

Dr. Joe Dispenza

QUEBRANDO O
HÁBITO
DE SER VOCÊ MESMO



*Como desconstruir a sua mente
e criar uma nova*



QUEBRANDO O
HÁBITO
DE SER VOCÊ MESMO

*Como desconstruir a sua mente
e criar uma nova*

Dr. Joe Dispenza



Título original: *Breaking the habit of being yourself*

Copyright © 2012 by Joe Dispenza

Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

1ª edição em português: 2018

Todos os direitos reservados desta edição: CDG Edições e Publicações

TRADUÇÃO:

Celso Paschoa

Lúcia Brito

AUTOR:

Joe Dispenza

PREPARAÇÃO DE TEXTO:

Lúcia Brito

REVISÃO ORTOGRÁFICA:

Renato Deitos

CRIAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO:

Dharana Rivas

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

D612q Dispenza, Joe

Quebrando o hábito de ser você mesmo : como desconstruir a sua mente e criar uma nova / Joe Dispenza – Porto Alegre : CDG, 2018.

352 p.

ISBN: 978-85-68014-32-5

1. Hábito (Psicologia). 2. Meditações. 3. Mente e corpo. 4. Autoajuda. 5. Psicologia aplicada. I. Título.

CDD - 158.1

O conteúdo desta obra é de total responsabilidade do autor e não reflete necessariamente a opinião da editora.

PRODUÇÃO EDITORIAL E DISTRIBUIÇÃO:



contato@cdgeditora.com.br

www.citadeleditora.com.br

Para Robi

SUMÁRIO

Apresentação Juliano Pozati

Prefácio Dr. Daniel G. Amen, MD

Introdução O maior hábito que você pode quebrar é o hábito de ser você mesmo

PARTE I

A CIÊNCIA DE VOCÊ

Capítulo 1 O você quântico

Capítulo 2 Superando seu ambiente

Capítulo 3 Superando seu corpo

Capítulo 4 Superando o tempo

Capítulo 5 Sobrevivência *versus* criação

PARTE II

SEU CÉREBRO E A MEDITAÇÃO

Capítulo 6 Três cérebros: pensar, fazer e ser

Capítulo 7 A lacuna

Capítulo 8 Meditação, desmistificando o místico e as ondas do seu futuro

PARTE III

OS PASSOS RUMO AO SEU NOVO DESTINO

Capítulo 9 O processo meditativo: introdução e preparação

Capítulo 10 Abra a porta para o estado criativo (1ª semana)

1º passo Indução

Capítulo 11 Podar o hábito de ser você mesmo (2ª semana)

2º passo Reconhecer

3º passo Admitir e declarar

4º passo Entregar

Capítulo 12 Desmantele a memória do antigo eu (3ª semana)

5º passo Observar e relembrar

6º passo Redirecionar

Capítulo 13 Crie uma nova mente para o seu novo futuro (4ª semana)

7º passo Criar e ensaiar

Capítulo 14 Demonstre e seja transparente: vivendo sua nova realidade

Posfácio Habitar o eu

Apêndice A Indução por partes do corpo (1ª semana)

Apêndice B Indução por imersão em água (1ª semana)

Apêndice C Meditação guiada: juntando tudo (2ª à 4ª semanas)

Agradecimentos

Sobre o autor

Notas

APRESENTAÇÃO

Certamente causará espanto ao leitor brasileiro, tão habituado à ampla cobertura midiática de crimes violentos em nossas cidades, saber que, na década de 1990, Washington, D.C., era considerada a capital mais violenta do mundo. De 1986 a 1992, a taxa de criminalidade aumentou 77% (11% ao ano), ainda que o orçamento para combatê-la fosse de US\$ 1 bilhão ao ano.¹ Um detalhe curioso: o verão costumava piorar as coisas. Com o calor, as pessoas ficavam mais tempo nas ruas, mais irritadas, e o percentual dos chamados crimes graves (homicídio, estupro e assédio) aumentava.

Foi nesse contexto que, em 1994, um grupo de cientistas e pesquisadores anunciou uma atividade pouco usual que teria resultados ainda menos usuais: 1,9 mil formadores de opinião – cientistas, senadores, políticos influentes – e 375 meios de comunicação receberam um fax anunciando que naquele verão 2,5 mil iogues se reuniriam para atividade de meditação transcendental na capital norte-americana e, como consequência, o número de crimes graves cairia em 20%.

A coisa pegou fogo. CNN, Associated Press, *Washington Post* e *Washington Times* noticiaram a promessa. O chefe de polícia de Washington foi à televisão dizer que a única coisa que faria a taxa de criminalidade cair 20% naquele verão seria 30 centímetros de neve! A experiência começou no início de junho, e o número de iogues voluntários foi aumentando gradualmente ao longo das oito semanas da experiência, até chegar a 4 mil nas últimas duas semanas.

Os pesquisadores ficaram eufóricos com a possibilidade dos resultados que obteriam. E não era para menos. Quando o número máximo de iogues em atividade de meditação transcendental se consolidou, o número de crimes graves havia diminuído 23%.² A correlação foi tão sólida e a diminuição tão significativa que a probabilidade de coincidência seria de 1 em 500 milhões ($P = 0,000000002$). O Dr. John Hagelin, da Maharishi University of Management, recebeu, em 1994, o prêmio Ig Nobel da Paz pela iniciativa.

Centenas de outros experimentos como este, realizados em todo o mundo, demonstram de forma clara e substancial que a consciência humana exerce influência real sobre o nosso próprio corpo, sobre a matéria e o ambiente que nos cerca. Para ela não há limites de tempo e espaço, e o poder da criatividade é tão surpreendente que não se sujeita aos paradigmas newtonianos.

Para um observador atento será impossível negar a efervescência de acontecimentos transcendentais e revolucionários que agitam nosso mundo nos dias atuais. O avanço que se deu no conhecimento humano nos últimos cem anos é vertiginoso. A impressão que fica é de que uma forte transição está em curso. O velho mundo e a velha forma de pensar tornaram-se tão obsoletos que o antigo paradigma é colocado constantemente em xeque pela nova realidade que se descortina.

Vivemos o privilégio de ser testemunhas oculares dessa transformação e, ainda assim, muitas vezes experimentamos em nossa esperança de um mundo melhor o efeito corrosivo da rotina cotidiana. Já temos todo o conhecimento necessário para mudar o mundo e levar a experiência de humanidade a sua plenitude, mas ainda vemos nossa sociedade estagnada em antigos paradigmas. Por quê? Por que não o fazemos? O que nos falta, se todos os dias tropeçamos em novas evidências de nosso potencial enquanto humanidade? Por que não instalamos agora mesmo o que o mestre chamou de “Reino de Deus” no planeta Terra? Por que não viver a plenitude da experiência humana hoje mesmo?

A resposta pode estar dentro de nós de uma forma que jamais imaginamos: somos viciados, em nível celular, em ser quem somos. Estamos tão condicionados ao antigo paradigma que vemos nosso potencial criativo castrado pela corrupção de nosso ânimo, estamos anestesiados por uma forma de pensar que já não faz sentido, mas reluta em dar espaço ao novo.

O papel e a proposta do Dr. Joe Dispenza mostram-se fundamentais diante deste quadro. Ele apresenta neste livro não só os conceitos mais atuais produzidos pela neurociência como nos leva por uma jornada irreversível de conhecimento sobre o funcionamento de nosso cérebro, nossa mente e a atuação de nossa consciência sobre nosso corpo, sobre o ambiente e sobre o tempo. Dispenza lembra-nos de que, “quando você e eu conseguirmos conectar os pontos do que a ciência está descobrindo sobre a natureza da realidade e quando concedermos a nós mesmos permissão para aplicar esses princípios em nosso dia a dia, cada um de nós passará a ser um místico e um cientista em sua própria vida”. E enfatiza: “Os tempos estão mudando. Como indivíduos despertos para uma realidade mais esplendorosa, somos parte de uma mudança muito mais oceânica. Nossos atuais sistemas e modelos de realidade estão se fragmentando, e é hora de algo novo emergir”.

Livre do peso de dogmas religiosos e científicos, este livro pode representar a semente de um novo mundo a partir da terra fértil da sua própria mente. Um novo mundo será inaugurado por novas pessoas. As novas pessoas serão realizadas a partir de uma nova percepção e experiência de si mesmas.

Boa leitura. Viva o novo! Abraço grande.
Sempre avanti! Che questo è lá cosa piú importante!

Juliano Pozati
Autor de *Data limite segundo Chico Xavier*

PREFÁCIO

Seu cérebro está envolvido em tudo o que você faz, incluindo como você pensa, sente, age e quão bem se dá com outras pessoas. Ele é o órgão da personalidade, caráter, inteligência e de todas as decisões que você toma. A partir do meu trabalho com imagens do cérebro de dezenas de milhares de pacientes do mundo inteiro ao longo dos últimos vinte anos, fica muito claro para mim que, quando seu cérebro funciona bem, você funciona bem, e quando seu cérebro está com problemas, é mais provável que você tenha problemas em sua vida.

Com um cérebro mais saudável, você fica mais feliz, fisicamente mais saudável, mais rico, mais sábio e toma decisões melhores, o que ajuda a ter mais sucesso e uma vida mais longa. Quando o cérebro não está saudável por alguma razão – tais como uma lesão na cabeça ou um trauma emocional do passado –, as pessoas ficam mais tristes, mais doentes, mais pobres, menos sábias e menos bem-sucedidas.

É fácil entender como um trauma pode prejudicar o cérebro, mas os pesquisadores também têm visto como os pensamentos negativos e a má programação proveniente de nosso passado também podem afetá-lo.

Por exemplo, eu cresci com um irmão mais velho determinado a me incomodar. A tensão e o medo constante que eu sentia levaram-me a um nível mais alto de ansiedade, a padrões ansiosos de pensamento e a estar sempre de guarda, jamais sabendo quando algo de ruim estava prestes a acontecer. Esse temor provocou uma hiperatividade de longo prazo nos centros de medo de meu cérebro, até eu ser capaz de superá-la mais tarde na vida.

Em *Quebrando o hábito de ser você mesmo*, meu colega, Dr. Joe Dispenza, é o seu guia para otimizar o *hardware* e o *software* de seu cérebro a fim de ajudá-lo a atingir um novo estado mental. O livro é baseado em dados científicos sólidos, e ele continua a falar com bondade e sabedoria, como fez no premiado filme *Quem somos nós? (What the BLEEP Do We Know!?)* e em seu primeiro livro, *Evolve Your Brain* (Evolua seu cérebro).

Ainda que eu pense no cérebro como um computador, com *hardware* e *software*, o *hardware* (o verdadeiro funcionamento físico do cérebro) não está separado do *software*, ou a programação e a remodelação constantes que ocorrem ao longo de nossa vida. Eles têm um impacto dramático um sobre o outro.

A maioria de nós já teve algum tipo de trauma na vida e vive com as marcas diárias resultantes. Remover essas experiências que se tornaram parte da estrutura cerebral pode ter um incrível poder de cura. Claro que a adoção de hábitos saudáveis para o cérebro, tais como dieta, exercícios e certos nutrientes cerebrais apropriados, é crítica para o bom funcionamento dele. Mas, além disso, seus pensamentos, momento após momento, exercem um importante efeito de cura no cérebro... ou podem trabalhar em seu detrimento. O mesmo é válido para experiências passadas que podem ficar conectadas no cérebro.

O estudo que conduzimos na Amen Clinics é denominado “imagens SPECT do cérebro”. SPECT (*single-photon emission computed tomography* ou tomografia computadorizada por emissão de fóton único) é um estudo em medicina nuclear que examina o fluxo sanguíneo e os padrões de atividade. É diferente das varreduras de TC (tomografia computadorizada) ou RM (ressonância magnética), que examinam a anatomia cerebral, pois a SPECT verifica as funções do cérebro. Nosso trabalho com a SPECT, hoje com mais de 70 mil varreduras, tem nos ensinado muitas lições de vida importantes sobre o cérebro, tais como:

- Lesões cerebrais podem arruinar a vida das pessoas.

- O álcool não é um alimento saudável e com frequência mostra danos significativos nas varreduras de SPECT.
- Diversos medicamentos usados rotineiramente, como algumas medicações comuns para o combate à ansiedade, não são bons para o cérebro.
- Doenças como o mal de Alzheimer de fato começam no cérebro décadas antes da manifestação dos primeiros sintomas.

As varreduras de SPECT também nos ensinaram que, na condição de sociedade, precisamos ter mais amor e respeito pelo cérebro, e que deixar as crianças praticarem esportes de contato, como futebol americano ou hóquei, não é uma boa ideia.

Uma das lições mais estimulantes que aprendi é que as pessoas podem literalmente mudar seu cérebro e sua vida ao adotar hábitos regulares saudáveis para ele, como corrigir crenças negativas e utilizar processos meditativos, como os discutidos pelo Dr. Dispenza.

Em uma série de estudos que publicamos, a prática da meditação, tal como recomendada pelo Dr. Dispenza, impulsionou o fluxo sanguíneo para o córtex pré-frontal, a parte mais pensante do cérebro humano. Após oito semanas de meditação diária, o córtex pré-frontal em repouso estava mais forte, e a memória dos participantes do estudo também havia melhorado. Existem muitos meios de curar e otimizar o cérebro.

A minha esperança é que, como eu, você desenvolva uma “inveja cerebral” e deseje ter um cérebro com melhor funcionamento. O trabalho com imagens do cérebro que desenvolvemos mudou tudo em minha própria vida. Logo após eu começar a pedir exames de SPECT em 1991, decidi examinar o meu próprio cérebro. Eu tinha 37 anos. Quando vi a aparência inchada e tóxica, soube que meu cérebro não estava saudável. Toda a minha vida raramente bebi álcool, jamais fumei e nunca utilizei drogas ilegais. Então, por que meu cérebro tinha um aspecto tão ruim? Antes de realmente entender de saúde cerebral, tive muitos maus hábitos cerebrais. Comia muito *fast-food*, bebia refrigerantes como se fossem a

melhor coisa, geralmente dormia apenas de quatro a cinco horas por noite e carregava mágoas não examinadas do passado. Não fazia exercício, sentia um estresse crônico e estava quase quinze quilos acima do peso. Aquilo que eu desconhecía estava me machucando... e não era pouco.

Meu último exame mostrou que meu cérebro está mais saudável e muito mais jovem do que há vinte anos. Meu cérebro literalmente rejuvenesceu – e seu cérebro é igualmente mutável quando você decide cuidar dele de maneira apropriada. Após ver meu exame original, quis melhorar meu cérebro. Este livro também ajudará você a melhorar o seu.

Espero que você desfrute da leitura tanto como eu.

– Dr. Daniel G. Amen,
autor de *Transforme seu cérebro, transforme sua vida*

INTRODUÇÃO

*O maior hábito que você pode quebrar
é o hábito de ser você mesmo*

Quando penso em todos os livros sobre criar a vida que desejamos, percebo que muitos de nós ainda estão à procura de abordagens fundamentadas em evidências científicas robustas – métodos que realmente funcionem. Mas novas pesquisas sobre o cérebro e o corpo, a mente e a consciência – e um salto quântico em nosso entendimento da física – estão sugerindo possibilidades expandidas de como migrar para o que, de maneira inata, sabemos ser nosso real potencial.

Na condição de quiroprático experiente que administra uma concorrida clínica integrada de saúde e como educador nos campos da neurociência, função cerebral e química do cérebro, sou privilegiado por estar na linha de frente de algumas dessas pesquisas – não apenas estudando os campos mencionados acima, mas também observando os efeitos dessa nova ciência ao ser aplicada por pessoas comuns como você e eu. Esse é o momento em que as possibilidades dessa nova ciência tornam-se realidade.

Como consequência, tenho testemunhado algumas mudanças notáveis na saúde e na qualidade de vida dos indivíduos quando eles realmente mudam suas mentes. Durante os últimos anos, tive a oportunidade de entrevistar uma série de pessoas que superaram condições graves de saúde consideradas terminais ou permanentes. De acordo com o modelo contemporâneo da medicina, essas recuperações foram consideradas “remissões espontâneas”.

No entanto, com base em meus extensos exames de suas jornadas interiores, ficou aparente para mim que havia um forte elemento mental

envolvido... e as mudanças físicas não eram afinal tão espontâneas. Essa descoberta estimulou meus estudos de pós-graduação em imagens do cérebro, neuroplasticidade, epigenética e psiconeuroimunologia. Eu simplesmente deduzi que tinha que ter acontecido alguma coisa no cérebro e no corpo que poderia ser focada e depois replicada. Neste livro, quero compartilhar algo do que aprendi ao longo do caminho e mostrar a você, ao explorar como a mente e a matéria estão correlacionadas, como é possível aplicar esses princípios não apenas em seu corpo, mas em qualquer aspecto de sua vida.

Vá além do saber... para saber como

Muitos leitores de meu primeiro livro, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Evolua seu cérebro: a ciência de mudar a sua mente), expressaram o mesmo honesto e sincero pedido (juntamente com uma bela quantidade de retornos positivos) da pessoa que escreveu o seguinte: “Gostei muito do seu livro; li duas vezes. Tem muito conteúdo científico e é muito abrangente e inspirador, mas você pode me dizer como fazer isso? Como desenvolvo meu cérebro?”.

Em resposta, comecei a ministrar uma série de *workshops* sobre os passos práticos que qualquer pessoa pode empreender para fazer mudanças em nível de mente e corpo que levarão a resultados duradouros. Conseqüentemente, tenho visto pessoas experimentarem curas inexplicáveis, liberarem antigas feridas mentais e emocionais, resolverem dificuldades supostamente impossíveis, criarem novas oportunidades e obterem uma maravilhosa riqueza, para citar alguns benefícios. (Você conhecerá algumas dessas pessoas nas páginas a seguir.)

Não é necessário que você leia meu primeiro livro para digerir o material contido neste volume. Mas, se você teve contato com meu trabalho, escrevi *Quebrando o hábito de ser você mesmo* para servir como material acompanhante prático, o “como fazer”, de *Evolve Your Brain*. Meu sincero objetivo é fazer com que este livro seja simples e de fácil leitura. Haverá vezes, no entanto, em que terei de oferecer pitadas de conhecimento para que atuem como precursoras de um conceito que desejo desenvolver. O propósito é construir um modelo operacional realista de transformação pessoal que ajude a entender como podemos mudar.

Quebrando o hábito de ser você mesmo é o produto de uma de minhas paixões – um esforço sincero para desmistificar o místico, de modo que todas as pessoas entendam que temos ao nosso alcance tudo o que é

preciso para fazer mudanças significativas em nossa vida. Esta é uma época em que não apenas queremos “saber”, mas queremos “saber como”. Como aplicamos e personalizamos conceitos científicos emergentes e a sabedoria antiga para ter uma vida mais rica? Quando você e eu conseguimos ligar os pontos do que a ciência está descobrindo sobre a natureza da realidade e quando nos permitimos aplicar esses princípios em nosso dia a dia, cada um de nós torna-se um místico e um cientista em sua própria vida.

Assim, convido você a experimentar tudo que aprender neste livro e observar os resultados objetivamente. O que quero dizer é que, se você fizer o esforço para mudar seu mundo interior de pensamentos e sentimentos, seu ambiente externo deve começar a lhe dar retorno para mostrar que sua mente tem efeito em seu mundo “exterior”. Por que mais você faria isso?

Se você assimilar a informação intelectual que aprender como uma filosofia e depois implementar esse conhecimento em sua vida, aplicando-o suficientes vezes até dominá-lo, você definitivamente migrará de filósofo para iniciado e depois mestre. Fique antenado... existem sólidas evidências científicas de que isso é possível.

Peço antecipadamente que você mantenha a mente aberta, de modo que possamos construir passo a passo os conceitos delineados neste livro. É para você fazer alguma coisa com toda essa informação – senão trata-se apenas de uma boa conversa informal, certo? Ao abrir sua mente para o modo como as coisas realmente são e se libertar das crenças condicionadas com as quais estava acostumado a enquadrar a realidade, você deve ver os frutos de seus esforços. Isso é o que desejo para você.

As informações aqui nestas páginas são para inspirá-lo a provar a si mesmo que você é um criador divino.

Jamais devemos esperar a permissão da ciência para fazermos o incomum; se agimos assim, transformamos a ciência em uma outra religião. Devemos ser suficientemente corajosos para contemplar nossa vida, fazer o que pensávamos estar “fora da caixa” e fazer isso

repetidamente. Quando fazemos isso, estamos no caminho de um maior nível de poder pessoal.

O verdadeiro empoderamento ocorre quando começamos a examinar profundamente nossas convicções. Podemos encontrar suas raízes no condicionamento da religião, cultura, sociedade, educação, família, mídia e até mesmo em nossos genes (estes últimos marcados pelas experiências sensoriais de nossa vida atual, bem como por incontáveis gerações). Então comparamos essas ideias antigas com alguns novos paradigmas que podem nos servir melhor.

Os tempos estão mudando. Como indivíduos despertos para uma realidade maior, somos parte de uma mudança oceânica. Nossos atuais sistemas e modelos de realidade estão se fragmentando, e é hora de algo novo emergir. Nossos modelos políticos, econômicos, religiosos, científicos, educacionais, de medicina e nosso relacionamento com o ambiente estão mostrando sem exceção um cenário diferente daquele de apenas dez anos atrás.

Largar os modelos ultrapassados e aderir aos novos parece fácil. Mas, como apontei em *Evolve Your Brain*, muito do que aprendemos e experimentamos foi incorporado a nosso “eu” biológico e usamos como uma roupagem. No entanto, também sabemos que o que é verdadeiro hoje, amanhã pode não ser. Assim como viemos a questionar nossa percepção dos átomos como pedaços sólidos de matéria, a realidade e nossa interação com ela são uma progressão de ideias e convicções.

Sabemos também que abandonar a vida familiar com a qual nos acostumamos e nos arriscarmos em algo novo é como um salmão nadando contra a corrente: exige esforço – e, francamente, é desconfortável. E, para arrematar, aqueles que se agarram ao que pensam que sabem nos saúdam ao longo da trajetória com ridicularização, marginalização, oposição e denegrimento.

Quem, com uma inclinação tão não convencional, está disposto a encarar essas adversidades em nome de algum conceito que não consegue abarcar com os sentidos, mas que está vivo em sua mente? Quantas vezes

na história indivíduos que foram considerados heréticos e tolos, e por isso sofreram abusos de pessoas comuns, emergiram como gênios, santos ou mestres?

Você ousará ser original?

Mudança como escolha e não como reação

Parece que a natureza humana é tal que nos esquivamos de mudar até a situação ficar realmente péssima e ficarmos tão desconfortáveis que não mais podemos prosseguir com as atividades normais. Isso é tão verdadeiro para o indivíduo como para a sociedade. Esperamos por crises, traumas, perdas, doenças e tragédias antes de tratar de examinar quem somos, o que estamos fazendo, como estamos vivendo, o que estamos sentindo e o que acreditamos ou sabemos a fim de adotar mudanças verdadeiras. De modo geral, é preciso o pior cenário para começarmos a fazer mudanças que deem suporte a nossa saúde, relacionamentos, carreira, família e futuro. Minha mensagem é: por que esperar?

Podemos aprender e mudar em um estado de dor e sofrimento, ou podemos evoluir em um estado de alegria e inspiração. A maioria adota o primeiro. Para adotar o segundo, temos apenas que ter a firme consciência de que a mudança provavelmente acarretará um pouco de desconforto, algum inconveniente, uma ruptura na rotina previsível e um período de desconhecimento.

A maioria de nós já tem familiaridade com o desconforto temporário do desconhecimento. Avançamos aos tropeções no esforço inicial para ler até essa habilidade tornar-se uma segunda natureza. Quando começamos a tocar violino ou bateria, nossos pais gostariam de nos colocar em uma cabine à prova de som. Pobre do infeliz paciente que tem o sangue extraído por um estudante de medicina que possui o conhecimento exigido, mas carece da delicadeza que somente obterá com a prática.

Absorver conhecimento (saber) e depois obter experiência prática aplicando o que aprendeu até uma habilidade específica ficar arraigada (saber como) é provavelmente a maneira como você adquiriu a maior parte das habilidades que agora parecem parte de seu ser (sabedoria). De modo muito semelhante, aprender como mudar sua vida envolve

conhecimento e a aplicação desse conhecimento. Por isso este livro está dividido em três partes abrangentes.

Ao longo das partes I e II, consolidarei ideias em sequência, formando um modelo maior e mais amplo de entendimento para você personalizar. Se algumas ideias parecem repetitivas, elas estão presentes para lembrá-lo de algo que não quero que você esqueça. A repetição reforça os circuitos em seu cérebro e forma mais conexões neurais, de modo que, em seu momento de maior fraqueza, você não desista da grandeza. Quando entrar aos poucos na Parte III do livro com uma base sólida de conhecimento, você poderá experimentar por si a “verdade” do que aprendeu anteriormente.

PARTE I A CIÊNCIA DE VOCÊ

Nossa exploração começará com uma visão geral dos paradigmas filosóficos e científicos relacionados às pesquisas mais recentes sobre a natureza da realidade, quem você é, por que mudar é tão difícil para tanta gente e o que é possível para você como ser humano. Prometo que a Parte I será de fácil leitura.

O “Capítulo 1 – O você quântico” apresenta alguns conceitos básicos de física quântica, mas não fique alarmado. Começo por aí porque é importante que você comece a adotar o conceito de que sua mente (subjetiva) tem um efeito em seu mundo (objetivo). O efeito do observador na física quântica afirma que o ponto para o qual você dirige sua atenção é o ponto onde você coloca sua energia. Como consequência, você afeta o mundo material (que, a propósito, é composto essencialmente de energia). Se você cogita essa ideia por um momento que seja, pode começar a focar no que quer em vez de no que não quer. E pode até se pegar pensando: se um átomo é 99,99999% energia e 0,00001% matéria física,¹ então na realidade sou mais um nada do que alguma coisa! Assim, por que mantenho minha atenção na pequena porcentagem do mundo

físico quando sou muito mais? Definir minha presente realidade pelo que percebo com meus sentidos é a minha maior limitação?

Nos capítulos 2 a 4, examinaremos o que significa mudar – tornar-se maior do que o ambiente, o corpo e o tempo.

Você provavelmente considerou a ideia de que seus pensamentos criam sua vida. Mas, no “Capítulo 2 – Superando seu ambiente”, discuto se você permite que o mundo exterior controle como você pensa e sente, se seu ambiente externo está moldando circuitos em seu cérebro para fazê-lo pensar “igual a” tudo que lhe é familiar. O resultado é que você cria mais do mesmo; conecta seu cérebro para refletir os problemas, condições pessoais e circunstâncias de sua vida. Para mudar, você deve ser maior do que todas as coisas físicas em sua vida.

O “Capítulo 3 – Superando seu corpo” continua a examinar como inconscientemente vivemos regidos por um conjunto de comportamentos, pensamentos e reações emocionais, todos operando como programas de computador nos bastidores de nossa percepção consciente. É por isso que “pensamento positivo” não basta, pois a maior parte do que somos pode residir subconscientemente como negatividade no corpo. No final deste livro, você saberá como acessar o sistema operacional da mente subconsciente e fazer mudanças permanentes onde esses programas existem.

O “Capítulo 4 – Superando o tempo” examina como vivemos na antecipação de eventos futuros ou repetidamente revisitamos lembranças passadas (ou ambos) até o corpo começar a crer que está vivendo em uma época diferente do momento presente. As últimas pesquisas apoiam a noção de que temos uma capacidade natural de mudar o cérebro e o corpo apenas pelo pensamento, de modo que biologicamente pareça que algum evento futuro já aconteceu. Como você pode tornar o pensamento mais real do que qualquer outra coisa, você pode mudar quem é, das células cerebrais aos genes, desde que com o entendimento correto. Quando aprende a usar sua atenção e acessar o presente, você transpõe a porta do campo quântico, onde existem todos os potenciais.

O “Capítulo 5 – Sobrevivência *versus* criação” ilustra a distinção entre viver na sobrevivência e viver na criação. Viver no modo de sobrevivência acarreta viver no estresse e atuar como um materialista, acreditando que o mundo exterior é mais real do que o mundo interior. Quando está sob a mira do sistema nervoso do lutar ou fugir, ativado por um coquetel de substâncias químicas intoxicantes, você está programado para se preocupar com seu corpo, as coisas ou pessoas em seu ambiente e sua obsessão com o tempo. Seu cérebro e seu corpo estão desequilibrados. Você leva uma vida previsível. No entanto, quando está verdadeiramente no estado elegante de criação, você não é corpo, nem coisa, nem tempo – você esquece de si. Você se torna consciência pura, livre dos grilhões da identidade que necessita da realidade exterior para lembrar quem ela pensa que é.

PARTE II SEU CÉREBRO E A MEDITAÇÃO

No “Capítulo 6 – Três cérebros: pensar, fazer e ser”, você adotará o conceito de que tem três “cérebros” que lhe permitem migrar do pensar para o fazer e para o ser. Ainda melhor, quando foca sua atenção excluindo seu ambiente, seu corpo e o tempo, você pode migrar facilmente do pensar para o ser sem ter que fazer nada. Nesse estado mental, seu cérebro não distingue entre o que ocorre no mundo exterior da realidade e o que ocorre no mundo interior de sua mente. Assim, se conseguir ensaiar mentalmente uma experiência desejada apenas via pensamento, você experimentará as emoções desse evento antes de ele ter se manifestado fisicamente. Você estará migrando para um novo estado de ser, pois sua mente e seu corpo trabalham como um só. Quando começa a ter a sensação de que alguma realidade potencial futura está ocorrendo no momento em que está focando nela, você está reescrevendo seus hábitos, atitudes e outros programas subscientes automáticos indesejados.

O “Capítulo 7 – A lacuna” explora como se libertar das emoções que você memorizou – que se tornaram sua personalidade – e como fechar a

lacuna entre quem você realmente é em seu mundo interior, privado, e como você se parece no mundo exterior, social. Todos nós chegamos a um certo ponto em que paramos de aprender e percebemos que nada externo consegue levar embora os sentimentos familiares de nosso passado. Se você consegue prever a sensação de cada experiência em sua vida, não há espaço para nada novo ocorrer, pois você está visualizando sua vida a partir do passado e não do futuro. Este é o ponto de junção onde a alma se liberta ou cai na alienação. Você aprenderá a liberar sua energia na forma de emoções e com isso estreitará a lacuna entre como você se parece e quem você é. Em última análise, você criará transparência. Quando você se parece com quem você é, você está verdadeiramente livre.

A Parte II é concluída com o “Capítulo 8 – Meditação, desmistificando o místico e as ondas do seu futuro”, no qual meu objetivo é desmistificar a meditação, de modo que você saiba o que está fazendo e por quê. Discutindo a tecnologia das ondas cerebrais de maneira simples, mostro como seu cérebro muda eletromagneticamente quando você está focado *versus* quando está em um estado inflamado devido a elementos estressantes em sua vida. Você aprenderá que o verdadeiro propósito da meditação é ir além da mente analítica e acessar a mente subconsciente, de modo que possa fazer mudanças permanentes e reais. Se você levanta da meditação como a mesma pessoa que sentou, nada lhe aconteceu em nenhum nível. Quando você medita e se conecta a algo maior, é possível criar e então memorizar tamanha coerência entre seus pensamentos e sentimentos que nada em sua realidade exterior – nenhuma coisa, pessoa e condição em qualquer local ou tempo – pode movê-lo daquele nível de energia. Agora você domina seu ambiente, seu corpo e o tempo.

PARTE III

OS PASSOS RUMO AO SEU NOVO DESTINO

Todas as informações das partes I e II são fornecidas para abastecê-lo do conhecimento necessário a fim de que, quando demonstrar (aplicar) essas informações na Parte III, que proporciona o “como fazer”, você tenha uma

experiência direta do que foi ensinado. Toda a Parte III consiste na aplicação de uma real disciplina – um exercício atento para uso em seu dia a dia. É um processo de meditação passo a passo, criado para que você de fato possa fazer algo com as teorias recebidas.

A propósito, sua mente hesitou quando mencionei esse processo em vários passos? Em caso afirmativo, não é o que você pensa. Sim, você aprenderá uma sequência de ações, mas logo as experimentará como um ou dois passos simplificados. Afinal, você provavelmente executa múltiplas ações cada vez que se prepara para dirigir seu carro (por exemplo, ajusta o assento, coloca o cinto de segurança, confere os espelhos, dá a partida, liga os faróis, olha em volta, dá sinal de que vai dobrar, freia, engata a marcha ou dá a ré, pressiona o acelerador etc). Desde que aprendeu a dirigir, você executa esses procedimentos de maneira simples e automática. Asseguro que o mesmo será válido quando você aprender cada passo da Parte III.

Você pode estar se perguntando: por que preciso ler as partes I e II? Vou pular para a Parte III. Sei, provavelmente eu pensaria o mesmo. Decidi oferecer o conhecimento relevante nas primeiras duas partes do texto para que, quando você chegar na terceira seção, nada seja deixado para conjecturas, dogmas ou especulações. Quando começar os passos da meditação, você saberá exatamente o que está fazendo e por quê. Quando compreende o quê e o porquê, mais você sabe e, portanto, mais saberá como quando chegar a hora. Com isso, terá mais poder e intenção por trás da experiência prática de mudar sua mente para valer.

Ao utilizar as etapas da Parte III, você pode ficar mais propenso a aceitar sua aptidão inata de mudar as situações supostamente impossíveis em sua vida. Você poderá inclusive permitir-se cogitar realidades potenciais que jamais considerou antes da exposição a esses novos conceitos – você poderá simplesmente começar a fazer coisas incomuns! Esse é o meu objetivo para quando você terminar de ler este livro.

Assim, se você conseguir resistir à tentação de pular diretamente para a Parte III, prometo que, quando chegar lá, estará bastante empoderado pelo

que aprendeu. Vi essa abordagem funcionar mundo afora na série de três *workshops* que ministro. Quando as pessoas adquirem o conhecimento correto, de tal forma que conseguem entender completamente, e a seguir têm a oportunidade de uma instrução efetiva para aplicar o que compreenderam... então, como numa mágica, conseguem ver os frutos de seus esforços na forma de mudanças que servem de *feedback* em sua vida.

A Parte III fornecerá as habilidades meditativas para mudar coisas em sua mente e em seu corpo e produzir um efeito externo a você. Quando conseguir notar qual coisa feita internamente gerou um resultado externo, você fará de novo. Quando uma nova experiência manifestar-se em sua vida, você acolherá a energia que sente na forma de uma emoção elevada, como empoderamento, admiração ou imensa gratidão, e essa energia o estimulará a repetir a experiência muitas vezes. Você estará no caminho da verdadeira evolução.

Cada etapa de meditação delineada na Parte III está associada a uma informação significativa apresentada anteriormente no livro. Como você terá cultivado o exato significado por trás do que está fazendo, não deve haver ambiguidades que possam fazê-lo perder a visão.

A exemplo de várias habilidades aprendidas, no começo pode ser preciso empenhar todo o esforço consciente para permanecer focado enquanto você aprende a meditar para evoluir seu cérebro. No processo, você deve coibir seus comportamentos típicos e manter os pensamentos no que está fazendo, sem divagar em estímulos externos, de modo que suas ações fiquem alinhadas com sua intenção.

Exatamente como pode ter acontecido quando aprendeu a preparar comida tailandesa, jogar golfe, dançar a salsa ou dirigir com câmbio manual, a novidade do esforço exigirá que você pratique essa capacidade continuamente, treinando tanto a mente quanto o corpo para memorizar cada passo.

Lembre-se de que a maioria dos tipos de instrução é formatada em pequenas porções para que a mente e o corpo possam começar a trabalhar juntos. Quando “cai a ficha”, todas as etapas individuais que você

continuou repassando fundem-se em um processo fluido. A abordagem linear, metódica, flui sem interrupções em uma abordagem holística, unificada e livre de esforço. Esse é o ponto do domínio pessoal. Às vezes, o esforço exigido pode ser tedioso. Contudo, se você persistir com certa dose de disposição e energia, com o tempo desfrutará dos resultados.

Quando você sabe que sabe “como” fazer algo, está no caminho para dominar esse algo. Fico radiante em dizer que várias pessoas no mundo inteiro já estão usando o conhecimento presente neste livro para fazer mudanças palpáveis em suas vidas. Meu desejo sincero é que você também quebre o hábito de ser você mesmo e crie uma nova vida que deseje.

Vamos começar...



PARTE I

**A CIÊNCIA
DE VOCÊ**

CAPÍTULO 1

O você quântico

Os primeiros físicos dividiram o mundo em matéria e pensamento, e posteriormente em matéria e energia. Cada elemento desses pares era considerado inteiramente separado do outro... mas não são! Todavia, a dualidade mente/matéria modelou nossa visão inicial do mundo – de que a realidade era essencialmente predeterminada e as pessoas pouco podiam fazer para mudar as coisas por suas próprias ações, que dizer, por seus pensamentos.

Vamos avançar para o nosso atual conhecimento – de que somos parte de um vasto campo invisível de energia, que contém todas as realidades possíveis e reage aos nossos pensamentos e sentimentos. A exemplo dos cientistas atuais, que exploram a relação entre pensamento e matéria, estamos ávidos para fazer o mesmo em nossa vida. E por isso nos perguntamos: “Posso usar minha mente para criar minha realidade?”. Se sim, seria essa uma habilidade que podemos aprender e utilizar para nos tornarmos quem queremos ser e criarmos a vida que queremos ter?

Vamos encarar – nenhum de nós é perfeito. Seja uma mudança em nosso eu físico, emocional ou espiritual, todos nós temos o mesmo desejo: queremos viver a vida como uma versão idealizada de quem pensamos e acreditamos que podemos ser. Quando paramos na frente do espelho e olhamos nossos pneuzinhos, não vemos simplesmente aquela imagem ligeiramente gorducha refletida no vidro. Também vemos, dependendo do

humor do dia, uma versão mais em forma e esguia de nós mesmos ou uma versão mais pesada, rechonchuda. Qual de nossas imagens é real?

Quando deitamos na cama à noite, repassando nosso dia e nossos esforços para ser uma pessoa mais tolerante e menos reativa, não vemos simplesmente o pai que deu bronca no filho por não se submeter silenciosa e tranquilamente a um simples pedido. Visualizamos ou um anjo cuja paciência foi esticada igual ao corpo de uma vítima inocente no estrado, ou um ogro medonho arruinando a autoestima do filho. Qual dessas imagens é real?

A resposta é: todas são reais – e não apenas as extremas, mas um espectro infinito de imagens que vão do positivo ao negativo. Como pode? Para você entender melhor por que nenhuma dessas versões de si mesmo é mais ou menos real do que as outras, vou destroçar o entendimento obsoleto da natureza fundamental da realidade e substituí-lo por um novo.

Parece uma tarefa de grande monta e sob certos aspectos é, mas também sei o seguinte: o motivo mais provável por que você foi atraído para este livro é que seus esforços passados para fazer qualquer mudança – física, emocional ou espiritual – duradoura em sua vida ficou aquém do eu ideal que você imaginava. E o porquê de esses esforços fracassarem tem mais a ver com suas crenças sobre por que sua vida é do jeito que é do que qualquer outra coisa, inclusive uma visível falta de disposição, tempo, coragem ou imaginação.

Para mudar, devemos sempre chegar a um novo entendimento do eu e do mundo, a fim de que possamos adotar novo conhecimento e ter novas experiências.

Isso é o que a leitura deste livro fará por você.

Suas deficiências do passado podem ser rastreadas até um equívoco principal na raiz de todas elas: você não se comprometeu a viver segundo a verdade de que seus pensamentos têm consequências tão grandes que podem criar sua realidade.

O fato é que todos nós somos abençoados, todos nós podemos colher os benefícios de nossos esforços construtivos. Não temos de aceitar nossa

presente realidade, podemos criar uma nova sempre que optarmos por isso. Todos nós temos essa habilidade, pois nossos pensamentos efetivamente influenciam nossa vida, para o bem e para o mal.

Estou certo de que você já ouviu isso antes, mas me pergunto se a maioria das pessoas realmente acredita nessa afirmação do fundo do coração. Se verdadeiramente adotássemos a ideia de que nossos pensamentos produzem efeitos tangíveis em nossas vidas, não lutaríamos para jamais deixar passar por nós um pensamento que não quiséssemos experimentar? E não focaríamos a atenção no que desejamos, em vez de continuarmos obcecados por nossos problemas?

Pense nisso: se você realmente soubesse que esse princípio é verdadeiro, perderia sequer um dia de criação intencional do destino desejado?

Para mudar sua vida, mude suas crenças sobre a natureza da realidade

Espero que este livro transforme sua visão de como o mundo funciona, convença-o de que você é mais poderoso do que sabia e o inspire a demonstrar o entendimento de que o que você pensa e no que acredita tem um efeito profundo em seu dia a dia.

Até romper o modo como vê sua presente realidade, qualquer mudança em sua vida será sempre casual e transitória. A fim de produzir resultados duradouros e desejados, você tem de reformular seus pensamentos sobre por que as coisas acontecem. Para fazer isso, é necessário estar aberto a uma nova interpretação do que é real e verdadeiro.

Para ajudá-lo a mudar para esse modo de pensar e começar a criar a vida de sua preferência, tenho que começar com um pouco de cosmologia (o estudo da estrutura e da dinâmica do universo). Mas não fique alarmado – vamos apenas dar uma passada pela aula básica de “natureza da realidade” e ver como algumas de nossas visões sobre ela evoluíram até atingir o nosso presente entendimento. Tudo para explicar (necessariamente de forma breve e simples) como é possível que nossos pensamentos modelem nosso destino.

Este capítulo apenas pode testar sua disposição para abandonar ideias que de certo modo foram programadas em você durante muitos anos, em nível consciente e subconsciente. Assim que você obtiver uma nova concepção dos elementos e forças fundamentais que constituem a realidade, isso não se enquadrará na antiga percepção em que o linear e o ordenado ditam as regras. Esteja preparado para experimentar algumas mudanças fundamentais de entendimento.

De fato, quando começar a adotar essa nova perspectiva, sua própria constituição como ser humano mudará. Desejo que você não seja mais a mesma pessoa que era quando começou.

Obviamente, estou prestes a desafiá-lo, mas quero que saiba que sou inteiramente empático, pois também tive que abandonar o que pensava ser verdadeiro e me lançar no desconhecido. Para facilitar a entrada nesse novo jeito de pensar sobre a natureza do mundo, vamos ver como nossa visão de mundo foi moldada pela crença inicial de que mente e matéria eram coisas separadas.

Sempre a matéria, nunca a mente? Sempre a mente, nunca a matéria?

Ligar os pontos entre o mundo físico exterior do observável e o mundo mental interior do pensamento sempre representou um desafio aos cientistas e aos filósofos. Ainda hoje, para muitos de nós, a mente parece ter pouco ou nenhum efeito mensurável no mundo material. Embora provavelmente concordemos que o mundo material produz consequências que afetam nossa mente, como é possível nossa mente produzir quaisquer mudanças físicas que afetem as coisas sólidas em nossa vida? Mente e matéria parecem estar separadas... isto é, a menos que haja uma mudança em nosso entendimento sobre como as coisas sólidas e físicas de fato existem.

Bem, houve essa mudança, e para remontar a seus primórdios não temos que retroceder muito. Durante uma grande parte do que os historiadores consideram os tempos modernos, a humanidade acreditou que a natureza do universo era ordenada e, portanto, previsível e explicável. Considere o matemático e filósofo René Descartes, do século 17, que desenvolveu muitos conceitos que ainda têm grande relevância para a matemática e outros campos (penso, logo existo evoca alguma coisa?). Em retrospectiva, no entanto, uma de suas teorias no fim causou mais mal do que bem. Descartes foi um proponente do modelo mecânico do universo – uma visão de que o universo é controlado por leis previsíveis.

No que se refere ao pensamento humano, Descartes enfrentou um real desafio – a mente humana possuía variáveis demais para se encaixar adequadamente em qualquer lei. Como não conseguia unificar seu entendimento do mundo físico com o entendimento da mente, mas tinha de explicar ambos, Descartes jogou um elegante jogo mental (trocadilho intencional). Ele disse que a mente não estava sujeita às leis do mundo

físico objetivo; por isso, situava-se totalmente fora das fronteiras da investigação científica. O estudo da matéria era a jurisdição da ciência (sempre a matéria, nunca a mente) – enquanto a mente era um instrumento de Deus; por isso, seu estudo cabia à religião (sempre a mente, nunca a matéria).

Essencialmente, Descartes deu início a um sistema de crença que impôs uma dualidade entre os conceitos de mente e matéria. Por séculos essa divisão manteve-se como o entendimento aceito da natureza da realidade.

Ajudando a perpetuar as convicções de Descartes, houve as experiências e teorias de Sir Isaac Newton. O cientista e matemático inglês não apenas solidificou o conceito do universo como uma máquina, mas produziu um conjunto de leis estabelecendo que os seres humanos poderiam determinar, calcular e prever com precisão os meios ordenados nos quais o mundo físico operaria.

De acordo com o modelo newtoniano de física “clássica”, todas as coisas são consideradas sólidas. Por exemplo, a energia poderia ser explicada como uma força para mover objetos ou para mudar o estado físico da matéria. Mas, como você verá, a energia é muito mais do que uma força externa exercida sobre coisas materiais. A energia é o próprio tecido de todas as coisas materiais e reage à mente.

Por extensão, o trabalho de Descartes e Newton estabeleceu uma mentalidade de que, se a realidade opera sob princípios mecânicos, então a humanidade tem pouca influência nos resultados. Toda a realidade é predeterminada. Dada essa perspectiva, seria de surpreender que os seres humanos lutassem contra a ideia de que suas ações importavam, que dirá cogitassem a noção de que seus pensamentos importavam ou que o livre-arbítrio desempenhava qualquer papel no grande esquema das coisas? Muitos de nós ainda hoje não trabalham (subconsciente ou conscientemente) sob a premissa de que nós humanos geralmente não passamos de vítimas?

Considerando que essas apreciadas crenças predominaram por séculos, foi preciso um pensamento revolucionário para confrontar Descartes e Newton.

Einstein: bagunçando não só o coreto – bagunçando o universo

Cerca de duzentos anos depois de Newton, Albert Einstein criou sua famosa equação $E = mc^2$, demonstrando que energia e matéria estão tão fundamentalmente correlacionadas que são a mesma e única coisa. Essencialmente, seu trabalho mostrou que matéria e energia são inteiramente intercambiáveis. Isso contradisse diretamente Newton e Descartes e introduziu um novo entendimento sobre o funcionamento do universo.

Einstein não esfarelou nossa visão anterior da natureza da realidade sozinho. Mas minou sua fundação, e isso levou ao colapso de algumas de nossas formas tacanhas e rígidas de pensar. Suas teorias deram início à exploração do comportamento enigmático da luz. Os cientistas então observaram que a luz às vezes se comporta como uma onda (quando circunda um canto, por exemplo) e em outras vezes se comporta como uma partícula. Como a luz poderia ser tanto uma onda como uma partícula? De acordo com a perspectiva de Descartes e Newton, não poderia – um fenômeno tinha de ser uma coisa ou outra.

Rapidamente ficou claro que o modelo dualístico cartesiano/newtoniano falhava no nível mais básico de todos: o subatômico (subatômico refere-se aos componentes – elétrons, prótons, nêutrons etc. – formadores dos átomos, que constituem todas as coisas físicas). Os componentes mais fundamentais do chamado mundo físico são as ondas (energia) e as partículas (matéria física), dependendo da mente do observador (voltaremos a esse ponto). Para entender como o mundo funciona, temos que examinar seus componentes mais diminutos.

Assim, a partir desses experimentos específicos, nasceu um novo campo da ciência, denominado física quântica.

O chão sólido em que pisamos... só que não

Essa mudança foi uma completa reinterpretação do mundo em que pensávamos viver e levou à proverbial puxada de tapete sob nossos pés – pés que costumávamos pensar que estavam plantados em chão sólido. Como assim? Recorde aqueles antigos modelos de átomo feitos com palitos de dente e bolas de isopor. Antes da física quântica, as pessoas acreditavam que um átomo era composto de um núcleo relativamente sólido com objetos menores e menos substanciais localizados ao redor. A própria ideia de que com um instrumento suficientemente poderoso poderíamos medir (calcular a massa) e contar (numerar) as partículas subatômicas que formavam um átomo fazia com que eles parecessem tão inertes como vacas pastando no campo. Os átomos pareciam ser feitos de material sólido, certo?

O ÁTOMO CLÁSSICO

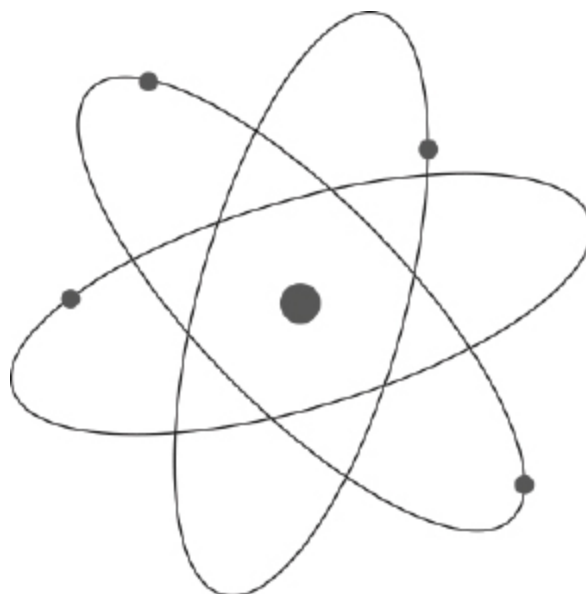


Figura 1A. A versão de um átomo segundo a "velha escola" clássica newtoniana. O foco primário é o material.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Quebrando o hábito de ser você mesmo" 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](#).