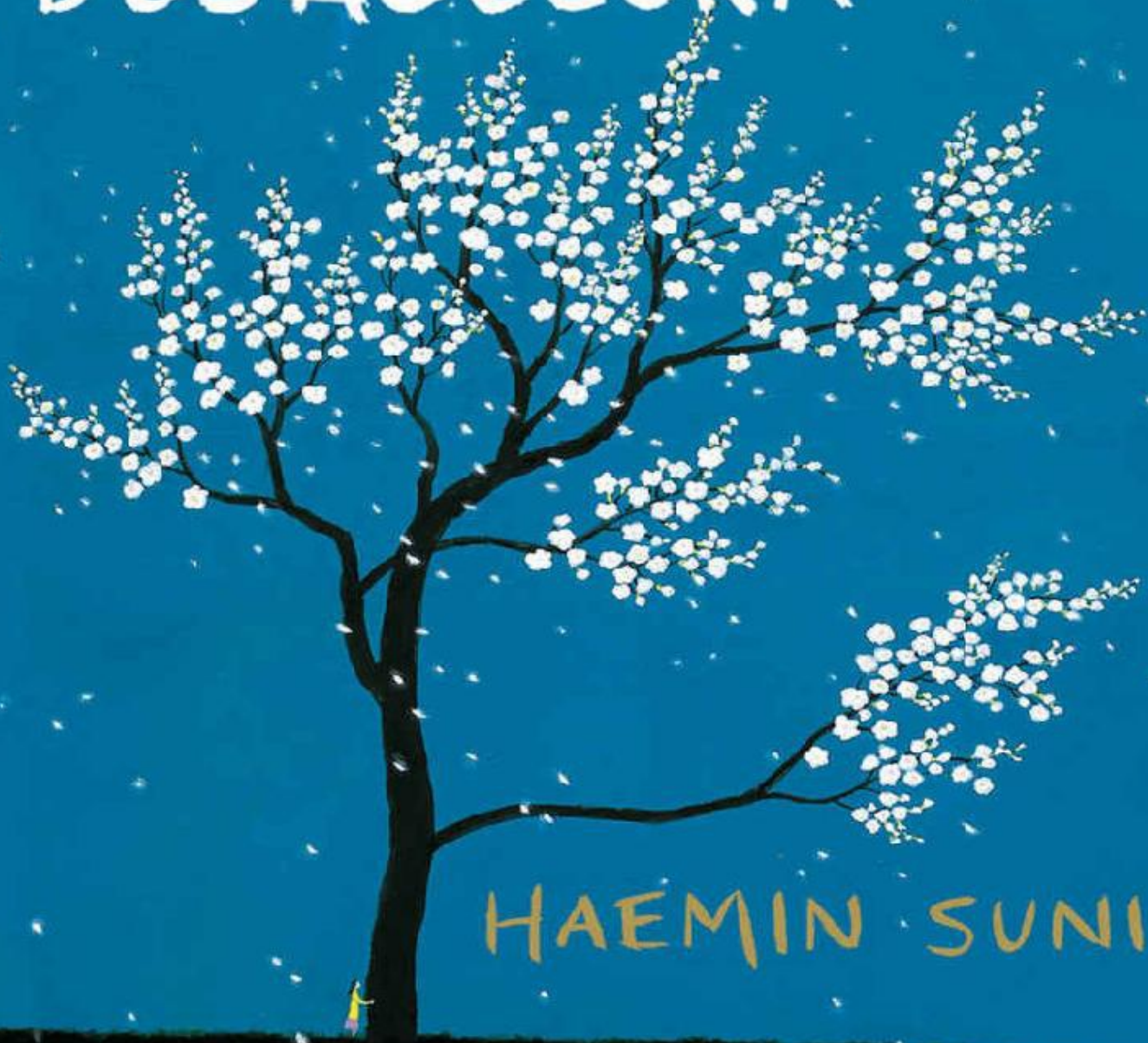


Mais de 3 milhões de livros vendidos

AS COISAS QUE VOCÊ SÃO VÊ QUANDO DESACELERA



HAEMIN SUNIM

Como manter a calma em um mundo frenético

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

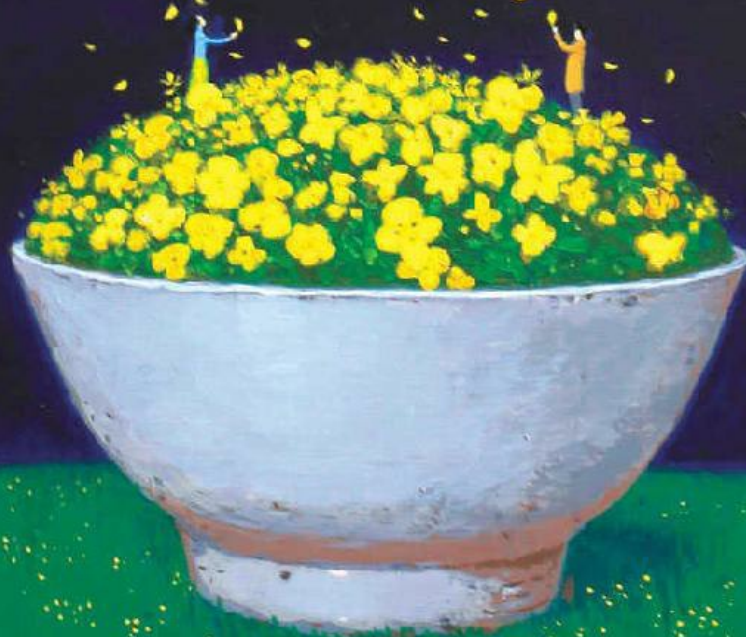
Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.site](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



AS COISAS
QUE VOCÊ
SÔ VÊ QUANDO
DESACELERA

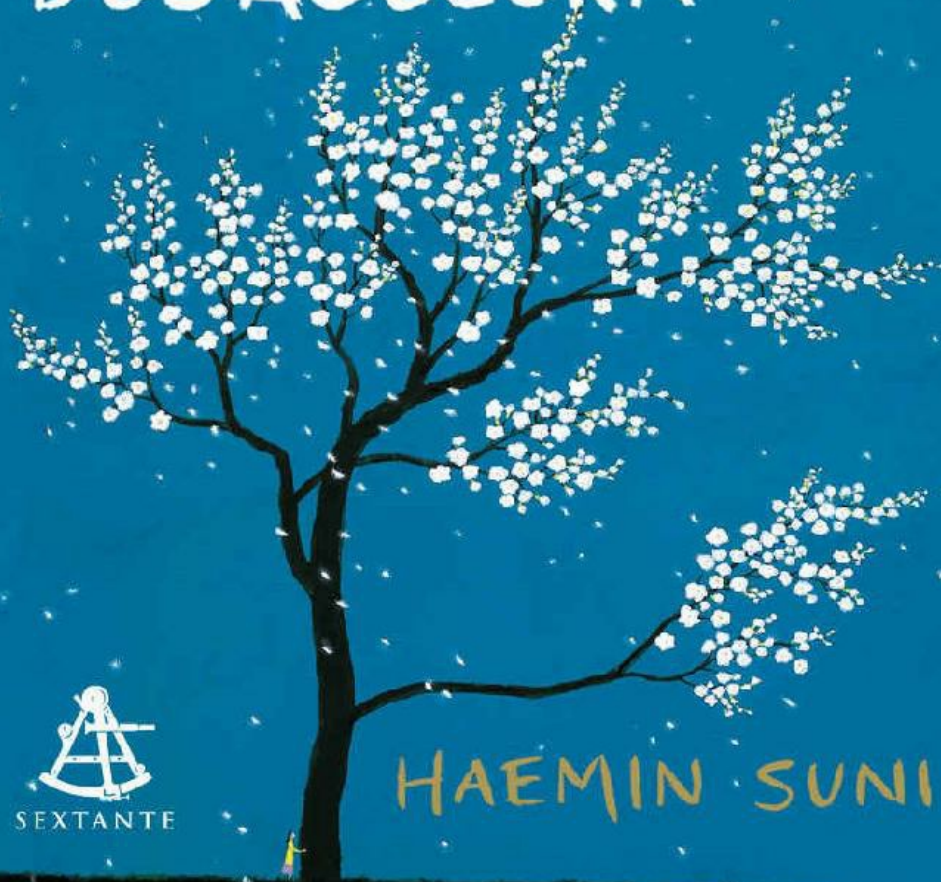








AS COISAS
QUE VOCÊ
SÕ VÊ QUANDO
DESACELERA



HAEMIN SUNIM

© 2012

Título original: *The Things You Can See Only When You Slow Down*

Copyright © 2012 por Haemin Sunim

Copyright da tradução © 2017 por GMT Editores Ltda.

Esta edição foi publicada em acordo com a Penguin Books, um selo da Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Rafaella Lemos

preparo de originais: Renata Dib

revisão: Juliana Souza e Suelen Lopes

capa: Roseanne Serra

adaptação de capa e diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

imagem de capa e ilustrações de miolo: Youngcheol Lee

adaptação para e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S955c

Sunim, Haemin

As coisas que você só vê quando desacelera [recurso eletrônico] / Haemin Sunim; tradução de Rafaella Lemos. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
recurso digital

Tradução de: The things you can see only when you slow down

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0530-7 (recurso eletrônico)

1. Meditação. 2. Espiritualidade. I. Lemos, Rafaella. II. Título.

17-43414

CDD: 299.93

CDU: 299.9

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Sumário

PRÓLOGO

CAPÍTULO 1

Descanso

Por que sou tão ocupado?

Quando a vida decepcionar,
descanse um momento

CAPÍTULO 2

Atenção plena

Seja amigo das suas emoções

Quando estiver para baixo

CAPÍTULO 3

Paixão

Modere seu entusiasmo

O importante não é ter razão;
é estarmos felizes juntos

CAPÍTULO 4

Relacionamentos

A arte de manter um bom relacionamento

A jornada do perdão

CAPÍTULO 5

Amor

O primeiro amor

Eu adoro o fato de você ser
uma pessoa comum

CAPÍTULO 6

Vida

Você saber lutar kung fu?

Três ideias libertadoras

CAPÍTULO 7

Futuro

Uma palavra de incentivo pode mudar o futuro

Em busca da sua vocação

CAPÍTULO 8

Espiritualidade

Primos há muito perdidos

Dois caminhos espirituais na mesma família

EPÍLOGO

Sua face original

PRÓLOGO

COMO SOU MONGE ZEN-BUDISTA e ex-professor de uma pequena faculdade de artes liberais em Massachusetts, as pessoas costumam me pedir orientações sobre como lidar com os desafios da vida. Além de oferecer conselhos ao vivo e por e-mail, há alguns anos comecei a responder perguntas pelas redes sociais, pois gosto da sensação de criar laços com as pessoas. Minhas mensagens em geral são simples, curtas e diretas. Às vezes respondo a algum questionamento da vida real, às vezes escrevo um pequeno lembrete para mim mesmo quando descubro padrões interessantes de pensamento na prática da atenção plena ou nas interações pessoais. Também discuto a importância de desacelerar nesta vida moderna tão agitada, assim como a arte de manter bons relacionamentos e cultivar a autocompaixão.

Não imaginava que iria receber tantas respostas aos meus tuítes e às minhas postagens no Facebook. Muitas pessoas começaram a me escrever não apenas para pedir conselhos, mas para expressar solidariedade e gratidão. Ainda me lembro de uma jovem mãe que tinha perdido o marido em um acidente de carro; ela mandou uma mensagem me agradecendo, comovida por eu tê-la impedido de cometer suicídio, dizendo que nunca pensara em amar a si mesma porque, para ela, amar sempre significou dar amor a outra pessoa. Um executivo workaholic de 40 e poucos anos me contou que era maravilhoso começar o dia com as minhas mensagens. Disse que elas proporcionavam um momento calmo de reflexão e descanso em sua agenda caótica. Um jovem recém-formado na faculdade, desmotivado por não encontrar emprego, leu minhas palavras de apoio e resolveu tentar mais uma vez, e então enfim encontrou um trabalho. Quando eu soube disso, fiquei radiante por dias, como se eu mesmo tivesse conseguido meu primeiro emprego.

Fico muito feliz em saber que minhas mensagens tão simples podem inspirar as pessoas e ajudá-las em momentos difíceis. À medida que elas passaram a ser compartilhadas por mais e mais pessoas e que meu número de seguidores no Twitter e no Facebook aumentou, começaram a me chamar de “mentor de cura”, que acabou se tornando meu apelido na Coreia. Então fui

procurado por algumas editoras com a proposta de transformar meus escritos num livro. Em 2012, *As coisas que você só vê quando desacelera* foi lançado na Coreia do Sul. Para surpresa de todos, ficou em primeiro lugar na lista dos mais vendidos durante 41 semanas e vendeu mais de 3 milhões de exemplares em três anos. Logo vieram as traduções – para o chinês, o japonês, o tailandês, o francês, o inglês e o português. Fico honrado pela atenção que o livro tem recebido e espero que possa ser tão útil para você quanto tem sido para os demais leitores.



Aqui há oito capítulos que tratam de vários aspectos da vida – de amor e amizade a trabalho e aspirações – e de como a prática da atenção plena pode nos ajudar com cada um deles. Por exemplo, ensino a lidar de maneira consciente com as emoções negativas, como a raiva e a inveja, assim como com as decepções da vida, mergulhando fundo no meu passado a fim de compartilhar uma experiência frustrada de quando eu era um jovem professor universitário. Se você for inibido ao extremo, as “três ideias libertadoras” do capítulo 6 podem ser bastante úteis. Se estiver ansioso em relação ao futuro ou inseguro sobre sua verdadeira vocação, eu ofereço conselhos sobre como descobrir e desenvolver a autoconsciência.

Cada capítulo começa com um texto seguido por uma série de mensagens curtas – palavras de sabedoria que falam diretamente com você,

para que possa refletir sobre cada uma e se recordar delas, como se fossem companheiras nos seus momentos de ansiedade e desespero, lembrando-o sempre de que não está sozinho. Os capítulos continuam com mais um texto e outra série de pequenas sugestões para reflexão. No decorrer do livro, há ilustrações coloridas feitas por Youngcheol Lee. Elas são intervalos de calma; utilize-as como inspiração para o relaxamento e a meditação.

Algumas pessoas devoraram este livro, como fariam com um romance. No entanto, eu recomendo que você leve o tempo necessário para refletir sobre o que acabou de ler antes de avançar. Você vai apreciar melhor os capítulos e encontrar significados mais profundos se passar por cada um deles devagar. Sinta-se livre para fazer anotações nas margens ou grifar as partes que fizerem mais sentido para você.

Desejo que o tempo dedicado a este livro se torne um momento de reflexão e meditação em meio à sua vida agitada. Desejo que o inspire a se conectar com seu lado mais generoso e sensato. Que você seja feliz, saudável, tranquilo e esteja sempre protegido do sofrimento.

CAPÍTULO 1

Descanso





Por que sou tão ocupado?

Quando tudo ao meu redor está
indo rápido demais, eu paro e me pergunto:
“O mundo é agitado ou será
que é a minha mente?”

COSTUMAMOS PENSAR QUE a “mente” e o “mundo” coexistem de forma independente. Se alguém nos perguntar onde está nossa mente, a maioria de nós vai apontar para a cabeça ou para o coração, mas não para uma árvore ou o céu. Percebemos um limite óbvio entre o que se passa na mente e o que acontece no mundo. Em comparação com o vasto mundo lá fora, a mente, aninhada dentro do corpo, pode se sentir pequena, vulnerável e às vezes impotente. No entanto, de acordo com os ensinamentos de Buda, o limite entre a mente e o mundo na verdade é frágil, permeável e, no fim das contas, ilusório. O mundo não é objetivamente alegre nem triste para produzir um sentimento correspondente em nós. Pelo contrário. Os sentimentos se originam da projeção da experiência subjetiva da nossa mente no mundo. O mundo não é inerentemente alegre nem triste; ele apenas é.

Talvez possamos entender melhor essa ideia a partir de uma conversa que tive com uma querida amiga que é uma monja budista responsável e meticulosa. Há pouco tempo, ela supervisionou a construção de um salão de meditação em seu templo. Depois de me contar, entre outras coisas, sobre a dificuldade para conseguir as autorizações necessárias e encontrar o profissional mais adequado para a obra, ela descreveu o processo de construção da seguinte forma:

“Quando chegou a hora de escolher as telhas, eu via telhas em todo lugar que ia. Reparava no material de que eram feitas, na espessura, no

formato. E então, quando foi a vez do piso, tudo que eu enxergava eram tipos de piso. Eu naturalmente prestava atenção na cor, no tipo de madeira, no padrão e na durabilidade dos pisos que via por aí. E de repente me dei conta: quando olhamos para o mundo exterior, estamos enxergando apenas a pequena parte dele que nos interessa. O mundo que vemos não é o Universo inteiro, mas uma parte limitada com a qual a mente se importa. No entanto, *para a nossa mente, essa pequena parte do mundo é o Universo inteiro.* Nossa realidade não é o Cosmos, que se expande infinitamente, mas a pequena parte dele em que resolvemos concentrar nossa atenção. A realidade existe porque a nossa mente existe. Sem a mente não haveria Universo.”

Quanto mais eu refletia sobre o assunto, mais essas palavras faziam sentido. O mundo existe porque temos consciência dele. Não podemos viver numa realidade da qual não estejamos conscientes. O mundo depende da nossa mente para existir, assim como nossa mente precisa do mundo para ter consciência dele. Em outras palavras, pode-se dizer que a consciência da mente confere existência ao mundo. Aquilo em que a mente presta atenção se torna o nosso mundo. Visto dessa forma, a mente não parece tão irrelevante em relação ao mundo lá fora, não é?

Não podemos nem queremos saber tudo o que acontece. Ficaríamos loucos com a sobrecarga de informação. Se olharmos para o mundo com os olhos da mente, como minha amiga fez, poderemos facilmente perceber o que estamos procurando, porque a mente vai se concentrar nisso. E o mundo que vemos com os olhos da mente é limitado, então se pudermos treinar a mente para escolher com sabedoria o foco de sua atenção, seremos capazes de experimentar o mundo de acordo com nosso estado mental.

Como monge e professor universitário, sou atraído para muitas direções diferentes. Durante a semana, dou aulas e oriento pesquisas; no fim de semana, dirijo cerca de duas horas para assumir meus deveres no templo do meu mestre. Durante as férias, minha agenda fica ainda mais ocupada. Preciso visitar monges mais velhos, servir de intérprete para aqueles que não falam inglês, ir a diversos templos, dar palestras e ainda arranjar tempo para minha própria prática de meditação. Além disso, sigo trabalhando em pesquisas e escrevendo artigos acadêmicos.

Para ser sincero, às vezes me pergunto se um monge zen-budista deveria ter uma agenda tão cheia. Mas então me dou conta de que não é o mundo exterior que é um turbilhão; é apenas a minha mente. *O mundo nunca reclamou de estar ocupado demais.* Ao olhar profundamente para mim

mesmo tentando descobrir por que vivo tão ocupado, percebo que, até certo ponto, gosto de viver assim. Se eu quisesse mesmo descansar, só precisaria recusar alguns convites para dar aulas. Mas costumo aceitá-los de bom grado porque gosto de conhecer pessoas que queiram meus conselhos e de ajudá-las com qualquer pouca sabedoria que eu possa ter. Ver as outras pessoas felizes é uma profunda fonte de alegria em minha vida.

Há um famoso ditado budista que diz que todo mundo é buda aos olhos de Buda e porco aos olhos de um porco. Ou seja, o mundo é experimentado de acordo com o estado mental de cada um. Quando nossa mente está alegre e compassiva, o mundo também está; e se está repleta de pensamentos negativos, o mundo ganha esse aspecto. Portanto, quando estiver se sentindo muito sobrecarregado e ocupado, lembre-se de que há algo que você pode fazer. *Quando a mente descansa, o mundo também descansa.*



Conhecemos o mundo apenas pela janela da mente.
Quando a mente está agitada, o mundo também está.
Quando a mente está em paz, o mundo também está.
Conhecer a nossa mente
é tão importante quanto tentar mudar o mundo.



Eu me espremo no vagão do metrô.
Há uma multidão à minha volta.
Eu posso me irritar
ou pensar que é divertido não precisar me segurar em nada.
As pessoas reagem à mesma situação de formas diferentes.
Se olharmos mais de perto,
vamos ver que não é a situação que está nos incomodando,
e sim nossa forma de enxergá-la.



Tsunamis são assustadores não apenas por causa da água,
mas também por causa dos objetos que a água arremessa em nós.
Tornados são aterrorizantes não apenas por causa do vento,
mas também por causa dos objetos que o vento ergue e joga em nós.

Nós nos sentimos infelizes não só porque algo ruim aconteceu,
mas também por causa do turbilhão de pensamentos sobre o que aconteceu.



Quando tiver uma sensação desagradável,
não se prenda a ela nem a fique remoendo.
Em vez disso, deixe-a em paz para que possa fluir.
A onda de emoção vai recuar naturalmente
se você não alimentá-la pensando nela sem parar.



Para desgrudar comida de uma frigideira,
apenas despeje água nela e espere.
Após um tempo, a comida se soltará sozinha.

Não lute para curar suas feridas.
Apenas despeje tempo no seu coração e espere.
Quando suas feridas estiverem prontas,
elas vão se curar sozinhas.



Se nos sentirmos satisfeitos,
poderemos relaxar de nosso esforço contínuo e dar boas-vindas à serenidade.
Se nos sentirmos satisfeitos,
poderemos desfrutar o tempo com a pessoa que está ao nosso lado.
Se nos sentirmos satisfeitos,
poderemos fazer as pazes com o passado e nos desapegar de nossa bagagem.



Se mesmo depois de muitas tentativas você não consegue mudar uma
situação ruim,
é preciso mudar sua forma de enxergá-la.
Nada é intrinsecamente bom ou mau.
Bom e mau são conceitos relativos.
Compare a sua situação com a de alguém que a seu ver esteja pior que você.
Agora a sua já não parece tão ruim assim.



Quando estiver estressado, tenha consciência do seu estresse.
Quando estiver irritado, tenha consciência da sua irritação.
Quando estiver com raiva, tenha consciência da sua raiva.

Quando você toma consciência desses sentimentos,
já não está mais perdido neles.
A consciência permite que você os testemunhe de fora.
Ela é inerentemente pura, como o céu aberto.
Estresse, irritação e raiva podem deixar o céu nublado por um tempo,
mas não podem poluí-lo.
Emoções negativas vêm e vão como nuvens,
mas o céu aberto permanece.



Como toxinas que pouco a pouco se acumulam em nosso corpo,
se a raiva, o desespero ou o sofrimento se acumulam em nosso coração,
precisamos fazer alguma coisa.
Pratique exercícios, fale com seu mentor,
medite na bondade amorosa.
Quando iniciamos esse esforço, as toxinas começam a perder o poder que
exercem sobre nós.



As lembranças lhe causam dor?
Tente permanecer no presente.
Traga sua atenção para o aqui e agora.
Perceba que seus pensamentos se acalmam quando você se concentra no
presente.
À medida que seus pensamentos se tranquilizam, as lembranças também se
aquietam.
Porque as lembranças, em essência, são pensamentos.



Quando sai de casa para ir ao trabalho,
você se pergunta:
“Será que terei que passar a vida inteira assim?”
Tente mudar sua postura:
acorde um pouco mais cedo

e sente-se em silêncio, como se estivesse meditando.
Inspire fundo e devagar,
e se pergunte como o seu trabalho ajuda outras pessoas,
não importa quão insignificante ou indireta essa ajuda possa parecer.
Quando se concentra mais nos outros,
você pode se reconectar com o significado e o propósito do seu trabalho.



Um dilema muito moderno:
há inúmeros canais de televisão,
mas nada de interessante para assistir.
Opções de mais deixam as pessoas infelizes.



Está se sentindo confuso ou angustiado?
Permita-se uma boa noite de sono.
Quando acordar no dia seguinte, o problema parecerá menor.
Isso funciona de verdade.



Se você quiser ter um sono mais tranquilo,
na hora de deitar a cabeça no travesseiro,
pense nas pessoas por quem sente gratidão
ou nas vezes em que ajudou os outros e se sentiu bem com esse gesto.
Isso vai aquecer seu coração, presenteando-o com um sono mais sereno.



Com amor no coração,
até as coisas mais triviais parecem sagradas e bonitas.
Com amor no coração,
nos tornamos mais bondosos e gentis, mesmo com estranhos.
Sem amor no coração,

o mundo parece sem sentido e aleatório.
Sem amor no coração,
nos tornamos estranhos até para os familiares e amigos.



Quando ficamos abertos aos outros,
temos coragem de ser sinceros e vulneráveis.
Quando ficamos com boa vontade em relação aos outros,
temos a intenção de estar felizes e conectados.

Feche os olhos, respire fundo e diga:
“Que os meus amigos e conhecidos sejam amados e protegidos!”
Com essas palavras você também se sentirá amado e protegido.



Quando estivermos à vontade com nós mesmos
e nos aceitarmos por completo,
os outros vão nos considerar acessíveis
e irão gostar de nós justamente por quem somos.



Eu queria que você pudesse ver minha verdadeira natureza.
Para além do meu corpo e dos rótulos,
há um rio de ternura e vulnerabilidade.
Para além dos estereótipos e das suposições,
há um vale de franqueza e autenticidade.
Para além da memória e do ego,
há um oceano de consciência e compaixão.



Os sábios não lutam contra o mundo.
Da forma mais relaxada e lúdica possível,

eles apenas incorporam a verdade de que são unos com o mundo.





Quando a vida decepcionar, descanse um momento

Quando sua confiança for quebrada, quando suas esperanças forem por água abaixo, quando alguém que você ama o deixar, antes de qualquer outra coisa faça uma pausa e descanse por um momento.

Se puder, cerque-se de amigos, coma e beba com eles, desabafe todas as traições, decepções e mágoas.

Vá ao cinema – sozinho ou com seu melhor amigo. Escolha o filme mais bobo, mesmo que não costume assistir a comédias. Chore de rir como se ninguém estivesse olhando, como se ainda fosse um adolescente despreocupado.

Procure uma canção que considere emocionante. Coloque-a para tocar várias vezes e cante junto, como se estivesse fazendo isso por todas as almas feridas.

Se nada disso ajudar, aproveite as férias para fazer uma viagem. Vá a algum lugar que sempre quis conhecer – o Grand Canyon, o Caminho de Santiago, Machu Picchu.

Sozinho. Apenas você e a estrada.

Depois de ficar um tempo só, vá para o lugar que considera mais sagrado. Feche os olhos e esvazie a mente.

Mesmo que não seja uma pessoa espirituosa, invoque a essência da compaixão e sinta o abraço da aceitação.

Curvado e de coração partido, eu sei que um dia você fui eu e eu um dia fui você.

Então hoje eu faço uma prece por você.



Ame-se apesar das suas imperfeições.
Você não sente autocompaixão quando enfrenta desafios ao longo da vida?
Você está muito ávido por ajudar seus amigos, mas trata a si mesmo muito mal.
Acaricie seu coração de vez em quando e diga para si mesmo: “Eu amo você.”



Num pedaço de papel, anote tudo o que deixa você estressado.
Liste tudo o que precisa fazer, inclusive as coisas mais básicas:
molhar as plantas, responder os e-mails.
Agora esses estresses estão num pedaço de papel, longe da sua mente.
Então, hoje à noite, relaxe.
Diga a si mesmo que vai cuidar da lista amanhã,
item por item, começando pelo mais fácil.
Quando abrir os olhos pela manhã,
sua mente e seu corpo estarão prontos.
Eu lhe garanto.



Não desista por causa das críticas.
Aprenda a deixar de lado o que as pessoas que não conhecem você têm a dizer.
Você recebe críticas porque suas atitudes estão atraindo a atenção das pessoas.
Tenha coragem e continue no mesmo caminho.



A vida nos ensina por meio dos nossos erros.
Quando cometer um erro,
apenas se pergunte o que deve aprender com ele.
Quando aceitamos essas lições com humildade e gratidão,

evoluímos na mesma medida.



Para ser feliz, não é necessário grande esforço.
Em vez disso, relaxe no momento presente e encontre humor na sua vida.
Com bom humor, a vida se torna leve e prazerosa.
E o riso sempre leva as pessoas a experimentarem franqueza e alegria.



O bom humor abre corações fechados.
Ele pode nos livrar do controle que nossos pensamentos exercem sobre nós.
Quando sorrimos, sentimos que podemos aceitar coisas que antes não
podíamos.
Sentimos que podemos perdoar aqueles que erraram conosco.
O bom humor é parte essencial da vida.



Quando estamos alegres,
nosso coração se abre para coisas novas.
Quando estamos de mau humor,
não conseguimos nos abrir para coisas novas,
não importa quão maravilhosas sejam.
Sem alegria no coração,
nossa evolução na vida é lenta e desinteressante.



As pessoas que trabalham de forma lúdica e relaxada
costumam ser eficientes e criativas.
Os workaholics, motivados apenas pelo estresse,
trabalham sem alegria.



Para continuar trabalhando por um longo tempo,
não trate o que você faz apenas como trabalho.
Enxergue-o como uma fonte de alegria e crescimento.
O caminho para a felicidade não é apenas encontrar um bom emprego,
mas também aprender a gostar do que você é pago para fazer.



Está se sentindo inquieto e deprimido?
Então olhe para o rosto de uma criança adormecida por um minuto.
Você logo vai sentir ondas de paz.



Uma família passeia em meio a folhas caídas no outono.
O pai pega o filho de 5 anos no colo
e o menino o enche de beijos.
A mãe os observa com um sorriso.
Se tirarmos um momento para olhar em volta,
veremos que estamos cercados de momentos adoráveis.



Você gostaria de deixar seu filho feliz?
Então saia do trabalho um pouco mais cedo.
Vá esperá-lo na porta da escola.
Fique brincando com ele no parquinho.
Deixe-o escolher onde irão jantar.
E derrame sobre seu filho sua atenção amorosa.
Na volta para casa, compre sorvete para toda a família.

Seu filho vai se lembrar desse dia para sempre.



Enquanto seus filhos não estiverem independentes,

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "As Coisas que Você só vê Quando Desace..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).