth Thatcher. O Profeta Elias. Você.	156
110. Quando Tudo tende Ao Fracasso	157
111. Sorte ou Suor	158
112. A Realidade	160
113. Carta de dezembro de 2035	161
114. Brás Cubas. Fabiano. Você.	163
115. Sam Walton E o que fazer no ano que vem	164
116. Shakespeare Neles	166
117. Luiz	167
118. O seu papel e o papel de Deus	169
119. Grau de investimento	170
120. O fundamental. O essencial. E o concurso público	171
121. A Ostra	172
122. Apaixone-se e escolha a paixão	174
123. Ou Cesar ou João Fernandes	176
124. José Vilmar	177
125. Aprendiz de mucho. Maestro de nada.	179
126. A queda da Bastilha em mim	180

127.	Mulher?	181
128.	Paulo de Tarso e os nossos caminhos.	183
129.	ouvir	184
130.	Sofrer por antecipação	185
131.	Picasso manda recado	186
132.	Miguel Krigsner	188
133.	Não tão bela, desempregada e sem lar	190
134.	Brasília, 06 de maio de 2016	192
135.	Jorge Moll	194
136.	Maria Silvia, Waldir Maranhão e você.	196
137.	A razão é escrava das paixões	198
138.	Sobre você... ..	199
139.	O Brasil de hoje	201
140.	Seja camaleão	203
141.	O perfume. o reino unido. e você.	205
142.	Não adianta reclamar	207
143.	A mãe de neftalí	208
144.	A diferença entre o que é e o que queremos que seja	210
145.	Catarse e catar-se	212
146.	Não seja José	213
147.	Conselhos aos que buscam conselhos	215
148.	Um último sentimento	217
149.	As moscas	219
150.	Katherine	220
151.	O que a gente quer.. ..	222
152.	Medo. Tristeza. Sofrimento.	223

153. A vida requer equilíbrio	225
154. Bom dia!	227
155. Aos aprovados na primeira fase.	229
156. Davi e Golias	230
157. Bom dia!	231
158. Freios e sonhos.....	232
159. Escolha	233
160. Aflições	234
161. Sonhos claros	235
162. Paixão	236
163. Batalha marcada	237
164. Palavras	238
165. "Ouvido falar"	240
166. Ponto de vista	241
167. Destino. Vida. Planejamento.	243
168. Potencial	244
169. Paixão. Saudades.	245
170. Loucuras	246
171. Três verdades	247
172. Agora são 06h30min.	248
173. Companhias	249
174. Sabedoria	250
175. O caminho mais curto	251
176. E você?	253
177. Não negocie	254
178. Três simples verdades.	255

179.	É humano. É falho. É melhor que seja assim.	257
180.	Foco. Barco. Vitória.	259
181.	O tempo vai passar	261
182.	Fardos. Competência. Beleza.	263
183.	Uma história...	265
184.	Nada a perder. Nada a temer.	267
185.	A vida pede passagem. A vida pede massagem.	268
186.	Autoestima.	269
187.	José. Sonhos. Lições. Você.	270
188.	Você	272
189.	"É campeão".	273
190.	Um dia. Eu. Você.	275
191.	Já pensou? Eu. Você.	276
192.	No dia em que você pensar em desistir. Amor. Seu "filho".	277
193.	Procura-se autoestima. Paga-se recompensa. Valor: inestimável.	279
194.	Olhei. Eu. Você. Fantasias. Próximo Capítulo.	281
195.	Segunda-feira. O que realmente importa. A virada.	283
196.	"Estou velho"	285
197.	Inimigo. Você. Duas lições.	287
198.	Pessoas a se evitar.	289
199.	Cansei	292
200.	Tempo. Nós dois. Música.	294