

SEVEN

EDITORA
2026

O PERIGO
DE ACEITAR
MIGALHAS



GISELE GUERRA

EDITORA CHEFE

Prof^o Me. Isabele de Souza Carvalho

EDITOR EXECUTIVO

Nathan Albano Valente

AUTORA DO LIVRO

Gisele Guerra

PRODUÇÃO EDITORIAL

Seven Publicações Ltda

EDIÇÃO DE ARTE

Evellyn Thais de Souza

EDIÇÃO DE TEXTO

Stephanie Caroline Meyer de Quadros

BIBLIOTECÁRIA

Bruna Heller

IMAGENS DE CAPA

Gisele Guerra

2026 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2026 Os Autores

Copyright da Edição © 2026 Seven Editora

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pelos autores para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

G934p Guerra, Gisele.
O Perigo de Aceitar Migalhas [recurso eletrônico] / Gisele
Guerra. – São José dos Pinhais, PR: Editora Seven, 2026.
Dados eletrônicos (1 PDF).

ISBN 978-65-6109-292-0

1. Desenvolvimento pessoal. 2. Autoconhecimento.
3. Autoestima. 4. Autovalor. 5. Relacionamentos. I. Título.

CDU 159.947.24

Bruna Heller - Bibliotecária - CRB10/2348

Índices para catálogo sistemático:

1 Desenvolvimento pessoal, autoconhecimento 159.947.24

DOI: 10.56238/livrosindi202620-001

Seven Publications Company
CNPJ: 43.789.355/0001-14
editora@sevenevents.com.br
São José dos Pinhais/PR

AUTORA DO LIVRO

Gisele Guerra

Gisele Guerra é educadora, professora de Matemática, produtora de eventos e CEO da JG7 Assessoria e Produção. Com uma trajetória marcada pela sensibilidade, estratégia e visão empreendedora, tornou-se referência em assessoria artística, gestão de talentos e produção de grandes projetos. Também é apresentadora do podcast EntreVistas, onde conduz conversas inspiradoras que conectam histórias, propósito e desenvolvimento pessoal. Reconhecida por seu compromisso com a educação, recebeu o Destaque UNESCO por projeto educacional de impacto social.

Cristã, casada e mãe de três filhas, Gisele acredita que fé, família e propósito são pilares que sustentam sua missão de transformar sonhos em projetos e projetos em legado, integrando educação, comunicação e produção estratégica.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO: A GALINHA E AS MIGALHAS.....	5
CAPÍTULO 1: IDENTIFICANDO AS MIGALHAS.....	7
CAPÍTULO 2: O CICLO DA ILUSÃO.....	10
CAPÍTULO 3: A CULPA.....	13
CAPÍTULO 4: O MEDO.....	16
CAPÍTULO 5: O DESPERTAR.....	20
CAPÍTULO 6: A CORAGEM DA ESCOLHA.....	23
CAPÍTULO 7: A DOR DA DECISÃO.....	27
CAPÍTULO 8: O BANQUETE DA PLENITUDE.....	29

INTRODUÇÃO: A GALINHA E AS MIGALHAS

Era madrugada quando a galinha despertava, todos os dias, com o mesmo desejo ardente no peito: escapar do poleiro que a mantinha presa há tanto tempo. Ela sonhava com a liberdade, com o campo aberto, com a brisa suave da manhã que só podia sentir de longe. Dentro dela, havia uma voz que sempre dizia: “Existe algo além dessas grades. Existe uma vida diferente esperando por você.”

E assim, em cada amanhecer, ela se aproximava da pequena fresta na grade, acreditando que um dia encontraria coragem suficiente para atravessá-la e, enfim, conquistar a tão sonhada liberdade.

Mas antes que pudesse dar o passo decisivo, algo acontecia: de repente, migalhas eram lançadas à sua frente. O cheiro do alimento, o som delas caindo no chão, a promessa de saciar sua fome... tudo isso a distraía.

Faminta, carente e sedenta por qualquer sinal de atenção, ela recuava da brecha que lhe apontava a saída e corria em direção às migalhas. Ali, abaixava a cabeça, bicava uma por uma e se sentia, por um instante, satisfeita.

O que ela não percebia era que aquelas migalhas não estavam ali para sustentá-la, mas para enganá-la. Não passavam de uma armadilha bem montada: enquanto ela se contentava com o pouco, esquecia-se da grandeza da vida que poderia viver fora do cativeiro.

Assim, dia após dia, o ciclo se repetia.

O sonho da liberdade era sempre adiado, e a esperança ia sendo sufocada pela ilusão de um falso sustento.

“Quantas vezes nos contentamos com o que sobra, com o que cai por acaso, sem perceber que nosso coração merece o banquete completo? As migalhas até parecem gentis, mas nunca saciam, apenas nos mantêm presos à escassez. Olhar para si é o começo de tudo: reconhecer o pouco é o primeiro passo para lembrar que não é sobre merecer, mas que você precisa de mais.”

CAPÍTULO 1: IDENTIFICANDO AS MIGALHAS

Há momentos em que a vida parece nos oferecer apenas pedaços, restos, farelos de algo que um dia sonhamos receber por inteiro. E, muitas vezes, aceitamos. Não porque não saibamos que merecemos mais, mas porque a fome da alma fala alto, e qualquer migalha parece suficiente para silenciar o vazio por um instante.

As migalhas, no entanto, não se apresentam com um rótulo de escassez. Elas chegam disfarçadas de afeto, de atenção, de um olhar que promete cuidado mas não se sustenta. Podem vir no formato de palavras doces, ditas entre longos silêncios de ausência. Podem se esconder em pequenos gestos que nos fazem acreditar que somos vistos, quando na verdade apenas somos tolerados.

Quantos se contentam com ligações raras, como se fossem declarações de amor? Quantos se satisfazem com um “eu gosto de você” murmurando, quando o coração clama por presença, por verdade, por entrega? Quantos permanecem em mesas onde nunca são servidos, mas aprendem a se curvar para recolher o que cai?

Aceitar migalhas em relacionamentos é adestrar o coração a viver no limite do quase: quase amado, quase respeitado, quase escolhido. É acreditar que ser lembrado às vezes é suficiente, quando, no fundo, sabemos que merecemos ser prioridade todos os dias.

As migalhas criam um ciclo silencioso. Primeiro, nos convencem de que “é melhor pouco do que nada”. Depois, nos fazem acreditar que pedir mais é ousadia demais, é exagero, é “querer demais da vida”. E, em meio a esse engano, ainda ecoa aquela frase que tantas vezes ouvimos: “Ruim com ele, pior sem ele.” Palavras que soam como conselho, mas que, na verdade, são correntes. Por anos, elas podem nos aprisionar, impedindo-nos de enxergar que existem outras possibilidades, que a felicidade não se resume a se conformar com menos do que merecemos.

O perigo é que, quanto mais nos acostumamos a comer migalhas, mais perdemos a memória do banquete que existe para nós. A alma se adapta ao raso, os olhos se acomodam na penumbra, e o coração se convence de que não nasceu para voar mais alto.

Identificar as migalhas é o primeiro passo para romper com elas. Mas esse processo pode durar anos. É olhar para dentro e perguntar com sinceridade: “O que tenho aceitado por medo de ficar só? Em que mesas tenho me sentado, ainda que nunca me sirvam de verdade? Que tipo de amor tenho chamado de amor, quando não passa de ausência maquiada?”

Talvez a resposta doa. Talvez seja difícil admitir que o que julgávamos alimento, nunca foi suficiente. Mas é nesse instante que a consciência nasce.

Porque só quando reconhecemos a migalha, podemos desejar o pão verdadeiro. Só quando percebemos que estávamos sobrevivendo, podemos decidir viver de fato.

“É fácil se perder nas promessas que não se cumprem, nos gestos mornos, nos silêncios prolongados. O ciclo da ilusão prende quem insiste em acreditar que amor se implora. Cada repetição, cada tentativa em vão, é um espelho que vai mostrando a verdade que nós recusamos a enxergar: a felicidade não se pede, não se implora. Ela se escolhe.”

CAPÍTULO 2: O CICLO DA ILUSÃO

As migalhas não enganam apenas pelo que são, mas pelo que parecem ser. É aí que mora o perigo. O coração faminto não distingue facilmente um banquete de um prato raso; ele só deseja algo que o alivie, ainda que por poucos instantes. É nesse terreno fértil que nasce o ciclo da ilusão.

Primeiro, somos tocados por um gesto que parece atenção. É a ligação inesperada, a mensagem curta, o convite de última hora. Pequenas fagulhas que despertam em nós a sensação de que não fomos esquecidos. E, por alguns minutos, acreditamos que somos amados.

Depois, vem a espera. Dias de silêncio, de ausência, de vazio. O coração se inquieta, a mente se perde em perguntas, mas o corpo permanece ali, preso ao desejo de que aquela fagulha se repita.

E quando finalmente acontece de novo, um gesto mínimo, um olhar, uma frase solta, um alisado no braço, nos sentimos saciados. É como se a fome acumulada se calasse. Voltamos a acreditar. Voltamos a nos contentar.

Esse é o ciclo:

1. Um pouco de afeto.
2. Um longo vazio.
3. Um alívio momentâneo.

E tudo recomeça.

É uma dança entre o quase e o nada, uma prisão que se alimenta da esperança de que, um dia, o pouco se torne o suficiente. E, enquanto isso, vamos cedendo, nos curvando, aceitando.

O mais cruel desse ciclo é que ele nos faz confundir ilusão com realidade. O que deveria ser visto como um descuido, um desrespeito, uma ausência, passa a ser interpretado como amor. O coração, cansado, aprende a se enganar: “Se ele lembrou de mim, é porque se importa.” “Se ela voltou, é porque me ama.” Mas não: na verdade, é apenas a continuidade de um ciclo que nunca se fecha, que nunca se transforma em plenitude.

É por isso que identificá-lo é tão essencial. Reconhecer que estamos presos nesse vai e vem de migalhas é o primeiro passo para enxergar de outro ângulo. Porque, enquanto

acreditarmos que essas pequenas concessões são amor, nunca abriremos os olhos para a verdade: elas não passam de grilhões disfarçados.

A clareza vem quando percebemos que o que parece alimento é, na verdade, armadilha. Quando entendemos que a repetição não é sinal de constância, mas de prisão. Que a volta não é prova de amor, mas de manipulação.

E é nesse instante de lucidez que algo se rompe dentro de nós. Como se, pela primeira vez, levantássemos a cabeça da terra onde recolhemos farelos e olhássemos para o horizonte. Só então descobrimos que a liberdade sempre esteve diante de nós, mas que a ilusão nos mantinha cegos.

O ciclo só perde força quando o nomeamos. Só se quebra quando deixamos de chamá-lo de amor e passamos a chamá-lo pelo que ele é: prisão, engano, ilusão.

Porque, no fim, não são as migalhas que nos prendem... é a crença de que não merecemos nada além delas.

“A culpa se instala sorrateira, fazendo-nos acreditar que pedir amor, atenção e cuidado é pecado. Ela nos sussurra que somos insuficientes, que esperar o recíproco é exagero, que insistir é erro, que pedir mais é ingratidão. Mas a verdade é simples: sentir, querer e se honrar nunca é falha. A culpa é apenas o sinalizador que ainda não nos olhamos com amor.”

CAPÍTULO 3: A CULPA

A culpa é um sentimento silencioso, persistente, que se instala no peito sem aviso. Ela nos acompanha em cada escolha, em cada silêncio, em cada gesto de entrega. E por mais que tentemos ignorá-la, ela sussurra: “E se o problema for você?” Nos questionamos por horas, dias, anos. Se somos nós que cobramos demais, que sentimos demais, que queremos por inteiro demais.

Se esperar reciprocidade é errado, ou se estamos exigindo algo que o outro jamais poderá dar. A culpa nos convence de que querer é egoísmo, que exigir atenção é injusto, que amar com intensidade é um fardo que devemos carregar sozinhos. Nos sentimos incapazes de mudar o curso do relacionamento, como se todo esforço fosse inútil, como se cada tentativa de comunicar nossas necessidades urgentes fosse um pedido em vão.

E a culpa nos cala, nos faz aceitar menos do que merecemos, nos faz acreditar que o desamor é uma consequência justa das nossas falhas. Mas a verdade é dura: a culpa muitas vezes é criada por quem não quer enfrentar a própria responsabilidade.

O problema não é querer ser amado, não é querer reciprocidade, não é querer cuidado, atenção e carinho na medida certa. O problema é quando permitimos que a culpa nos paralise, quando nos convencemos de que o desamor do outro é nosso fardo pessoal.

Reconhecer a culpa dentro de nós não é errado. É humano sentir, se questionar, se culpar por aquilo que nos fere. Mas é fundamental perceber que culpa e responsabilidade são coisas diferentes. A culpa que nos mantém presos é tóxica; a responsabilidade de cuidar de si, de comunicar limites, de se proteger... essa liberta.

Despertar da culpa é entender que querer por inteiro não é pecado. É aceitar que o outro só pode nos dar o que tem, e que esperar o recíproco é apenas honrar o que somos. E que, por mais difícil que seja, a comunicação sincera e a defesa das próprias necessidades não são falhas, são coragem.

A culpa não some da noite para o dia. Ela pode bater à porta sempre que nos sentimos vulneráveis. Mas cada vez que escolhemos nos honrar, cada vez que nos damos o direito de pedir, de falar, de esperar amor na mesma medida, ela perde poder.

E assim, passo a passo, aprendemos que a culpa é apenas uma sombra. Que não define quem somos. Que não deve decidir o quanto podemos brilhar, amar ou viver. Superar a culpa não é negar que ela existe. É olhar para ela com honestidade, entender de onde vem, reconhecer suas sombras, e decidir que não nos define mais.

Cada momento em que nos sentimos incapazes de mudar um relacionamento, de comunicar uma necessidade, de exigir reciprocidade, é um chamado para despertar. Porque a culpa só sobrevive onde há silêncio. Quando começamos a falar, a expressar o que sentimos, a pedir o que merecemos, ela perde força.

É importante perceber que querer por inteiro não é erro, e esperar reciprocidade não é excesso de expectativa. O erro seria aceitar migalhas como se fossem alimento suficiente para a alma. O erro seria se convencer de que a falta de atenção, carinho ou cuidado é algo que deve ser suportado.

O medo e a culpa caminham juntos, muitas vezes nos paralisando. Mas há um momento que ele chega para todos, em que a mente e o coração se encontram e dizem: “Não mais. Eu mereço mais. Eu posso mais.” E é nesse instante que o despertar se torna possível. Cada gesto do outro que machuca ou ignora já é uma resposta sobre a realidade do vínculo. Cada ausência, cada escolha unilateral, cada indiferença é um sinal: o amor que recebemos não corresponde ao que oferecemos.

Reconhecer isso dói, mas é libertador! Quem desperta da culpa e do medo descobre que sobreviver não é suficiente, é preciso viver plenamente. Que amar com intensidade não nos torna culpados, mas corajosos. Que se entregar por inteiro não é ingenuidade, mas fidelidade à própria essência.

E que a vida, quando vivida com coragem, traz recompensas invisíveis para aqueles que ousam honrar a si mesmos. O despertar da culpa é o primeiro passo para reconstruir-se. Para entender que não precisamos mendigar afeto, atenção ou respeito. Que a nossa própria presença, a nossa própria entrega, é digna de reciprocidade. E que, por mais que o tempo tenha nos ensinado o oposto, é possível renascer da sombra da culpa. A cada pequeno ato de amor-próprio, a cada limite estabelecido, a cada desejo comunicado, a culpa perde poder.

E o medo, que antes parecia um monstro intransponível, se transforma em impulso. É ele que nos empurra para fora do ciclo de migalhas, nos lembra que merecemos plenitude, que merecemos paz.

“O medo é um monstro invisível, que nos paralisa e nos faz duvidar de nós mesmos. Ele sussurra que estamos sozinhos, que não podemos, que não seremos suficientes. Mas se você olhar de perto, verá que ele é apenas um sinal: algo dentro de você deseja mudança, liberdade, coragem. O medo assusta, mas também desperta a força que você sempre esteve com você.”

CAPÍTULO 4: O MEDO

A liberdade brilha como promessa diante de nós, mas ao mesmo tempo assusta. Ela nos chama para o desconhecido, para o espaço aberto, para o campo onde tudo é possível, mas onde também não há garantias.

E então, ainda que as grades nos apertem, ainda que as migalhas sejam pequenas demais para sustentar a alma, permanecemos ali, imóveis. Não porque não desejamos a saída, mas porque o medo nos sussurra ao ouvido.

São vozes internas que ecoam em nós, alimentadas por experiências, palavras alheias e feridas mal cicatrizadas. Elas perguntam:

- “E se você não for forte o suficiente?”
- “E se o recomeço for pior que o que você já tem?”
- “E se as pessoas julgarem, apontarem, chamarem você de ingrata, de fraca, incapaz de manter um relacionamento?”

Essas vozes nos mantêm cativos. E, sem perceber, passamos a confundir liberdade com risco, e prisão com segurança.

O medo de recomeçar é um dos mais cruéis. Ele nos faz acreditar que só existe dor do lado de fora, que o futuro é incerto demais para ser tentado. Então, preferimos o presente conhecido, mesmo que pequeno, mesmo que doloroso. Nos acostumamos com a dor porque ela é familiar.

O medo dos julgamentos, por sua vez, nos encarcera ainda mais. Quantas vezes permanecemos em situações que nos matam por dentro apenas para sustentar uma imagem de fora? Quantas vezes escolhemos silenciar nossa dor porque não suportamos ouvir o que os outros dirão? “Fracassou.” “Não deu conta.” “Não soube manter.” Palavras que ecoam mais alto do que a verdade que pulsa no coração.

E há ainda o medo da nossa própria força. Porque, no fundo, sabemos que somos capazes. Sabemos que, se dermos o passo, não voltaremos atrás. E isso assusta. O peso da escolha, a responsabilidade de assumir nossa vida, de parar de culpar o outro e decidir ser feliz, tudo isso parece grande demais.

Mas a liberdade exige coragem. Ela não é ausência de medo, mas a decisão de atravessá-lo. É caminhar com o coração acelerado, com as pernas trêmulas, mas ainda assim dar o passo.

O que não percebemos é que, muitas vezes, a verdadeira prisão não são as grades que nos cercam, mas os medos que alimentamos. Enquanto acreditarmos nas vozes que dizem “você não pode, você não consegue, você não vai suportar”, permaneceremos cativos.

A saída sempre esteve ali, diante de nós. Mas só atravessa quem ousa acreditar que merece. Quem compreende que ser julgado é passageiro, mas viver aprisionado é eterno. Quem entende que a força não precisa estar toda reunida antes do passo, ela nasce no caminho.

A liberdade não é para os perfeitos, é para os dispostos. Não para os que não têm medo, mas para os que decidem não ser guiados por ele. O medo é o cárcere mais silencioso que existe. Ele não grita, não ameaça, apenas sussurra: “e se você não der conta?”.

E é nesse sussurro que tanta gente se acomoda, aceitando migalhas como se fossem banquetes, porque o medo convence a alma de que o pouco é mais seguro do que o nada. É difícil sair de um ciclo quando o medo alimenta a mente com lembranças de dor e promessas de desamparo.

Ele nos faz acreditar que sozinhos não sobreviveremos, que o vazio que vem depois da despedida será maior do que a solidão que já sentimos acompanhados.

Mas é mentira! O medo mente com uma doçura convincente e uma força devastadora. Ele veste mil disfarces: chama-se “paciência”, quando na verdade é conformismo; chama-se “fé”, quando é apenas o medo de encarar a realidade; chama-se “esperança”, quando é a incapacidade de aceitar que acabou.

E assim, presos na fantasia de que tudo pode mudar, vamos morrendo de medo de viver o novo — e aceitando o velho como se fosse destino. O medo é hábil em paralisar. Ele nos faz confundir zona de conforto com zona de sobrevivência. Mas viver com medo é sobreviver pela metade e ninguém foi criado para ser metade.

O medo de perder, de ficar só, de não ser amado de novo, nos torna cúmplices da própria infelicidade. Aceitamos o que dói, calamos o que fere, sorrimos para o que sufoca. E o pior: chamamos isso de amor.

Mas há um instante, sempre há! Que algo dentro desperta. O mesmo medo que antes aprisionava, começa a se transformar em impulso. A mente cansada de se diminuir começa

a querer respirar. E o coração, mesmo ferido, começa a desejar liberdade mais do que companhia.

É nesse ponto que o medo deixa de ser inimigo e vira sinal. Porque quando o medo aparece, ele está apenas nos dizendo: “é hora de crescer”. E crescer dói, mas não mata. O que mata é continuar onde a alma já não cabe.

Então sim, é difícil. É difícil sair de um lugar onde já sabemos o caminho, mesmo que leve ao abismo. Mas é infinitamente mais difícil continuar ali, sabendo que existe um mundo inteiro esperando o seu primeiro passo. No fim, o medo é só a fronteira entre quem você foi e quem você pode se tornar. E atravessá-lo é o maior ato de coragem que um coração desperto pode viver.

“Despertar é perceber que aceitar menos do que merecemos já não é uma opção. É ouvir a própria alma dizer que chegou a hora de ser inteira, de exigir cuidado e de buscar reciprocidade. Não se trata de cobrar mais, mas de cultivar um esforço mútuo e justo. É a consciência abrindo os olhos para a verdade: quem se entrega por inteiro não deve se contentar com migalhas, e a liberdade está ao alcance de quem se reconhece.”

CAPÍTULO 5: O DESPERTAR

Há um momento silencioso e incômodo, em que a ficha cai. Não é quando o outro vai embora, nem quando a última esperança se desfaz, é antes.

É quando, mesmo ainda recebendo mensagens, toques e presenças, algo dentro de nós se cala. O coração, cansado de insistir, começa a sussurrar a verdade que sempre esteve ali: o que recebemos está muito aquém do que entregamos.

Despertar é perceber que aquele “bom dia” morno, aquele carinho apressado e aquele cuidado que precisa ser implorado já são respostas. São respostas sutis, mas honestas.

Cada ausência disfarçada, cada desinteresse mascarado de rotina, cada silêncio entre palavras comuns... tudo fala.

E o que dizem é claro: o amor que você oferece não encontra espelho no outro. Por muito tempo, tentamos nos convencer de que o problema é o jeito dele, a fase, o cansaço, a correria. Mas a verdade é que ninguém está tão ocupado a ponto de não demonstrar o que sente. Quem quer, mostra. Quem se importa, se faz presente. E quem ama, não deixa o outro mendigar migalhas de atenção.

O despertar acontece quando nos olhamos com honestidade e reconhecemos a humilhação disfarçada de paciência. Quando entendemos que esperar o básico é uma forma de morrer aos poucos, porque cada vez que aceitamos menos do que merecemos, matamos uma parte da nossa autoestima, da nossa essência, da mulher ou do homem que fomos um dia.

Mas é preciso estar atento aos descuidados. A falta de diálogo, as conversas que já não acontecem, as escolhas feitas sem a nossa opinião, a ausência de interesse em dividir planos ou sonhar junto. Tudo isso é sintoma. Sintoma de um amor que já não se renova, de uma conexão que virou costume.

E o costume, quando não é regado por afeto e presença, vira abandono disfarçado de convivência. Quando a prioridade que antes existia se apaga, quando a nossa companhia já não é solicitada, quando a ausência pesa mais do que a presença, o amor vai perdendo o brilho, e o coração, o sentido.

É o desamor vestido de compromisso, a rotina transformada em desculpa, o medo da solidão travestido de “respeito ao tempo que vivemos juntos”. Mas uma mente que

pensa, um coração que sente e uma alma que ainda pulsa, não sobrevive nesse tipo de amor morno.

O ser humano foi feito para se conectar, para vibrar, para crescer junto, não para se apagar em nome de um vínculo que já não sustenta. E então vem o verdadeiro despertar. Aquele instante em que a consciência chega como um clarão, mostrando que não há futuro onde não há reciprocidade. Que o amor que machuca mais do que cura, adoece. E que continuar ali é escolher morrer lentamente em parcelas diárias de silêncio e indiferença.

Mas quem nasceu para brilhar, quem carrega em si a coragem de se doar por inteiro, quem tem sede de viver, amar e ter paz, uma hora desperta, mesmo que precise de tempo. Porque há um momento em que a alma grita mais alto do que o medo. E nesse grito nasce o recomeço.

O despertar é dolorido, mas libertador. É o instante em que você decide não mais implorar por amor, e passa a ser o amor que se basta. Tudo o que é verdadeiro se refaz, e tudo o que era ilusão se dissolve. E então, finalmente, tudo se faz novo. O sol volta a nascer dentro, a alma respira, e o coração entende que não era o fim, era apenas o começo da sua própria liberdade.

“Escolher é um ato de bravura. É decidir por si mesmo, mesmo quando o medo tenta recuar. É dizer ‘eu mereço mais’, ‘eu posso mais’, ‘eu sou suficiente’. A coragem não é ausência de medo, é avançar apesar dele. Cada escolha que respeita seu valor é um passo para a liberdade que tanto busca.”

CAPÍTULO 6: A CORAGEM DA ESCOLHA

Há um instante em que o silêncio interno se torna insuportável. É o momento em que a alma, cansada de aceitar migalhas de amor, de atenção, de reconhecimento, começa a sussurrar que é hora de ir. Ir, mesmo sem saber exatamente para onde. Ir, porque permanecer dói mais do que partir.

A escolha de sair da própria prisão não é um ato de rebeldia, mas de amor. É olhar para as próprias algemas emocionais, o medo, a culpa, o apego, e dizer: “Eu mereço mais.”

E então, com o coração tremendo e as pernas trêmulas, dar o primeiro passo em direção à liberdade. Escolher é sempre um ato de coragem, porque toda escolha carrega uma perda. Renunciar ao que é pequeno, ao que já não nutre, é abrir espaço para o que é verdadeiro.

E isso exige fé. Fé de que o vazio deixado pelo que partiu será preenchido por algo maior, mais alinhado, mais inteiro. A vida não espera. Ela convida, todos os dias, para viver de forma plena e quem aceita o convite descobre que o medo era apenas uma sombra projetada pela falta de confiança.

Quando você escolhe a si mesma, o universo rearranja tudo ao seu redor para acompanhar seu passo. O impossível começa a se mover, o improvável se revela, e o que antes era prisão vira passagem. A coragem da escolha é, no fundo, a coragem de confiar que você nasceu para mais do que sobreviver: nasceu para viver em totalidade.

Há decisões que não nascem de um impulso, mas do limite. No momento em que o peito aperta tanto que respirar se torna um pedido de socorro.

É ali, nesse ponto em que acreditamos estar quebrados demais para seguir, que a força, silenciosa e ancestral, desperte em nós. A coragem não é ausência de medo, é o gesto nobre de caminhar mesmo com o medo debaixo do braço. É olhar para a dor e dizer: “eu te vejo, mas não vou mais viver sob seu domínio.” E então, com a alma em frangalhos, escolher prosseguir. Escolher, quando tudo em nós quer desistir, é um ato heroico que o mundo muitas vezes não aplaude, mas o universo inteiro testemunha.

Porque há algo divino em quem, no meio do caos, decide florescer. A passagem pela escolha é uma travessia íntima. Não há trilha iluminada, nem garantias. Só a fé, aquela que nasce do vazio, quando nada mais faz sentido. Mas é nesse vazio que Deus sussurra: “confia, estou te conduzindo para o que você pediu, mesmo que agora doa.”

E assim, passo a passo, vamos nos reconstruindo. Com as mãos ainda tremendo, com o coração ainda ferido, mas com a alma desperta. E um dia, quando olharmos para trás, entenderemos: a dor foi apenas o portal. Foi ela que nos fez atravessar, que nos fez renascer. O que hoje parece fraqueza é, na verdade, a expressão mais pura de força, porque sobreviver à própria dor é um feito que poucos reconhecem como vitória.

Mas é. E é gigantesca. Cada lágrima que cai na terra fértil do recomeço se transforma em cura, não apenas para nós, mas para todos que virão depois. Nossa história, costurada de quedas e reerguimentos, pode se tornar o remédio que alguém precisará para continuar. Há beleza em quem não desiste. Há honra em quem escolhe recomeçar.

E há luz em quem, depois de tanto escuro, ainda acredita que vale a pena amar, viver e tentar de novo. Essa é a verdadeira coragem da escolha: fazer do próprio renascimento um farol, para que outros, perdidos no mar da dor, saibam que também há saída. E então chega o dia em que o corpo ainda dói, mas a alma começa a sussurrar: “levanta.” É um sussurro leve, quase imperceptível, mas quem já chorou em silêncio sabe, é assim que o recomeço fala. Você se olha no espelho e quase não se reconhece. Há marcas, há cansaço, há lembranças de tudo o que desabou. Mas há também algo novo brilhando por trás dos olhos, um brilho tímido, mas real, como quem descobre que ainda há vida pulsando sob os escombros.

E é nesse instante que acontece o milagre: você percebe que não está só. Que há outros, em lugares e tempos diferentes, lutando as mesmas batalhas invisíveis, carregando as mesmas dores que você pensou serem só suas. A dor é humana. E é justamente por isso que ela também é ponte. Quando você decide atravessar, sem fugir, sem negar, apenas seguindo com fé, você abre um caminho que poderá curar outras pessoas.

Porque existe cura. Existe saída. Existe luz no fim do túnel, e por mais distante que pareça, ela cresce a cada passo de coragem. A vida, generosa e paciente, espera o instante em que você decide se escolher. E quando isso acontece, o universo inteiro se move para te ajudar a reconstruir. Não da forma como era, mas da forma que agora precisa ser. Você não é o único a conhecer a dor.

Mas talvez seja o primeiro, entre muitos, a transformá-la em algo bonito. E é aí que o sofrimento encontra propósito: ele se torna ponte, testemunho, inspiração. Um dia, alguém vai ouvir sua história, e através dela, vai encontrar forças para não desistir. E então você vai entender: cada queda teve sentido, cada lágrima foi semente.

E o túnel negro? Era apenas o ventre de um novo nascimento. Há decisões que não nascem de um impulso, mas do limite. No momento em que o peito aperta tanto que respirar

se torna um pedido de socorro. É ali, nesse ponto em que acreditamos estar quebrados demais para seguir, que a força, silenciosa e ancestral, desperte em nós.

A coragem não é ausência de medo, é o gesto nobre de caminhar mesmo com o medo debaixo do braço. É olhar para a dor e dizer: “Eu te vejo, mas não vou mais viver sob seu domínio.” E então, com a alma em frangalhos, escolher prosseguir. Escolher, quando tudo em nós quer desistir, é um ato heroico que o mundo muitas vezes não aplaude, mas o universo inteiro testemunha.

Porque há algo divino em quem, no meio do caos, decide florescer. A passagem pela escolha é uma travessia íntima. Não há trilha iluminada, nem garantias. Só a fé, aquela que nasce do vazio, quando nada mais faz sentido. Mas é nesse vazio que Deus sussurra: “confia, estou te conduzindo para o que você pediu mesmo que agora doa.” E assim, passo a passo, vamos nos reconstruindo. Com as mãos ainda tremendo, com o coração ainda ferido, mas com a alma despertada. E um dia, quando olharmos para trás, entenderemos: a dor foi apenas o portal. Foi ela que nos fez atravessar, que nos fez renascer.

O que hoje parece fraqueza é, na verdade, a expressão mais pura de força, porque sobreviver à própria dor é um feito que poucos reconhecem como vitória. Mas é. E é gigantesca. Cada lágrima que cai na terra fértil do recomeço se transforma em cura não apenas para nós, mas para todos que virão depois. Nossa história, costurada de quedas e reerguimentos, pode se tornar o remédio que alguém precisará para continuar.

Há beleza em quem não desiste. Há honra em quem escolhe recomeçar. E há luz em quem, depois de tanto escuro, ainda acredita que vale a pena amar, viver e tentar de novo. E assim, ao fechar estas páginas, que você se lembre: a escolha é sua todos os dias.

Cada passo que dá em direção ao que é verdadeiro, cada renúncia ao que não serve mais, é um ato de coragem que transforma sua história e inspira quem cruza seu caminho. Que a luz que você acendeu em si mesmo seja farol, e que nunca mais aceite menos do que merece.

“Decidir partir dói porque não é só o outro que fica para trás, são as expectativas, as vivências, as esperanças e a versão de nós que insistiu em acreditar. A dor da decisão não nasce da perda, mas do luto por aquilo que um dia você acreditou que existia. Ainda assim, é uma dor necessária: ela corta os laços com as migalhas e abre espaço para a dignidade de escolher a si mesmo.”

CAPÍTULO 7: A DOR DA DECISÃO

Na tomada da decisão, você é surpreendido por uma dor que te toma e te faz paralisar. A mente vaga em silêncio. Você tenta resgatar lembranças, e ela parece não responder aos comandos, porque o sentimento machuca tanto que já não há mais força para lutar.

Dou-me conta de que já não tenho mais a vivacidade e as oportunidades da juventude. Percebo que coloquei pessoas em lugares errados e dei abertura a outras de forma equivocada. Sinto-me roubada, invadida, ameaçada. Minha casa já não me pertence mais e, além disso, minha autoridade aqui me foi tirada, e não encontro paz em nenhum cômodo sequer.

Tento lembrar quando isso me foi tirado e não consigo especificar o momento exato. Só sei de uma coisa com muita certeza: decidir parar o ciclo do sofrimento também é extremamente sacrificante e doloroso. Não ter a certeza de um amanhã feliz é insuportavelmente aterrorizante.

As lágrimas caem sem esforço; a vista embaçada revela o quanto foi difícil enxergar. O comportamento do outro sempre foi uma resposta às nossas dúvidas, mas não queríamos perceber. Acreditar nas palavras bonitas eram as migalhas que alimentavam tudo aquilo, e foi assim por muitos e muitos anos.

Decidir parar doeu demais, pois levava consigo, além de todas as lembranças, a esperança de dias melhores, que era alimentada na mente a cada repetição do ciclo. Agora, já não havia mais esperança de mudança. A sensação de solidão era constante, e o medo de não conseguir superar causava pânico e insegurança.

A alma gritava por socorro, por intervenção, por ajuda imediata. As orações tornaram-se repetitivas e sem direcionamento. O desespero por ficar bem trazia muita ansiedade e pavor. Por onde começar? O que fazer? Como agir? Tudo se embaralha de forma confusa e causa ainda mais angústia.

Ter consciência do estado atual é o primeiro passo para lutar pelo estado desejado. Não é suficiente para a tomada de decisão, mas é o início do processo.

“A plenitude não é distante, não é um prêmio que se ganha; é o resultado de quem se honra, se ama e se respeita. É viver sem medo, sem culpa, sem aceitar menos do que merece. Quem se permite brilhar, quem se entrega inteiro à vida, descobre que o amor, a paz e a felicidade sempre estiveram disponíveis, e agora, finalmente, podem ser saboreados em abundância.”

CAPÍTULO 8: O BANQUETE DA PLENITUDE

Há uma vida inteira esperando por você fora das grades.

Enquanto você se contenta com migalhas que caem no chão, há uma mesa posta, repleta de alimento, cor e abundância. Mas só descobre esse banquete quem ousa levantar os olhos do pó e caminhar em direção à liberdade.

A grande mentira das migalhas é que elas parecem ser tudo o que existe. Mas não são. Elas são apenas restos, sobra, engano. Aceitar viver delas é escolher um destino de escassez, é condenar-se à mediocridade quando se nasceu para a plenitude.

A verdade é simples, ainda que difícil de aceitar: você não foi criado para sobreviver de farelos, mas para se assentar à mesa.

Lá fora há um universo de possibilidades. Há novas histórias para viver, novos encontros para experimentar, novos começos que podem florescer. Cada passo que você dá em direção à liberdade abre portas invisíveis. O que parecia impossível, de repente, se revela alcançável.

Talvez você ainda se pergunte: “E se não der certo?” Mas eu te digo: e se der?

E se, ao atravessar a saída, você descobrir que sempre teve asas? E se, fora das grades, você finalmente experimentar a vida como ela é: ampla, leve, inteira?

Sim, é verdade: escolher a liberdade exige coragem. Ela pedirá que você renuncie às ilusões, que deixe para trás o pouco, que enfrente o medo. Mas, em troca, ela te dará aquilo que sempre desejou em silêncio: paz, dignidade, alegria verdadeira.

Não se iluda: as migalhas sempre estarão lá, tentando te chamar de volta, oferecendo uma falsa segurança. Mas lembre-se: não há nada de seguro em permanecer onde sua alma morre todos os dias. A segurança só existe na plenitude daquilo que você nasceu para viver.

Você precisa decidir: vai continuar vivendo do que cai, ou vai se assentar onde há abundância? Vai se contentar com o quase, ou vai experimentar o tudo?

Não se permita ser escravo de restos. Não aceite menos do que o que te foi prometido pela vida, por Deus, pelo amor. Levante-se, erga os olhos e caminhe. Fora das grades há cores, há horizontes, há possibilidades infinitas. E todas elas estão esperando apenas uma coisa: a sua escolha.

Há um tempo em que a dor precisa ser sentida. Mas também chega o tempo em que ela precisa ser libertada. Depois de viver o vazio das migalhas, de enfrentar o medo, a culpa e a solidão, nasce em nós um novo olhar. Um olhar que já não se alimenta do pouco, que

já não se contenta com o mínimo. É como se, após tanto tempo mendigando amor, a alma começasse a se lembrar de quem é: filha de um Criador que não nos fez para a escassez.

O banquete da plenitude não chega de fora. Ele brota de dentro. É quando finalmente percebemos que o amor que buscávamos desesperadamente nos outros sempre esteve em nós e em Deus.

É quando entendemos que o vazio não era um castigo, mas um chamado.

Um chamado para voltarmos à nossa essência, à nossa fé, à nossa luz.

A plenitude é o ponto onde a dor encontra sentido e a alma encontra repouso. Ela não é um prêmio por ter sofrido, mas uma consequência natural de quem decide se libertar.

Nesse estágio, o amor próprio deixa de ser um discurso bonito e se torna prática diária. A gente começa a se ouvir mais, a respeitar os nossos limites, a silenciar onde antes gritava por atenção. A vida deixa de ser sobre quem ficou e passa a ser sobre quem você se tornou.

O verdadeiro banquete é espiritual.

É o momento em que você se dá conta de que não está só, nunca esteve. Que há um amor superior que te sustentou quando você achava que não ia conseguir. Que há um propósito até nas lágrimas que você derramou escondido.

A plenitude vem quando o coração se aquieta e entrega. Quando você entende que nada nem ninguém pode preencher o que só o Criador tem o poder de completar. E é nesse instante que as bênçãos começam a fluir, não só porque você buscou, mas porque você se tornou pronto para receber.

Quem desperta e escolhe a plenitude aprende a escolher também com quem se senta à mesa. Aprende que não é orgulho recusar o que fere, é amor-próprio. Que não é egoísmo priorizar a paz, é sabedoria.

Que não é solidão escolher o silêncio, é cura.

O banquete é servido para quem decide sair da escassez e entrar na abundância do espírito. E nessa mesa, tudo é novo: o amor é leve, o sorriso é sincero, e o coração é livre.

A vida sempre recomeça para quem tem coragem de se reerguer. E quando você chega nesse banquete da plenitude, entende que o que antes te doía agora te fortalece. Você não sobreviveu por acaso. Você sobreviveu para testemunhar que há vida após a dor, há amor após a perda, há fé após o caos.

Porque quem se reconecta ao Criador descobre que não há fim, mas há renascimento.

REALIZAÇÃO:



ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



WWW.SEVENPUBLI.COM

CONECTANDO O **PESQUISADOR** E A **CIÊNCIA** EM UM SÓ CLIQUE.