



# Sumário

Agradecimentos .....	13
Prefácio .....	15
Introdução .....	17

## **Parte 1 – Volte a sonhar**

Volte a sonhar .....	27
O nosso querido, Anjo Márcio .....	30
Não é por você .....	32
Escute sua música .....	34
O “Sim,” é mais forte que o não .....	36
De que adianta estudar .....	39
Faz escuro, mas eu canto .....	42

Sinto-me sempre atrasado .....	45
Não dá mais para voltar .....	48
Continue .....	50
Pra ontem .....	52
A importância do saber que não se sabe .....	55
A armadura: “Pressão familiar” .....	57
Voce não está sozinho .....	59
Recomeçar: dar um novo sentido à vida .....	62
Insignificante triunfo para uma nobre transição .....	64
Depois de aprovado(a) .....	66
JK Rowling e Harry Potter .....	68
Reverência ao destino .....	71

## **Parte 2 – Cabeça no céu**

Vem e vê .....	80
Quando tudo dá errado .....	83
Você mesmo .....	85
Concurseiro e a régua .....	87
O “milagre” de uma nova manhã .....	89
Crescemos com a dor! .....	91
Ana, Helô .....	93
Não acordei bem .....	98
O mar da vida .....	100
Mude o foco .....	102

Abra-se .....	104
Isadora .....	106
Bem-vindo, Espírito Santo .....	107
Mergulhar .....	109
Se redima .....	111
Quando estou fraco – vulnerabilidades .....	113
Remover as pedras .....	115
Medo .....	117
Gratidão? Consciência .....	119
“Sozinho, eu não posso mais” .....	121
Somos um pincel nas mãos de Deus .....	123
Nos problemas do dia a dia, o Senhor nos molda .....	125
Carta a quem se foi .....	127

### **Parte 3 – Pés no chão**

Eu mesmo e o despertador .....	133
Jornadeando para o deixar de ser .....	135
Escravos do futuro .....	137
Farra do coaching .....	139
Como passar, como vencer, como ser feliz... ..	142
Não seja f*** .....	145
Ponha-se na condição de pedra .....	147
Seja pedra 2 .....	149
Que seja leve enquanto dure? .....	151

Gurus. Cursinhos. Duvide .....	154
A causalidade do ambiente? Use o espelho .....	158
A escassez e a grama do vizinho .....	162
Pense no copo .....	164
O desafio de ser pessoa .....	166
A vida contra você? .....	168
Pausa para refletir: desconte os impulsos .....	170
Do alto do SESC-SP .....	173
O seu tesouro mais precioso .....	175
Fazendo as pazes com o corpo... e com os estudos .....	178
Respeita os teus limites: a terapia da imperfeição .....	181
A fé é no impossível .....	183

#### **Parte 4 – O mundo que habita em nós**

Fuja do piloto automático .....	189
Louco incansável .....	191
Tu estuda torto .....	193
Causa ou consequência? .....	195
Solidão: “Eu é um outro” .....	197
Convidaram a culpa .....	200
A tirania do extraordinário .....	202
Verdade binária .....	204
Permita-se .....	206
Reconheça que você está errado .....	208

Crescemos com a dor? .....	210
Estimando pensamentos .....	212
Repita propositalmente .....	214
O túnel da escassez .....	216
Quando você desacelera .....	218
Recordação ou Reconstrução? .....	220
Quando estiver para baixo .....	222
Quando você se sentir triste .....	224
Os ruídos .....	226
Os ruídos 2 .....	228
Até onde você enxerga? .....	230
Recomece .....	232
O Caminho Não Trilhado .....	234
O Caminho Não Trilhado – um olhar na imensidão .....	236
A sabedoria das multidões .....	238
“Se sangra, anda” .....	240
“Um problema”, não! Um fato atrás do outro .....	242
Coração vs. pressa .....	244
Medo de mudar .....	246
Senso de humor .....	248
Ney: vem, maturidade .....	250
Sentimento sem máscaras .....	252
Na sua pele .....	254
Gatos, não cachorros .....	256

Livre “de” x Livre “para” .....	260
“Preço” x “Valor” .....	262
Passo para trás .....	264
Servir .....	266
Se desistir for uma fuga .....	268
Cansei .....	270
Lentes grossas .....	272
Entre online x off-line .....	274
Hackeamento de humanos .....	276
Conclusão .....	278
(Algumas) referências .....	280