



VILLA
QUINTO ELEMENTO

VOCÊ É LUZ

*e só precisa
se lembrar disso!*



Um guia de
autoconhecimento
e cura para reconectar
com a sua essência
e viver em plenitude.



AGATHA MARANA



VILLA QUINTO ELEMENTO

VOCÊ É LUZ

e só precisa se lembrar disso!

Um caminho de autoconhecimento, autocuidado e
reconexão com a sua essência.

AGATHA MARANA

*“Talvez você não precise se tornar outra pessoa.
Talvez precise apenas se lembrar de quem é.”*

Para todos os que, em algum momento, olharam para a própria vida e sentiram que haviam se perdido de si.

Uma dedicatória

Este livro é para você que continua caminhando mesmo quando ninguém percebe o quanto foi difícil chegar até aqui.

É para quem cuidou de todo mundo e, em algum momento, percebeu que também precisava ser cuidado.

É para quem se sente diferente, deslocado, cansado de corresponder e desejosa (o) de uma vida que tenha mais verdade.

É para os Buscadores da Luz — pessoas que não necessariamente têm todas as respostas, mas ainda conservam dentro de si a coragem de perguntar.

Antes de começar

Este não é um livro para ser devorado. É um livro para ser vivido. Leia algumas páginas e pare quando uma frase tocar alguma coisa importante. Escreva. Caminhe. Respire. Converse com alguém. Volte.

Você não precisa concordar com tudo. O que ofereço aqui são reflexões e práticas de autocuidado e autoconhecimento. Elas não substituem acompanhamento médico, psicológico ou qualquer outro cuidado profissional quando ele for necessário.

Algumas experiências podem despertar emoções intensas. Se isso acontecer, respeite seu ritmo e procure suporte adequado. Pedir ajuda não diminui sua luz; também é uma forma de honrá-la.

Sumário

Introdução — O convite para lembrar	08
1. Quando você se esqueceu de si	11
2. A história que você aprendeu a contar sobre si	15
3. O direito de existir sem merecer primeiro	19
4. Pertencer sem desaparecer	22
5. A arte de dizer não sem abandonar o amor	25
6. O corpo que tentou falar	28
7. Quando a culpa ocupa espaço demais	31
8. Perdoar não é dizer que não doeu	34
9. A solidão de quem está sempre forte	37
10. A abundância começa na relação com o suficiente	40
11. A voz que você usa consigo	43
12. A coragem de começar pequeno	46
13. A pausa que te devolve a si mesma (o)	49
14. O coração também precisa de direção	52
15. O medo de recomeçar	55
16. O encontro com a própria sombra	58
17. O amor que começa em casa	61

18. Lembrar da luz	64
Conclusão — A vida depois da lembrança	67
Carta aos Buscadores da Luz	70
Um próximo passo — A Box da Calma	72
Sobre a autora	76

Introdução — O convite para lembrar

Há pessoas que passam anos tentando encontrar aquilo que acreditam ter perdido.

Procuram em relacionamentos, conquistas, dinheiro, reconhecimento, espiritualidade, trabalho, mudanças de cidade, novas versões de si. E, apesar de tantas buscas, uma sensação permanece: “Ainda não cheguei em mim.”

Talvez este livro tenha chegado às suas mãos justamente nesse ponto.

Eu não acredito que exista uma fórmula capaz de resolver a complexidade de uma vida humana. Também não acredito que você precise se transformar em uma pessoa perfeita, iluminada ou permanentemente positiva para viver com mais consciência. A proposta destas páginas é mais simples e, por isso mesmo, mais exigente: voltar a escutar.

Escutar o corpo. Escutar os limites. Escutar os desejos. Escutar as crenças que comandam escolhas sem serem questionadas. Escutar a tristeza sem fazer dela uma

identidade. Escutar a alegria sem desconfiar de que ela vai acabar. Escutar aquela parte silenciosa que, apesar de tudo, ainda sabe que existe vida possível.

Chamo essa parte de luz.

Para algumas pessoas, luz será consciência. Para outras, presença, essência, espiritualidade, esperança, amor, inteligência interior ou simplesmente a capacidade de continuar. Não é necessário concordar com uma definição única. O importante é perceber o que a palavra desperta em você.

Este livro foi pensado como uma primeira casa. Um lugar de passagem entre aquilo que você aprendeu a ser e aquilo que deseja voltar a viver. Em cada capítulo, vamos tocar um tema. E, ao final, haverá uma prática simples. Não para transformar sua vida em um projeto de produtividade emocional, mas para que a reflexão possa sair da página e entrar na experiência.

Você não precisa fazer tudo. Escolha. Volte. Adapte. Faça do seu jeito.

Talvez, ao terminar, você perceba que a grande pergunta nunca foi “como me torno luz?”. Talvez tenha sido: “O que preciso retirar do caminho para conseguir enxergá-la novamente?”

1. Quando você se esqueceu de si

O começo da jornada

Talvez você tenha chegado até aqui cansada (o) de tentar ser forte o tempo inteiro. Talvez esteja funcionando, trabalhando, cuidando, resolvendo, sorrindo — e, ainda assim, exista uma parte silenciosa de você perguntando: “E eu? Onde fiquei no meio de tudo isso?” Esta pergunta não é sinal de fracasso. Muitas vezes, ela é o primeiro sinal de retorno.

Nós nos afastamos de nós mesmos aos poucos. Um “sim” quando queríamos dizer “não”. Uma comparação que parecia inofensiva. Uma crítica repetida tantas vezes que virou voz interna. Uma relação na qual aprendemos a diminuir nossos desejos para caber. Uma fase difícil que nos ensinou a desconfiar da própria capacidade de recomeçar. Nada disso apaga quem somos. Mas pode cobrir nossa percepção de quem somos, em essência.

1. Quando você se esqueceu de si — integração

Não tenha pressa de responder. Algumas perguntas precisam primeiro ser sentidas.

Este livro nasce de uma ideia simples e profunda: talvez você não precise se transformar em outra pessoa para começar uma vida diferente. Talvez precise recordar, com gentileza, aquilo que as experiências fizeram você esquecer...

A sua dignidade. A sua capacidade de escolher. O seu direito de descansar. A sua voz. A sua sensibilidade. A sua força. A sua luz.

A palavra luz, aqui, não precisa ser entendida como algo sobrenatural. Ela pode representar consciência, presença, vitalidade, esperança, amor, inteligência interior e a parte de você que continua capaz de perceber possibilidades mesmo depois de atravessar períodos escuros.

Você não precisa acreditar em tudo o que está escrito nestas páginas. Experimente. Observe. Questione.

Fique com aquilo que fizer sentido e deixe de lado o que não conversar com sua história. O convite é para que este livro seja menos uma coleção de respostas e mais um espaço para você escutar as próprias perguntas.

Prática de retorno

1. O que eu deixei de ouvir em mim?

2. Que parte de mim pede atenção há algum tempo?

3. Se eu não precisasse provar nada a ninguém, o que mudaria na minha vida?

Frase para levar comigo:

2. A história que você aprendeu a contar sobre si

Crenças, identidades e possibilidades

Todos nós carregamos narrativas: “Eu sou assim.” “Comigo nunca dá certo.” “Preciso agradar.” “Não posso depender de ninguém.” “Se eu relaxar, tudo desmorona.” “Não sou interessante o bastante.” “Não mereço coisas boas.”

Algumas nasceram de experiências reais. Outras foram herdadas. Outras surgiram como estratégias para atravessar momentos em que não tínhamos recursos emocionais suficientes para compreender o que estava acontecendo.

O problema não é ter uma história. O problema começa quando confundimos história com identidade. Uma experiência pode explicar uma parte do que aconteceu com você sem definir tudo o que você é. Uma rejeição não transforma você em alguém rejeitável. Um fracasso não transforma você em alguém fracassada(o). Uma fase de escassez não determina para sempre sua capacidade de construir abundância. Um

relacionamento que terminou não é uma sentença sobre sua capacidade de amar.

2. A história que você aprendeu a contar sobre si — integração

Crenças funcionam como filtros. Quando acreditamos que não somos merecedores, tendemos a perceber evidências que confirmam essa ideia e ignorar acontecimentos que a contradizem. Por isso, mudar não significa repetir frases positivas até acreditar nelas. Significa começar a investigar o pensamento, reconhecer de onde ele veio e abrir espaço para uma interpretação mais ampla.

Experimente trocar “eu sou” por “eu aprendi”. “Eu aprendi a desconfiar.” “Eu aprendi a me cobrar.” “Eu aprendi a me colocar por último.” A mudança de linguagem não resolve uma história inteira, mas devolve uma possibilidade preciosa: aquilo que foi aprendido pode ser revisitado.

Você não precisa destruir sua história. Precisa deixar de permitir que ela seja a única autora do seu futuro.

Prática de retorno

1. Qual frase sobre mim eu repito há anos?

2. Quem me ensinou, direta ou indiretamente, a acreditar nisso?

3. Que evidência existe de que essa história não é toda a verdade?

Frase para levar comigo:

3 O direito de existir sem merecer primeiro

Merecimento e valor pessoal

Existe uma armadilha silenciosa na vida adulta: transformar o próprio valor em recompensa. Eu mereço descansar quando terminar tudo. Eu mereço amor quando estiver melhor. Eu mereço dinheiro quando produzir mais. Eu mereço alegria quando resolver minhas pendências. Eu mereço ser escolhida (o) quando me tornar suficientemente interessante. Assim, a vida vai ficando sempre depois de alguma condição.

Mas valor pessoal não deveria funcionar como salário. Você não precisa conquistar o direito de existir. O bebê não precisa produzir para merecer cuidado. A árvore não precisa provar sua utilidade antes de oferecer sombra. Isso não significa que tudo na vida seja gratuito, fácil ou garantido. Significa apenas que dignidade não deveria depender de desempenho.

3. O direito de existir sem merecer primeiro — integração

Merecimento também não é uma autorização para exigir tudo do mundo. É uma relação interna com aquilo que você reconhece como humano e legítimo em si: descanso, respeito, limites, aprendizado, prazer, segurança, vínculo, oportunidade de recomeçar.

Talvez uma das formas mais profundas de autocuidado seja parar de negociar consigo mesma (o) o direito de receber. Receber um elogio sem diminuir. Receber ajuda sem transformar isso em dívida moral. Receber descanso sem culpa. Receber carinho sem suspeitar imediatamente de uma cobrança futura.

Você pode continuar crescendo e, ao mesmo tempo, parar de tratar a si mesma (o) como um projeto que só será digno quando estiver concluído.

Prática de retorno

1. O que eu condiciono a “merecer”?

**2. Como eu reagiria se alguém que amo falasse
consigo da maneira como falo comigo?**

**3. O que posso me permitir receber hoje sem
justificar?**

Frase para levar comigo:

4. Pertencer sem desaparecer

O preço de caber em lugares que não acolhem quem você é

Pertencer é uma necessidade humana profunda. Queremos ser vistos, reconhecidos, lembrados, incluídos. O problema começa quando, para permanecer em determinados lugares, passamos a pagar com partes de nós mesmos.

Há uma diferença entre adaptar-se e abandonar-se. Adaptar-se é aprender novas formas de convivência sem violar aquilo que é essencial para você. Abandonar-se é silenciar necessidades importantes, esconder valores, aceitar desrespeitos recorrentes ou viver em permanente vigilância para não incomodar.

4. Pertencer sem desaparecer — integração

Talvez você tenha aprendido cedo que ser fácil de lidar era uma forma de ser amada (o), então você se tornou disponível. Talvez tenha aprendido que conflito significava perigo, então você engoliu palavras. Talvez tenha descoberto que competência gerava reconhecimento, então você começou a valer-se apenas pelo que entregava.

Pertencer de verdade não exige uma versão editada de você. Relações saudáveis não eliminam diferenças, mas permitem que elas existam com respeito. E quando um lugar só aceita você enquanto você diminui sua presença, talvez o problema não seja a sua intensidade. Talvez seja a medida do espaço que aquele lugar consegue oferecer.

O retorno para si começa quando você pergunta:
“Onde posso ser inteira (o) sem precisar desaparecer?”

Prática de retorno

**1. Onde eu costumo me diminuir para ser aceita(o)
?**

2. Que diferença minha eu gostaria de tratar com mais carinho?

3. Que tipo de relação me permite respirar?

Frase para levar comigo:

5. A arte de dizer não sem abandonar o amor

Limites como Cuidado

Dizer não pode parecer uma ameaça quando fomos ensinados a associar amor à disponibilidade. Mas limite não é o oposto de amor. Muitas vezes, é a estrutura que impede o amor de virar ressentimento.

Um limite não precisa ser uma parede. Pode ser uma porta com maçaneta. Ele informa o que você aceita, o que não aceita e quais condições tornam uma relação possível para você. Nem todo mundo vai gostar dos seus limites. Isso não significa que eles estejam errados.

5. A arte de dizer não sem abandonar o amor — integração

Existe uma diferença importante entre culpa e responsabilidade. A culpa diz: “Se a outra pessoa ficou desapontada, eu fiz algo errado.” A responsabilidade pergunta: “Fui honesta (o), respeitosa (o) e coerente com aquilo que eu podia oferecer?” O desapontamento do outro pode existir sem que você tenha cometido uma injustiça.

Comece pequeno. Não responda imediatamente a todo pedido. Dê-se o direito de pensar. Experimente frases simples: “Agora não consigo.” “Preciso verificar minha disponibilidade.” “Isso não funciona para mim.” “Prefiro fazer de outra maneira.” Quanto menos você se explica por medo, mais seu limite começa a parecer natural para você.

Limites não servem para controlar os outros. Servem para você participar das relações sem precisar abandonar a si mesma (o).

Prática de retorno

1. Qual “sim” recente foi, na verdade, um “não”?

2. Que limite preciso comunicar com mais clareza?

3. O que temo que aconteça quando digo não?

Frase para levar comigo:

6. O corpo que tentou falar

Presença, pausa e escuta

O corpo participa de tudo aquilo que vivemos. Ele percebe tensão, cansaço, agitação, repouso, prazer e ameaça. Em períodos de sobrecarga, podemos perder a capacidade de perceber sinais simples: fome, sede, necessidade de pausa, sono, movimento, silêncio.

Cuidar do corpo não precisa começar com uma transformação radical. Pode começar com uma pergunta: “O que meu corpo precisa agora?” Talvez a resposta seja água. Talvez seja alimento. Talvez seja uma caminhada. Talvez seja dormir. Talvez seja procurar atendimento profissional diante de um sintoma que preocupa. Autocuidado não é ignorar sinais; é levá-los a sério.

Faça uma pausa de um minuto. Solte os ombros. Desencoste a língua do céu da boca. Perceba os pés. Inspire sem forçar. Expire um pouco mais lentamente. Não tente produzir um estado especial. Apenas note que você está aqui.

6. O corpo que tentou falar — integração

A presença não exige que você ame tudo no seu corpo. Ela pede que você pare de tratá-lo como um inimigo. Seu corpo não é um obstáculo entre você e a vida. É o lugar concreto onde sua vida acontece.

Quando houver sintomas físicos persistentes, intensos ou preocupantes, procure avaliação de profissionais de saúde. Práticas de autocuidado podem acompanhar o cuidado profissional, não substituí-lo.

Voltar ao corpo é voltar ao agora. E o agora é o único lugar onde uma escolha pode realmente acontecer.

Prática de retorno

1. Que sinal do meu corpo eu tenho ignorado?

2. Qual pequeno cuidado físico posso oferecer hoje?

3. O que muda quando observo meu corpo sem julgamento?

Frase para levar comigo:

7. Quando a culpa ocupa espaço demais

Responsabilidade sem autopunição

A culpa pode ser útil quando nos ajuda a reconhecer um dano e reparar aquilo que for possível. Mas existe uma culpa que não conduz à reparação; apenas repete a punição. Ela mantém a pessoa presa ao passado como se sofrer continuamente pudesse alterar o que já aconteceu.

Você pode reconhecer que errou sem transformar o erro em identidade. Pode pedir desculpas sem passar o resto da vida se condenando. Pode aprender sem exigir de si uma perfeição impossível.

7. Quando a culpa ocupa espaço demais — integração

Também existe a culpa por coisas que nunca estiveram sob seu controle: não conseguir salvar alguém, não corresponder às expectativas de todos, escolher um caminho que depois não funcionou, precisar se afastar, sentir raiva, precisar descansar.

Uma pergunta poderosa é: “O que está sob minha responsabilidade agora?” Talvez seja reparar. Talvez seja conversar. Talvez seja aceitar uma consequência. Talvez seja aprender. Talvez seja soltar. Responsabilidade olha para o que pode ser feito; autopunição olha para trás e exige uma versão impossível de você.

O passado merece respeito, mas não precisa continuar recebendo a totalidade da sua energia.

Prática de retorno

1. O que ainda estou tentando punir em mim?

2. Existe algo que posso reparar concretamente?

3. O que preciso aceitar que não posso mudar?

Frase para levar comigo:

8. Perdoar não é dizer que não doeu

Liberdade sem negar a experiência

Perdão é uma palavra delicada porque pode ser usada para apressar processos que precisam de tempo. Perdoar não significa aprovar uma violência, esquecer uma injustiça ou reabrir uma porta que você decidiu fechar.

Às vezes, o primeiro perdão necessário é o que oferecemos a nós mesmos: por não termos percebido antes, por termos permanecido, por termos confiado, por termos escolhido com os recursos que tínhamos naquele momento.

Você pode reconhecer que alguém fez algo que feriu você e, ainda assim, decidir que essa pessoa não continuará ocupando o centro da sua vida. A libertação não depende de transformar o passado em algo bonito. Depende de não entregar ao passado o direito de decidir todos os próximos capítulos.

8. Perdoar não é dizer que não doeu — integração

Se o perdão ainda parece distante, comece pela neutralidade: “Isso aconteceu. Eu não aprovo. Eu não preciso carregar isso o dia inteiro. Posso cuidar das marcas e escolher o que faço com minha vida daqui para frente.”

Perdoar, quando e se fizer sentido, pode ser um processo. Não uma obrigação. Não um prazo. Não uma prova de espiritualidade.

A cura da memória não exige apagar a história. Exige construir uma relação diferente com ela.

Prática de retorno

1. O que eu gostaria de parar de carregar?

2. Que parte de mim precisa de acolhimento antes de qualquer perdão?

3. Qual limite protege meu processo hoje?

Frase para levar comigo:

9. A solidão de quem está sempre forte

Receber também é uma forma de coragem

Há pessoas que se tornaram tão competentes em sobreviver que não sabem mais como ser cuidadas. Resolvem antes que alguém ofereça. Dizem “está tudo bem” antes de verificar se está. Ajudam todo mundo e sentem vergonha quando precisam de ajuda.

Ser forte não significa fazer tudo sozinha. Uma ponte forte continua sendo uma ponte: ela foi construída para sustentar passagem, mas precisa de estrutura. Humanos também precisam de rede, descanso e troca.

9. A solidão de quem está sempre forte — integração

Permitir que alguém ajude pode ativar medos: dívida, perda de controle, vulnerabilidade, rejeição. Por isso, receber é uma habilidade. Comece com pequenas experiências de confiança. Aceite um favor. Conte uma preocupação a alguém seguro. Peça algo específico. Observe como seu corpo reage.

A maturidade não é independência absoluta. É interdependência consciente: saber quando caminhar sozinha e quando caminhar acompanhada (o).

Você não precisa ser a pessoa que sustenta todos os ambientes. Também pode ser a pessoa que se encosta, respira e diz: “Hoje eu preciso de colo.”

Prática de retorno

1. Quem são minhas pessoas seguras?

2. O que eu tenho dificuldade de pedir?

3. Que ajuda concreta poderia tornar esta semana mais leve?

Frase para levar comigo:

10. A abundância começa na relação com o suficiente

Escassez, comparação e presença

Vivemos cercados de mensagens que transformam “mais” em sinônimo de “melhor”. Mais dinheiro, mais produtividade, mais viagens, mais seguidores, mais resultados, mais reconhecimento. O desejo de crescer é legítimo. O problema aparece quando nenhum crescimento consegue produzir a sensação de suficiente.

Abundância não é negar a falta. É não permitir que a falta seja a única lente. Uma pessoa pode querer melhorar sua vida financeira e, ao mesmo tempo, reconhecer o que já sustenta sua existência. Pode desejar uma casa maior sem desprezar a casa atual. Pode querer reconhecimento sem concluir que é invisível enquanto ele não chega.

10. A abundância começa na relação com o suficiente — integração

A comparação também altera a percepção. Você olha para o palco de alguém e compara com os bastidores da sua própria vida. Não conhece as condições, os custos, as perdas e os detalhes invisíveis. O antídoto não é nunca olhar para ninguém; é voltar ao próprio caminho.

Pergunte: “O que significa suficiente para mim nesta fase?” A resposta pode mudar. Suficiente não é acomodação. É uma medida consciente a partir da qual você consegue crescer sem transformar sua vida inteira em corrida.

Quando o suficiente encontra o propósito, o crescimento deixa de ser fuga e passa a ser expressão.

Prática de retorno

1. O que é suficiente para mim hoje?

2. Onde a comparação rouba minha presença?

**3. Que desejo quero perseguir sem transformar
minha dignidade em prêmio?**

Frase para levar comigo:

11. A voz que você usa consigo

Autocompaixão e diálogo interno

Observe o tom com que você fala consigo quando erra. É o tom de um (a) mentor (a) amoroso (a) ou de um tribunal? Muitas pessoas oferecem aos outros a paciência que recusam a si mesmas.

Autocompaixão não significa passar a mão na cabeça. Significa reconhecer a própria humanidade enquanto continua responsável pelas escolhas. Uma voz interna compassiva pode dizer: “Isso não saiu como eu queria. Vamos entender o que aconteceu e tentar de outra maneira.”

11. A voz que você usa consigo — integração

Troque insultos por informações. Em vez de “sou uma bagunça”, experimente “minha rotina está desorganizada”. Em vez de “não consigo”, “ainda não encontrei uma forma que funcione para mim”. Em vez de “estraguei tudo”, “cometi um erro importante e preciso decidir como repará-lo”. A linguagem muda o campo de possibilidades.

Escolha uma frase de retorno para dias difíceis: “Eu posso aprender sem me destruir.” Ou: “Eu não preciso resolver minha vida inteira hoje.” Ou simplesmente: “Estou aqui comigo.”

A maneira como você conversa consigo se torna o clima da casa interior. Faça desse lugar um espaço onde você consiga voltar.

Prática de retorno

1. Que frase dura repito para mim?

2. Como eu falaria com alguém que amo na mesma situação?

3. Qual frase de cuidado quero praticar nesta semana?

Frase para levar comigo:

12. A coragem de começar pequeno

Mudança sustentável

Grandes mudanças são sedutoras. Elas prometem uma nova versão de nós em poucos dias. Mas a vida real costuma mudar de modo mais discreto: uma decisão repetida, um limite sustentado, uma noite melhor dormida, uma conversa adiada que finalmente acontece, dez minutos de silêncio.

Começar pequeno não é pensar pequeno. É respeitar o modo como hábitos, emoções e relações realmente se reorganizam. Uma mudança precisa ser grande o suficiente para fazer diferença e pequena o suficiente para ser repetida.

Escolha uma ação que possa ser feita em cinco minutos. Cinco minutos de arrumação. Cinco minutos de caminhada. Cinco minutos sem tela. Cinco minutos escrevendo o que você sente. Cinco minutos respirando perto de uma janela.

12. A coragem de começar pequeno — integração

Depois, pergunte: “Consigo repetir?” Se a resposta for sim, você encontrou uma semente. Não transforme a semente em cobrança por uma floresta imediata.

A consistência gentil costuma vencer a intensidade que depende de motivação. Você não precisa sentir vontade todos os dias. Precisa criar condições para continuar retornando.

A luz não precisa iluminar a cidade inteira de uma vez. Basta iluminar o próximo passo.

Prática de retorno

1. Qual é meu menor passo possível?

2. Como posso tornar esse passo fácil de repetir?

3. O que costuma me fazer desistir e como posso me preparar?

Frase para levar comigo:

13. A pausa que te devolve a si mesma (o)

Descanso, silêncio e presença

Descansar não é o prêmio depois de produzir tudo. É uma necessidade humana. Ainda assim, muitas pessoas sentem culpa quando param porque associaram valor a movimento.

Pausa não significa ausência de propósito. Às vezes, é justamente o espaço em que percebemos o que o excesso de ruído estava escondendo. Sem pausa, qualquer escolha pode parecer urgente.

Crie um ritual simples: dez minutos sem notificações. Uma bebida quente. Uma janela. Respiração natural. Nenhuma obrigação de ter uma revelação. Apenas presença.

13. A pausa que devolve você a você — integração

O silêncio também pode revelar desconfortos. Quando a atividade cessa, pensamentos aparecem. Não é necessário lutar contra todos. Você pode observá-los como nuvens passando. “Estou pensando que...” é diferente de “isso é uma verdade absoluta”.

A pausa não precisa transformar você em alguém zen. Ela precisa devolver um pouco de espaço entre estímulo e resposta.

É nesse espaço que recuperamos a possibilidade de escolher.

Prática de retorno

1. Onde posso criar dez minutos de silêncio?

2. O que aparece quando eu paro?

3. Que atividade considero descanso, mas que na verdade me deixa mais estimulada (o)?

Frase para levar comigo:

14. O coração também precisa de direção

Desejos, valores e propósito

Propósito não precisa ser uma missão grandiosa. Às vezes, é a direção que organiza pequenas escolhas. O que você deseja preservar? O que quer oferecer? O que não quer mais repetir? Que valores deseja colocar em prática?

Quando não sabemos nossos valores, podemos viver perseguindo metas que pertencem a outras pessoas. A meta pode ser legítima, mas não necessariamente é sua. Por isso, antes de perguntar “o que eu quero conquistar?”, pergunte “como eu quero viver enquanto caminho?”

Talvez você valorize liberdade, família, criação, serviço, conhecimento, espiritualidade, segurança, beleza, aventura, simplicidade. Valores não são metas que se concluem. São direções que podem orientar decisões.

14. O coração também precisa de direção — integração

Uma vida coerente não é uma vida sem contradições. É uma vida em que, aos poucos, você percebe quando está se afastando do que considera importante e consegue retornar.

Propósito não é uma resposta escondida esperando ser encontrada. Muitas vezes, ele é construído através daquilo que você escolhe fazer com a vida que recebeu.

Sua luz não precisa ter o formato de outra pessoa. Ela precisa encontrar expressão no seu próprio caminho.

Prática de retorno

1. Quais são meus cinco valores essenciais?

2. Qual decisão recente ficou mais alinhada com meus valores?

3. O que eu faria de diferente se minha vida fosse guiada por esses valores?

Frase para levar comigo:

15. O medo de recomeçar

Atravessar o desconhecido

Recomeçar é desconfortável porque exige deixar de usar algumas certezas antigas. Mesmo uma situação ruim pode parecer segura quando é conhecida. O novo, por outro lado, exige imaginação e tolerância à incerteza.

Você não precisa eliminar o medo para avançar. Pode aprender a caminhar com ele. Coragem não é ausência de medo; é capacidade de agir com consciência apesar dele.

15. O medo de recomeçar — integração

Faça uma distinção entre perigo e desconforto. Nem todo desconforto é sinal de que você está em perigo. Uma conversa difícil pode ser desconfortável.

Aprender algo novo pode ser desconfortável. Ser vista (o) pode ser desconfortável. Isso não significa que você deva ignorar sinais reais de risco; significa apenas que nem todo frio na barriga é um “não”.

Recomeços também pedem luto. Uma nova fase pode coexistir com saudade da antiga. Você pode estar grata (o) e triste. Animada (o) e insegura (o). Livre e com medo. Emoções aparentemente opostas podem existir ao mesmo tempo.

Não espere sentir certeza absoluta. Às vezes, basta haver clareza suficiente para o próximo passo.

Prática de retorno

1. O que eu faria se não precisasse ter certeza do caminho inteiro?

2. Que medo está pedindo informação, e não obediência?

3. Qual recomeço merece uma primeira ação pequena?

Frase para levar comigo:

16. O encontro com a própria sombra

Integrar, não seconder

Há partes nossas que preferimos não mostrar: inveja, raiva, necessidade, insegurança, ambição, tristeza, desejo de reconhecimento. Rejeitá-las completamente não as faz desaparecer. Às vezes, apenas as torna clandestinas.

Integrar não significa agir sobre tudo o que sentimos. Sentir raiva não obriga ninguém a ferir. Sentir inveja pode revelar um desejo que precisa ser compreendido. Sentir necessidade pode revelar uma carência legítima. A emoção informa; a escolha decide.

Pergunte: “O que essa parte está tentando proteger?”. Uma irritação pode proteger um limite ultrapassado. Uma necessidade de aprovação pode proteger o medo de rejeição. Uma cobrança exagerada pode tentar evitar uma sensação antiga de inadequação.

16. O encontro com a própria sombra — integração

A sombra deixa de comandar quando pode ser observada. Você não precisa gostar de todas as suas partes para tratá-las com humanidade.

Autoconhecimento não é construir uma imagem perfeita de si. É aumentar a capacidade de permanecer presente diante daquilo que existe, sem precisar fugir imediatamente.

Quando você deixa de guerrear consigo, sobra energia para viver.

Prática de retorno

1. Que emoção eu considero “inaceitável” em mim?

2. O que ela pode estar tentando comunicar?

3. Como posso expressá-la de forma responsável?

Frase para levar comigo:

17. O amor que começa em casa

Autoamor como prática

Amor-próprio é uma expressão muito usada e pouco explicada. Não é sentir admiração por si o tempo inteiro. É construir uma relação em que você se trata como alguém cuja existência importa.

Isso aparece em decisões concretas: não permanecer repetidamente onde há desrespeito, buscar ajuda quando necessário, cuidar da palavra que usa consigo, respeitar limites, cuidar do corpo, proteger tempo de descanso, celebrar conquistas e reconhecer quando precisa mudar de direção.

Você pode não gostar de uma característica e ainda assim tratar-se com respeito. Pode querer melhorar sem se odiar no processo. Pode reconhecer um comportamento seu que precisa ser corrigido sem concluir que você é uma pessoa sem valor.

17. O amor que começa em casa — integração

O amor-próprio também amadurece quando deixamos de exigir que outras pessoas preencham todas as lacunas internas. Relações são importantes, mas ninguém consegue viver por nós.

Faça uma pergunta diária: “Se eu realmente acreditasse que minha vida importa, o que faria hoje?” Talvez a resposta seja surpreendentemente simples.

O amor que sustenta não é um sentimento permanente. É uma prática de retorno.

Prática de retorno

1. Qual atitude concreta seria amorosa comigo hoje?

2. Onde confundo amor-próprio com perfeição?

3. O que quero começar a fazer para cuidar da relação comigo?

Frase para levar comigo:

18. Lembrar da luz

A integração

Chegamos ao ponto em que a frase do título pode ser compreendida de outra maneira. “Você é luz” não precisa significar que você está sempre bem, que nunca erra ou que deve permanecer positivo (o). Significa reconhecer que existe em você capacidade de consciência, escolha, criação, vínculo e recomeço.

A luz não elimina a noite. Ela torna possível atravessá-la sem esquecer que existe caminho. Você pode estar triste e ainda ser luz. Pode estar confuso (o) e ainda ser luz. Pode precisar de ajuda e ainda ser luz. Pode reconhecer uma falha e ainda ser luz.

Talvez lembrar seja uma prática. Lembrar quando acordar. Lembrar diante do espelho. Lembrar quando alguém tentar definir seu valor. Lembrar depois de um erro. Lembrar quando a comparação vier. Lembrar quando a vida pedir uma nova escolha.

18. Lembrar da luz — integração

Você não precisa sair deste livro com todas as respostas. Basta sair com algumas perguntas melhores e um pouco mais de intimidade consigo.

Se alguma página encontrou uma parte sua, não tenha pressa de ir embora. Volte. Escreva. Caminhe. Converse. Faça uma pausa. Procure apoio. Transformação verdadeira não acontece porque terminamos um livro; acontece quando uma compreensão começa a participar das nossas escolhas.

A sua luz não é uma performance. Não precisa ser exibida para existir. Ela pode ser silenciosa. Pode ser uma decisão. Pode ser um limite. Pode ser um pedido de ajuda. Pode ser o primeiro passo de um recomeço.

Você é luz. E talvez o grande trabalho desta vida não seja fabricar essa luz, mas lembrar-se dela sempre que o mundo — ou você mesma (o) — tentar convencê-la (o) de que se apagou.

Prática de retorno

1. O que eu quero lembrar a partir de hoje?

2. Qual prática deste livro quero levar para a vida?

3. Qual é o próximo passo que honra a pessoa que estou me tornando?

Frase para levar comigo:

Conclusão — A vida depois da lembrança

Talvez você esperasse chegar ao final deste livro sentindo-se completamente transformada (o). Talvez uma parte sua ainda esteja esperando a grande resposta. Mas quero propor outra medida para esta jornada.

Observe se alguma coisa ficou mais nítida.

Talvez você tenha percebido uma crença que não deseja mais carregar. Talvez tenha reconhecido um limite que precisa ser dito. Talvez tenha compreendido que descanso não é fraqueza. Talvez tenha se permitido desejar novamente. Talvez tenha percebido que pedir ajuda é possível. Talvez tenha simplesmente respirado com mais presença por alguns minutos.

Não subestime essas coisas.

Uma vida muda muitas vezes em movimentos pequenos. A escolha de não responder no impulso. A decisão de procurar ajuda. A coragem de sair de uma situação que fere. A disposição de voltar a estudar. Um copo de água. Uma noite de sono. Um pedido de

desculpas. Um “não”. Um “sim”. Uma conversa honesta. Uma caminhada. Um começo.

Você não precisa carregar a obrigação de estar bem o tempo inteiro para honrar a sua luz. Honrar sua luz também é reconhecer quando você não está bem e permitir que a vida ofereça suporte.

Leve consigo uma ideia: você não é apenas aquilo que aconteceu com você. Existe história, mas existe também interpretação. Existe passado, mas existe também escolha. Existem feridas, mas existem recursos. Existem limites, mas existem caminhos.

A lembrança não precisa acontecer uma única vez. Ela pode se tornar um ritual.

Quando esquecer de si, volte.

Quando se comparar, volte.

Quando sentir que precisa provar seu valor, volte.

Quando a culpa ocupar tudo, volte.

Quando o medo disser que acabou, volte.

Quando a vida estiver bonita, volte também.

Porque a luz não serve apenas para atravessar a escuridão. Ela também serve para enxergar a beleza.

Você é luz.

E talvez a coisa mais bonita que possa fazer com essa lembrança seja parar de guardá-la apenas para si e começar a viver de um jeito que permita que ela alcance outras pessoas.

Carta aos Buscadores da Luz

Se você chegou à Comunidade Buscadores da Luz, talvez exista dentro de você uma pergunta que ainda não encontrou nome. Talvez você esteja procurando sentido, acolhimento, direção ou simplesmente um lugar onde não precise fingir que está tudo bem.

Quero que saiba: buscar não é estar perdida (o). Buscar é reconhecer que existe algo em você que ainda deseja conhecer, compreender e viver.

Que nossa comunidade seja um lugar de presença. Um espaço em que possamos lembrar que ninguém precisa caminhar o tempo inteiro sozinho. Um lugar para compartilhar perguntas, descobertas, práticas e pequenos sinais de recomeço.

Não quero que você saia daqui dependente de mim ou de qualquer pessoa. Quero que, aos poucos, você reconheça a própria capacidade de escutar, escolher e caminhar.

Esse é o sentido mais bonito de uma luz compartilhada: ela não diminui quando acende outra. Ela se multiplica.

Bem-vinda! Bem-vindo!

Que você se lembre de si.

Com carinho,
Agatha Marana

Um próximo passo — A Box da Calma

Se este livro foi uma primeira porta, a Box da Calma nasceu para ser uma pequena caixa de ferramentas para os dias em que você precisar voltar para si.

A Box da Calma reúne ferramentas digitais de autocuidado pensadas para diferentes momentos da vida: quando a mente está acelerada, quando o coração está pesado, quando você precisa reorganizar pensamentos, fortalecer o amor-próprio, olhar para o merecimento, reconstruir o sentimento de pertencimento ou simplesmente encontrar alguns minutos de pausa.

Você não precisa adquirir nada para continuar sua jornada. Este livro é um presente para você e continuará cumprindo sua função mesmo que sua caminhada siga por outros caminhos.

Mas, se sentir que deseja aprofundar a experiência, a Box da Calma poderá ser uma extensão prática desta proposta: mais ferramentas para experimentar no cotidiano.

Entre quando fizer sentido. Use o que servir. Volte quando precisar.

Porque autocuidado não precisa ser complicado. Às vezes, ele começa com uma pausa.

Conheça a Box da Calma na Villa Quinto Elemento e descubra as ferramentas disponíveis para continuar sua jornada de retorno a si.

BOX DA CALMA

by Agatha Marana

Todos os produtos em formato digital, sua coleção de autoconhecimento e bem-estar.



E VOCÊ AINDA RECEBE:
Protocolos Terapêuticos em Vídeo (Coleção Exclusiva)





*A Villa Quinto Elemento nasceu para inspirar
uma vida com mais equilíbrio, consciência e
propósito.*

Conheça mais em
www.villaquintoelemento.com.br!

Sobre a autora

Agatha Marana é terapeuta holística, escritora, palestrante e mentora de mulheres em processos de autoconhecimento, autocuidado e ressignificação de experiências.

Seu trabalho nasceu do desejo de criar caminhos acessíveis para pessoas que sentem que se afastaram de si mesmas e desejam recuperar presença, consciência e autonomia emocional.

À frente da Villa Quinto Elemento, desenvolve experiências, conteúdos e ferramentas que unem acolhimento, reflexão e práticas de autocuidado, sempre com o propósito de inspirar uma vida mais equilibrada, consciente e com sentido.

Este livro é apresentado como a primeira parte de um legado: uma semente que possa continuar chegando a pessoas em diferentes momentos e lugares, lembrando uma verdade simples — ninguém precisa se tornar outra pessoa para começar a voltar para si.

VOCÊ É LUZ

e só precisa se lembrar disso!

Que esta lembrança encontre você sempre que
precisar.