

DESDE... O INTERIOR

A Vida é a Melhor Terapia

DESDE... O INTERIOR

A Vida é a Melhor Terapia

ADOLFO LEITÃO CARVALHO

Autor: Adolfo Leitão Carvalho
Design da capa: Adolfo Leitão Carvalho
ISBN: 9789403682969
© Adolfo Leitão Carvalho

***“Não tenhas planos para a vida,
senão estragas os planos que a vida tem
para ti.”***

(Agostinho da Silva)

Prefácio

A Melhor Terapia...é a VIDA!

Dando continuidade às palavras do autor e reforçando com a repetição das mesmas questionei-me ao ler, inúmeras vezes, e, por vezes, sem saber que o estava a fazer.

PAREI, RELI E REFLETI em cada palavra desta frase.

Faça-o agora, você mesmo...

O que senti? O que sente?

...

VIDA

Sem dúvida uma palavra pequena, mas com tanto significado, com tanta vida por descobrir.

Não é mais uma frase, não é mais um livro...realmente se procuramos algo, se procuramos respostas ou se simplesmente queremos ser mais e melhores e saber mais de nós e da nossa vida, este livro responde-nos a perguntas que não sabíamos que queríamos saber a resposta!

Eis o que senti, mas cada um sentirá à sua maneira, pois a descoberta vai-se fazendo à medida que lemos este livro e o nosso ser, a nossa essência como pessoa.

QUESTIONEI-ME?! Não sei ao certo o que sinto, mas sei que sinto.

Não sei ao certo tudo o que sou, mas sei que alguém sou.

Busco-me nos momentos da vida, nas paisagens que por mim
passam, no trabalho que executo, nos atos que reflito, nas pessoas
que acompanham o meu caminho e, no entanto, a vida por vezes
me sussurra,

Sossega, acalma

Tudo virá até ti, se realmente desejares,

Mas somente aquilo que a vida te pode dar – VIDA

...

Após a leitura deste tesouro, assim o denomino, porque assim o
encontrei quando ganhou lugar dentro de mim.

Palavras simples descobriram-me, começando pelo título e, por isso,
tive de o ler.

Este livro faz-nos verdadeiramente viajar

E com ele acredito que nos pode guiar

No bom caminho, nas boas escolhas, na boa vida,

Que todos utopicamente desejamos alcançar

Realmente não precisa de ser utópico, mas se objetivamente nos
dedicarmos à nossa vida

Ela vai parecer-nos utópica.

Ouvimos tantas vezes “velhos sábios” proferirem:

“Ah! Se eu soubesse o que sei hoje...”

Temos essa sapiência para nos guiar

Temos este livro para nos conduzir

Basta usá-lo todos os dias e quanto mais cedo possível melhor,
Pois quanto mais cedo o fizermos,
Mais cedo vivemos,
Mais cedo vivemos aquilo que queremos.

Este livro para mim foi um guia,
Que me ensinou o caminho que não sabia ou insistia em acreditar
que não era capaz.
É como um livro de bolso, como um mapa,
Que posso sempre consultar,
Quando pensar que estou perdida...

Não deixe que a velhice lhe ensine daqui a uns anos: “Ah, se fosse
hoje...”

Se já o sabe não deixe para depois, pois o depois pode não acontecer.

Basta querer

Basta aprender

Basta viver

Com a nossa Melhor Terapia - a VIDA! A NOSSA VIDA!

Lúcia Teixeira Carvalho

Uma espécie de introdução

Aquilo que vai ler nas próximas páginas são ensinamentos, princípios, regras e técnicas que já passaram o teste do tempo. Quer isto dizer que, embora sejam simples (e algumas mesmo muito simples) resultam. Sim, resultam! Normalmente, o que é simples acaba sempre por resultar melhor, não é verdade?

Mas antes de ler, sinto que é importante que saiba que toda esta informação é mais valiosa que um diamante gigante, pois é conhecimento e informação que pode ler, reler e colocar em prática.

Desde a antiguidade que este conhecimento é utilizado com eficácia e todos aqueles que verdadeiramente o usam fazem mudanças na sua vida e começam a ver milagres a acontecer em si mesmos (desculpe-me o pleonasma) e ao seu redor. Não tenho qualquer pudor ou constrangimento em dizê-lo. Não hoje. Talvez no passado o tivesse. E tinha mesmo. Tinha medo de afirmar com tanta veemência aquilo que estou a declarar neste momento. Mas agora não. Isto, porque também eu coloquei e continuo a colocar este conhecimento em prática. Mas durante muito tempo não o fiz. Li, li, li... acumulei muita informação. No entanto, tudo continuava na mesma. Não havia mudanças. Não havia progresso. Só quando eu descobri que mais importante do que SABER O QUE FAZER é

FAZER AQUILO QUE SE SABE, aí tudo mudou. E foi num instante! Claro que foi necessário toda aquela preparação, caso contrário não estaria a escrever isto hoje com tanto sentimento de certeza e com tanto compromisso como estou agora.

Outro factor que sempre me impediu de fazer o que estou a fazer agora foi julgar que a minha voz não era importante e que não tinha nada de relevante a acrescentar a princípios que já existem há milénios. Como eu estava enganado! A verdade é que aquilo que vai ler aqui não foi inventado por mim e este foi o grande bloqueio que me impediu de o escrever mais cedo. Pois eu acreditava que não queria ser mais um a escrever mais do mesmo. Mas não é mais do mesmo. É o mesmo com mais! Mais de mim. Mais da minha maneira de ver as coisas e o mundo. E quem conta um conto acrescenta sempre um ponto. A minha crença é que o meu ponto seja um ponto que adiciona valor à sua vida.

Vai reparar que vou utilizar uma linguagem muito simples e sem grandes floreios e capítulos curtos e diretos ao assunto, pois o meu propósito não é acumular páginas para se tornar um livro vendável, mas sem conteúdo. Nada disso! Aquilo que realmente desejo é que o leitor saiba aquilo que eu sei e que utilize o que sabe para construir a sua vida e não apenas deixar que os outros e as circunstâncias externas o façam por si.

Você tem poder! É verdade. Pode não acreditar nisso. E sinceramente não acredite. Mas saiba que assim é. Você tem poder e eu vou mostrar-lhe como resgatar esse poder e utilizá-lo. Depois faça o que quiser com ele. Claro que advogo que FAÇA O BEM! Pois tudo aquilo que faz volta sempre para si.

Por volta de 735, viveu um filósofo e monge inglês que ficou conhecido como o Venerável Beda, e um dos seus mais profundos pensamentos foi: “Há três caminhos para o fracasso: não ensinar o que se sabe, não praticar o que se ensina e não perguntar o que se ignora.” Acredito, pois, que o oposto destes três princípios necessitam de existir se quisermos ter uma vida, como muitos descrevem, de sucesso! Ou seja: Ensinar o que se sabe; praticar o que se ensina e perguntar o que se ignora!

Vamos a isso? Uma coisa tenho a certeza: se ainda não parou de ler até este momento e se este livro veio ter consigo, é porque mais cedo ou mais tarde você deve lê-lo, pois eu acredito que Deus, a Energia, o Universo, o Cosmos, ou o que você quiser chamar, trouxe este livro até si. E quando o aluno está pronto, o professor aparece.

Esta é que é a verdadeira introdução

E se a vida fosse um jogo?

Se a vida fosse um jogo, tenho para mim que das coisas mais importantes em se jogar um jogo é a DIVERSÃO. A principal característica para se querer jogar um jogo é DIVERTIR-SE enquanto se joga, não é verdade? Se não é para se divertir, então para quê jogar? Eu sei que há quem leve o jogo demasiado a sério. Tão a sério que esquece de se divertir. Mas o que é que acontece quando o jogo que está a jogar deixa de ser divertido? Torna-se aborrecido, tem vontade de desistir e não vê razão para continuar.

Num jogo há os jogadores e os espectadores. Os jogadores são aqueles que correm, que enfrentam o calor, o frio, o sol e a chuva. São aqueles que caem e que se levantam; podem magoar-se e até serem derrotados, mas também podem ganhar e gritar VITÓRIA no final. Por outro lado, os espectadores estão protegidos do calor e do frio nas bancadas ou em casa. Querem viver de forma tão segura que deixam de viver verdadeiramente.

Um jogo é feito de incerteza! Sem isso não tem piada alguma. É não saber o que pode acontecer que desperta a curiosidade e a possibilidade de que tudo pode acontecer.

Porque... neste jogo da VIDA, embora esteja sempre à procura de certezas, a verdade é que não há certezas. E ainda bem! Seria um tédio se assim fosse. Por isso mesmo é que, quando tudo parece estar estável, a Vida está constantemente a pregar-nos surpresas. Por vezes, estas surpresas vêm disfarçadas de PROBLEMAS. Mas os problemas são a forma da vida nos mostrar a força que temos e que demasiadas vezes esquecemos que existe cá dentro.

Se olhar para a sua Vida lá para trás e reparar em todos os problemas que teve, até agora, e como naquele momento não sabia como iria conseguir resolver, como iria solucionar aquele problema terrível... e até pensava que era a pior coisa que podia estar a acontecer. Mas hoje consegue olhar para isso e pode até sorrir... ou mesmo que não consiga sorrir (ainda!), talvez possa compreender agora como foi capaz de ultrapassar aquele problema, sobreviver àquele problema e... se der a si a oportunidade de aprender com o problema... poderá perceber que ficou ainda mais forte e não mais fraco.

Talvez não veja ou entenda os problemas desse modo e aquilo que mais deseja é NÃO TER MAIS PROBLEMAS na sua vida. Quanto a isso, vou partilhar um primeiro segredo consigo: OS PROBLEMAS NÃO VÃO DEIXAR DE EXISTIR! Você, eu e os outros podemos parar de existir fisicamente, mas os problemas vão continuar por aí... a viajar... porque eles não vão desistir do seu

propósito: TORNAR AS PESSOAS MAIS FORTES! Os seus problemas querem que você seja mais forte. E para fazer isso, eles não podem dar-lhe demasiado conforto. NEM PENSAR! Eles querem fortalecer o seu interior. Eles querem que seja mais forte para jogar o JOGO DA VIDA!

E num jogo é preciso ter uma meta, um propósito, uma ou várias razões para se querer jogar. E precisamos conhecer as regras e dominá-las, caso contrário iremos ter uma sensação de que estamos perdidos, sem rumo. Neste livro, vou partilhar consigo 33 ensinamentos e princípios para começar a passar de nível e encontrar o seu propósito para este jogo da Vida. E porque a Vida é mesmo a melhor terapia, a única coisa que precisa de fazer agora é virar a página...