



# O Poder da Autoconfiança

PARA TODOS OS  
GÊNEROS

*Jô D'as Almas*  
TERAPIA HOLÍSTICA





---

*"Autoconfiança é o alicerce da conquista. Com confiança em si mesmo, desafios se tornam oportunidades e sonhos se realizam."*

---

SOBRE O AUTOR

## JOEL GRINGO DOS SANTOS

Joel Gringo dos Santos é um profissional experiente no Brasil, com uma trajetória sólida de 16 anos como instrumentador cirúrgico em hospitais do estado de São Paulo. Em 2015, decidiu estabelecer-se em Portugal, onde expandiu seu horizonte profissional.

Ao longo de sua jornada em Portugal, trabalhou com dedicação em lares de idosos, aprofundou-se em terapias holísticas e explorou o campo da espiritualidade.

No início de 2021, enfrentou um desafio extraordinário quando contraiu a COVID-19, passando um mês dependendo de oxigênio. Sua crença inabalável e autoconfiança o guiaram durante esse período difícil, e ele emergiu com uma nova perspectiva de vida.

Em 2022, enfrentou outra reviravolta, quando foi enganado ao estabelecer uma empresa, enfrentando a perda de sua cota na sociedade, perda de relacionamento e projectos.

Joel enfrentou momentos de desânimo e enfrentou um começo de depressão, mas sua autoconfiança inabalável o manteve em pé.

Ele nunca desistiu de lutar, acreditar em si mesmo e reconstruir sua vida.

A história de Joel é um testemunho inspirador de resiliência, determinação e autoconfiança.

Ele compartilha suas experiências para motivar outros a acreditarem em seu próprio potencial, superar desafios e alcançar o sucesso, não importa quais obstáculos surjam em seu caminho.

# DEDICATÓRIA

Dedico este livro, 'O Poder da Autoconfiança', a todas as pessoas especiais que moldaram minha jornada de vida e me inspiraram a escrevê-lo:

À minha querida mãe, Iraci Nobre dos Santos, cujo amor incondicional e apoio constante sempre foram minha âncora.

À memória do meu pai, Luis Gringo dos Santos, cujos ensinamentos e valores continuam a guiar meu caminho.

Aos meus irmãos, Andre, Adelson, Adriana e Aurea, cujo apoio e carinho sempre estiveram presentes em minha vida.

À memória do meu amado irmão, Jairo, que partiu cedo demais, mas cuja memória permanece viva em nossos corações.

A meus sobrinhos, cunhado Pedro, Daniel, cunhada Terezinha, Carla e Vera, que enriquecem minha vida com sua presença.

A meus amigos Denise Pelá, sua mãe Nina e seus irmãos, a minha amiga Juliana Pinheiro e família, que sempre estiveram ao meu lado, compartilhando a jornada da vida.

A meus amigos em Portugal, que abriram seus corações e lares para mim, tornando Portugal uma segunda casa.

E, por último, mas não menos importante, dedico este livro a Laurent e seu filho Andreas, cuja amizade e apoio constante têm sido inestimáveis.

Que este livro possa inspirar todos os leitores a descobrirem o verdadeiro poder da autoconfiança e a alcançarem seus sonhos. Juntos, somos mais fortes.

*Joel Gringo dos Santos*



# INDÍCE

Capítulo 1: Sonhos de Infância e Primeiros Desafios

Capítulo 2: Construindo um Novo Caminho em Portugal

Capítulo 3: Uma filosofia que aumentará sua autoconfiança

Capítulo 4: De onde você tira autoconfiança?

Capítulo 5: Superando sua falta de autoconfiança

Capítulo 6: As raízes da baixa autoconfiança

Capítulo 7: O que fazer quando você precisar aumentar sua autoconfiança

Capítulo 8: Aumente a autoconfiança acreditando em você mesmo

Capítulo 9: Conselhos aos pais para desenvolver a autoconfiança em crianças

Capítulo 10: Ajuda para os não confiantes

Conclusão



Capítulo 1

# Sonhos de Infância e Primeiros Desafios

Meu nome é Joel Gringo dos Santos, mas desde criança, todos me chamam de Jô. Nasci em Bauru, no interior de São Paulo.

A minha vida começou como uma aventura, já que meus pais estavam sempre em busca de um lugar onde pudéssemos prosperar. Isso significava mudar de cidade e conhecer lugares diferentes durante a minha infância.

Nossa família fazia parte de uma comunidade evangélica que, para a época, era muito rígida em suas crenças.

As mulheres usavam véus, sentavam-se separadas dos homens e a igreja operava inteiramente com base em doações, sem qualquer pressão sobre valores materiais.

Apesar da rigidez das regras, eu me sentia atraído pelo ambiente da igreja. A beleza dos hinos, as roupas que as pessoas usavam e a espiritualidade que permeia aquele lugar me fascinavam. No entanto, à medida que crescia, algo começou a mudar dentro de mim.

Desde pequeno, eu era um pouco diferente dos outros, e palavras cruéis de colegas da escola e até da igreja começaram a ferir meu coração. Eu era chamado de nomes ofensivos e até mesmo questionaram minha identidade.

Essas palavras machucavam profundamente, e muitas vezes eu chorava em segredo, enquanto a vida seguia seu curso. Aos 13 anos, nossa vida deu uma guinada significativa após uma perda dolorosa devido a agiotas.

Perdemos nossa casa, carro e tudo o que tínhamos em uma pequena cidade do interior de São Paulo chamada Piacatu.

Como resultado, minha família se mudou para Ubatuba, no litoral de São Paulo, em busca de um novo começo.