

O PODER DE RESISTIR AO NÃO

DO SUPLETIVO
AO DOUTORADO



FLÁVIO MACHADO



O PODER DE RESISTIR AO NÃO

Do Supletivo
Ao Doutorado

Dream Work Editora

O PODER DE RESISTIR AO NÃO

Do Supletivo ao Doutorado

Flávio Vaz Machado



Copyright[®]by Flávio Vaz Machado

Todos os direitos reservados e protegidos por lei.
Proibida a duplicação ou reprodução deste e-book ou parte dele,
sob quaisquer meios, sem autorização expressa da editora.

Capa: Josué Nascimento

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

Machado, Flávio

O poder de resistir ao não [livro eletrônico]:
do supletivo ao doutorado / Flávio Machado. --
Barra Mansa, RJ: Ed. do Autor, 2023.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-73313-6

1. Homens - Autobiografia 2. Resistência
3. Superação - Histórias de vida I. Título.

23-162214

CDD-920

Índices para catálogo sistemático:

1. Superação: Histórias de vida 920

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO 1.....	13
O INÍCIO	10
CAPÍTULO 2.....	22
A MUDANÇA	23
CAPÍTULO 3.....	32
PERDIDO NOS VERSOS	33
CAPÍTULO 4.....	47
A CHANCE DE UM RECOMEÇO	48
CAPÍTULO 5.....	63
NOVOS SONHOS, NOVAS REALIZAÇÕES	64
CAPÍTULO 6.....	79
O PODER DE PERSISTIR.....	80
CAPÍTULO 7.....	93
LIÇÕES PARA A VIDA.....	94
CAPÍTULO 8.....	99
ENCONTRANDO SUA AUTOCONFIANÇA	100
CAPÍTULO 9.....	105

TRANSFORMANDO DERROTAS EM OPORTUNIDADES.....	106
CAPÍTULO 10.....	111
A FORÇA DA AUTOESTIMA.....	112
CAPÍTULO 11.....	117
A FORÇA DA PACIÊNCIA: NAVEGANDO PELAS ÁGUAS TURBULENTAS DA VIDA.....	118
CAPÍTULO 12.....	123
ADVERSIDADE COMO OPORTUNIDADE DE CRESCIMENTO.....	124
CAPÍTULO 13.....	130
APRENDENDO A DANÇAR NA CHUVA: A ARTE DA RESILIÊNCIA.....	131
CAPÍTULO 14.....	136
ALÉM DA ZONA DE CONFORTO: A FORÇA DA AUTOTRANSFORMAÇÃO.....	137
CAPÍTULO 15.....	141
PROFETIZANDO SEU PRÓPRIO DESTINO: A IMPORTÂNCIA DA AUTODETERMINAÇÃO.....	142
CAPÍTULO 16.....	147
SEU MAIOR INIMIGO OU MELHOR ALIADO: O PODER DO AUTOCONCEITO.....	148

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	155
SOBRE O AUTOR.....	158
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	161

AGRADECIMENTO

A Deus, o alfa (α) e o ômega (Ω), princípio e fim de todas as coisas; à minha mãe, Rute Vaz; ao meu pai, Onofre Machado (*in memoriam*), ambos exemplos de vida e inspiração eterna.

PREFÁCIO

É com uma mistura de emoção e gratidão que escrevo o prefácio para esta obra autobiográfica. Ao longo desta jornada de autodescoberta, reflexão e escrita, pude revisitar os momentos mais desafiadores e os triunfos mais significativos da minha vida.

Este livro nasceu da necessidade de compartilhar minha história de superação e conquista. Cada página escrita foi um exercício de introspecção e coragem, pois reviver certos momentos nem sempre foi fácil.

Ao revisitar minhas experiências, percebi o quanto cada obstáculo superado me fortaleceu e moldou quem me tornei. Cada dificuldade foi um convite para explorar minha resiliência e determinação. Cada sonho que parecia inatingível se tornou um lembrete constante de que nada é impossível quando se acredita e persiste.

Espero que, ao ler estas palavras, você encontre conforto e motivação para enfrentar suas próprias

adversidades. Que você perceba que, mesmo nos momentos mais sombrios, a chama da esperança nunca se apaga completamente. Que, assim como eu, você encontre força para persistir, coragem para enfrentar seus medos e a crença inabalável de que você é capaz de conquistar seus sonhos mais audaciosos.

NOTA AO LEITOR

Caro leitor, tenho grande satisfação em compartilhar o resumo de uma autobiografia que narra minha jornada como fonte inspiradora, desde uma infância marcada por sentimentos de desistência até a conquista de sonhos aparentemente inalcançáveis. Nesta obra, busco transmitir as experiências e lições que moldaram minha trajetória, demonstrando que, mesmo diante dos maiores desafios, a fé e a perseverança podem transformar obstáculos em oportunidades de crescimento e superação.

Ao longo dessas páginas, você encontrará relatos autênticos e vívidos, revelando os altos e baixos que enfrentei, as dificuldades que superei e as conquistas que me impulsionaram a continuar avançando. Compartilho minhas reflexões íntimas e os obstáculos que moldaram minha resiliência, despertando uma determinação inabalável para alcançar meus objetivos.

Não é sobre quantos "NÃOs" você recebe, mas sim sobre quantos "SIMs" você está disposto a lutar para conseguir. No final da jornada, as peças se encaixarão; e se ainda não estão se encaixando, é porque a jornada ainda não acabou.

Flávio Machado

INTRODUÇÃO

Cada pessoa tem uma história única para contar, uma tapeçaria ricamente entrelaçada de vitórias, desafios, alegrias e lamentos. Contudo, no cerne dessas histórias, surge um fio condutor comum - a capacidade inabalável do espírito humano para resistir, se recuperar e se reinventar. A sua história, caro leitor, também pode ser um retrato vívido da resiliência humana, assim como a minha.

Em minha narrativa pessoal, convido-o a embarcar em uma viagem por meio das lentes da minha vida, enquanto eu navego pelas águas tumultuadas da doença, pobreza, *bullying*, racismo e “nãos”. Será uma viagem cheia de reviravoltas, de rejeições e derrotas que poderiam facilmente ter abalado minha fé em mim mesmo e em meu futuro. No entanto, eu me recusei a desistir. Persisti, porque acreditava fervorosamente na possibilidade dos meus sonhos.

Ao longo de sua leitura desta autobiografia, você encontrará uma história que não é simplesmente uma crônica de sucesso. Muito além disso, ela é um testemunho vivo de fé, resistência, coragem e inabalável determinação. Ela é a prova concreta de que, independentemente de nossas origens, seja em um lar próspero ou em uma casa humilde, todos nós temos o potencial de alcançar grandes feitos.

No decorrer das páginas, espero inspirá-lo com a minha jornada e demonstrar que, não importa quão pedregoso seja o caminho ou quão insuperáveis possam parecer os obstáculos, é essencial manter os sonhos vivos e acreditar em si mesmo. Deve-se lembrar de que a vida é um terreno de desafios constantes e os "nãos" que encontramos pelo caminho não são um ponto final, mas sim um ponto e vírgula em nossa contínua narrativa de crescimento e autodescoberta.

Portanto, prepare-se para embarcar em uma viagem de autodescoberta, resiliência e triunfo. Prepare-

se para aprender a não apenas sobreviver, mas prosperar no rosto da adversidade, e, acima de tudo, prepare-se para entender que, independentemente dos obstáculos que você possa enfrentar, nunca deve parar de sonhar e acreditar. Porque, no final das contas, o que importa não é de onde você vem, mas para onde você está determinado a ir.

CAPÍTULO 1

1

O INÍCIO

Nasci e cresci em um morro de um bairro pobre, onde muitas vezes a polícia arrombava minha casa para ver se não estávamos escondendo drogas ou os próprios traficantes, em meio a uma grande humilhação por ser pobre, pardo, filho de uma doméstica negra com um homem batalhador que ganhava a vida capinando e com um salário mínimo proveniente de uma aposentadoria por invalidez.

Meus pais (um casal de heróis) fizeram de tudo para que eu não entrasse para o mundo do crime e tivesse o mesmo destino de alguns colegas que hoje se encontram embaixo da terra. Dentre as formas que esses heróis encontraram para que eu e minha irmã ficássemos distante do meio no qual estávamos inseridos, foi nos

matriculando no projeto de música da escola e me incentivando a estudar inglês.

Neste período, eu era uma criança muito doente, permanecendo internado diversas vezes com bronquite asmática, pneumonia dupla e outras enfermidades que às vezes pareciam que iam me vencer. Por isso, desisti de prosseguir em alguns instrumentos como flauta e violino, instrumentos nos quais me irmã domina e chegou a tocar até em programas famosos de TV. Contudo, segui no canto e na teoria musical.

Devido as enfermidades e a maneira como fui criado (por causa dos perigos que me rodeavam), me tornei uma criança indefesa e que não sabia resistir dos *bullying* que sofria dos alunos por ser uma criança magra com cabelo afro, bem como outras questões que me feriam profundamente. Consequentemente, apanhava das outras crianças e minha vontade era de abandonar tudo e nunca mais voltar para a escola. Certa vez, uma criança cuspiu em meu rosto e a única coisa que eu sabia

fazer era chorar. Apesar de todos esses eventos, eu não repetia de ano e sempre alcançava boas notas. Assim, algumas crianças me chamavam de CDF, mas no mau sentido.

SEÇÃO MOTIVACIONAL

Por vezes, a vida pode nos colocar em situações adversas, testando nossa resiliência e vontade de superação. A minha história é uma prova de que esses desafios, apesar de dolorosos, podem ser enfrentados e superados. Nasci em uma situação de vulnerabilidade, num ambiente onde as dificuldades pareciam intransponíveis. Ainda assim, nunca me deixei vencer. A cada dificuldade, uma lição. A cada humilhação, uma oportunidade de crescer mais forte e determinado.

A vida em um bairro pobre me ensinou o valor da perseverança. Meus pais, embora limitados financeiramente e sem nenhuma formação acadêmica, nunca mediram esforços para nos oferecer oportunidades melhores, um exemplo de dedicação que inspira a buscar sempre o melhor, mesmo quando as circunstâncias parecem desfavoráveis. Me vi diante de adversidades e desafios que tive que enfrentar ainda na

infância. Por mais que parecesse impossível seguir em frente, mantive a resiliência e me adaptei. Encontrei na música e no canto um refúgio, um lugar onde eu poderia me expressar e ser eu mesmo, ainda que as condições físicas dificultavam algumas práticas.

O *bullying* na escola, uma experiência profundamente dolorosa, me fez perceber que a força não vem apenas do físico, mas também do intelectual. Manter boas notas e me dedicar aos estudos se tornou a minha arma contra as ofensas, me incentivando a persistir e superar cada obstáculo.

Se você, leitor, já enfrentou ou ainda enfrenta adversidades semelhantes, gostaria de dizer que você é mais forte do que imagina. A vida pode ser dura, sim, e nem sempre justa, mas cada desafio enfrentado é uma oportunidade de crescimento. A superação está ao alcance de todos. Não desista. Não se deixe vencer. Cada um de nós é capaz de grandes feitos, desde que estejamos dispostos a lutar e persistir. Lembre-se: a vida

não é sobre as dificuldades que encontramos, mas sobre como reagimos a elas. Cada adversidade é uma chance para aprendermos algo novo e crescermos mais fortes. Eu aprendi a superar, e você também pode. Siga em frente, continue lutando e acredite em seu potencial. Você é capaz!

Quando olhamos para trás em nossa vida, para os caminhos que percorremos e as adversidades que superamos, é essencial lembrar que somos o resultado direto de nossas experiências. Cada dificuldade, cada obstáculo que enfrentamos molda quem somos e quem podemos nos tornar.

O ambiente no qual estive inserido me ensinou, desde cedo, que a vida não é fácil, mas cada luta tem um propósito. Cada experiência me deu uma perspectiva única sobre a vida e me permitiu enxergar o potencial que reside na adversidade. A vida em um bairro desfavorecido, constantemente testado pela violência e pela incerteza, me ensinou sobre a resiliência, sobre a

capacidade humana de resistir e prosperar mesmo nas condições mais desafiadoras. Por meio do amor e da dedicação de meus pais, aprendi que a falta de recursos financeiros não nos impede de perseguir nossos sonhos e buscar uma vida melhor. Se eles conseguiram encontrar um caminho para mim e para minha irmã em meio a tantos desafios, você também pode.

As batalhas que enfrentei me mostraram que cada um de nós tem um caminho único a seguir. Mesmo quando o físico nos limita, há sempre uma maneira de adaptar-se e encontrar forças para continuar. Encontrei a minha voz por meio do canto, e com ela, um meio de expressar minhas emoções, desejos e esperanças. As dificuldades na escola e sentimento de exclusão, foram um lembrete cruel de que a sociedade muitas vezes julga sem entender. No entanto, também foram um estímulo para me fortalecer e buscar sucesso por meio dos estudos. Me tornei resiliente, e você também pode se tornar. Não se deixe definir pelas palavras cruéis dos

outros. Lute contra a adversidade e mostre ao mundo a sua verdadeira força.

A minha jornada não foi fácil, mas cada desafio, cada obstáculo que superei me tornou mais forte e mais determinado. O mesmo pode acontecer com você. Não importa quão grande seja a luta, você tem a força dentro de si para superá-la. Siga em frente e nunca pare de lutar. O poder da superação está em suas mãos.

Às vezes, somos testados de maneiras que não conseguimos entender. Às vezes, enfrentamos obstáculos que parecem intransponíveis, mas mesmo nas circunstâncias mais difíceis, há algo que podemos aprender. Minhas experiências poderiam ter me desencorajado, mas escolhi usá-las como oportunidades para crescer e me tornar uma pessoa mais forte.

Fui criado em um local onde a violência e a pobreza eram comuns, mas meus pais me ensinaram que isso não define quem sou. Eles trabalharam incansavelmente para me dar oportunidades e garantir

que eu pudesse ter um futuro diferente. Da mesma forma, não importa de onde você venha, saiba que as circunstâncias não determinam seu destino. Sua vontade de se superar e a coragem de persistir é o que realmente importa.

Minhas batalhas poderiam ter me impedido de seguir em frente, mas em vez disso, escolhi adaptar-me. Não pude tocar flauta ou violino devido às minhas condições, mas encontrei conforto e expressão no canto. Lembre-se, sempre há uma maneira de adaptar-se e superar os desafios. Encontre a sua maneira, o seu próprio caminho.

As adversidades que encontrei na escola me ensinaram a encontrar força dentro de mim mesmo. O sentimento de rejeição pode ser devastador, mas usar isso como um estímulo para superar e obter sucesso nos estudos tornou-se minha arma. Nunca permita que os julgamentos e palavras cruéis dos outros diminuam o

seu valor. Por isso, enfatizo: você é mais forte do que pensa e capaz de superar qualquer adversidade.

Cada desafio em nossa vida é uma oportunidade de crescimento. Minha jornada até aqui não foi fácil, mas cada obstáculo me moldou na pessoa que sou hoje. Você também tem a capacidade de transformar adversidade em força. Creia, persista e lembre-se que a superação está ao seu alcance. Você tem o poder de superar qualquer coisa que a vida lhe apresente. Nunca deixe de acreditar nisso.

Por mais que sejamos moldados pelas circunstâncias que nos rodeiam, a verdadeira força reside em nossa habilidade de se adaptar, persistir e superar. Em cada parte da minha história, você pode encontrar provas dessa força, e espero que inspire a descobrir a sua. Apesar das dificuldades de crescer em uma vizinhança desfavorecida, aprendi lições inestimáveis. A coragem e a persistência dos meus pais me ensinaram que mesmo nas circunstâncias mais

difíceis, é possível construir um futuro melhor. Essa lição é universal: não importa quão desafiadora seja a sua situação atual, nunca perca a esperança de um futuro melhor.

As batalhas de saúde foram, sem dúvida, um desafio significativo. Mas mesmo diante dessas adversidades, encontrei uma maneira de seguir adiante. A música se tornou uma força motivadora, uma expressão de resistência. As limitações físicas podem ser frustrantes, mas nunca subestime sua capacidade de se adaptar e encontrar alegria nas pequenas coisas.

A dificuldades que vivi me fizeram sofrer, mas também serviram de motivação para me dedicar ainda mais aos estudos. Transformei as provocações em um estímulo para alcançar o sucesso acadêmico. Se você enfrenta uma situação semelhante, saiba que você é muito mais do que as palavras negativas que os outros possam dizer sobre você. Use essas experiências como combustível para seu crescimento pessoal.

Lembre-se: cada desafio é uma oportunidade para aprender e crescer. Cada dificuldade que enfrentei me ajudou a me tornar a pessoa que sou hoje. Minha esperança é que, ao compartilhar minha história, possa inspirá-lo a encontrar a força que reside dentro de você para superar os obstáculos que a vida possa colocar em seu caminho. A jornada pode parecer difícil, as montanhas podem parecer insuperáveis, mas nunca perca a fé em sua capacidade de superação. Acredite em seu potencial. Você tem a força e a determinação para superar qualquer coisa. Deste modo, seja resiliente, persistente e nunca, jamais, pare de lutar.

CAPÍTULO 2

A MUDANÇA

No início de minha adolescência, ao mudar de bairro e escola, decidi que não seria o mesmo de antes e que ninguém saberia quem eu sempre fui durante minha infância. Deste modo, entrei para o grupo de capoeira e quis fazer amizade com garotos considerados “mais populares” da rua. Nesse ínterim, conquistei meu espaço por meio da primeira briga de rua e tive o primeiro contato com coisas ilícitas nas quais não vou me aprofundar porque o passado de um vencedor é algo que o Senhor lança no lago do esquecimento.

Ao ingressar no atual Ensino Fundamental II, me tornei um dos garotos mais bagunceiros e brigões da escola, considerando que diversas vezes, minha mãe tinha que implorar a direção para não me expulsarem

devido as diversas fichas de ocorrência. Tais eventos me fizeram repetir de ano e só não abandonei a escola por incentivo e “pressão” de minha mãe que sempre sonhou em ter um filho que vencesse na vida por meio dos estudos.

SEÇÃO MOTIVACIONAL

“Adolescência”, essa fase complexa da vida em que estamos tentando descobrir quem somos e a quem queremos pertencer. Essa é uma época de experimentação, de erros e acertos, e por meio dessas experiências, muitas vezes aprendemos lições valiosas que nos ajudam a crescer e amadurecer.

Minha adolescência foi marcada por uma mudança de atitude e comportamento. Como muitos adolescentes, eu também buscava aceitação me autoconhecer, e, como todos sabem, nem sempre tomamos as decisões mais sábias em nossa busca por identidade e reconhecimento. No entanto, cada passo, mesmo os passos errados, nos leva a algum lugar. Cada erro é uma oportunidade de aprender e se transformar.

A capoeira foi a oportunidade de me integrar a um novo grupo, de encontrar um sentido de pertencimento. No entanto, aprendi que popularidade

não é tudo. Há muito mais em nós do que a imagem que apresentamos aos outros. Reconhecer isso é o primeiro passo para nos encontrarmos verdadeiramente.

A rebeldia e a bagunça na escola não foram as escolhas mais sábias, mas foram uma parte da minha jornada. Por meio dessas experiências, aprendi sobre as consequências de minhas ações e a importância de tomar decisões melhores. Cada ficha de ocorrência, cada conversa com a direção da escola, cada vez que minha mãe teve que interceder por mim, foram lembretes de que eu poderia “e deveria” fazer escolhas melhores. Repetir o ano foi um duro golpe, um lembrete real de que minhas ações tinham consequências. Mas também foi um lembrete de que eu tinha pessoas que acreditavam em mim e que me incentivavam a continuar. Minha mãe sempre sonhou com um futuro melhor para mim, e ela nunca deixou de me lembrar disso.

Acredite em seu potencial, mesmo quando parece que as coisas estão indo mal. Lembre-se de que é por

meio dos erros e derrotas que você aprenderá as lições mais valiosas. Seja grato por aqueles que nunca deixam de acreditar em você e nunca pare de lutar por seus sonhos. Independente de onde você esteja agora, saiba que seu passado não define seu futuro. Você é mais do que os erros que cometeu. Você é um vencedor, e vencedores sempre encontram uma maneira de seguir em frente. O Senhor lança nossos erros no lago do esquecimento, dando-nos a oportunidade de recomeçar e se tornar a melhor versão de nós mesmos. Nunca perca a esperança, continue lutando e nunca, jamais, pare de sonhar.

Diante deste contexto, entendemos que a adolescência é uma fase de transformações, questionamentos e, por vezes, de decisões que nos levam por caminhos desafiadores. No entanto, todas as experiências que vivenciamos têm um propósito, e até mesmo os erros podem nos ensinar lições valiosas.

Na fase da adolescência, muitos mudam de postura para se adaptarem a um novo ambiente. Por vezes, mergulhamos em diversas situações em busca da validação externa, e muitas vezes nos perdemos na busca por pertencimento. No entanto, ao longo do meu caminho, aprendi que a verdadeira aceitação vem de dentro, não do exterior. Assim como eu, muitos adolescentes se envolvem em problemas na escola e mais tarde também aprendem que as escolhas erradas têm consequências.

Você também pode aprender com seus erros e transformá-los em oportunidades de crescimento, mas lembre-se: seu passado não define quem você é. Cada um de nós tem a capacidade de mudar e evoluir. Você é um vencedor, capaz de superar todas as adversidades. Continua acreditando no futuro, persevera e nunca deixa de lutar pelos seus sonhos. Cada desafio que você enfrenta é uma chance de se tornar uma pessoa ainda

mais forte. Seja corajoso, seja resiliente e, acima de tudo, nunca pare de sonhar.

Todos nós atravessamos fases turbulentas, períodos em que nossas decisões e comportamentos podem desviar de nosso melhor eu. Na minha adolescência, escolhi um caminho que, embora desafiador, acabou por ser instrutivo. Cada escolha que fazemos, errada ou certa, faz parte de nosso processo de crescimento.

Ao mudar de bairro e escola na adolescência, tentei remodelar minha identidade. Queria pertencer, ser aceito, ser popular. No entanto, minha busca por aceitação levou a escolhas que culminaram em problemas. Da mesma forma, é fácil ser atraído pela ideia de conformidade e aceitação. Mas lembre-se, é a nossa individualidade, nossas experiências únicas e nossas diferenças que nos tornam quem somos. Na verdade, a capoeira tornou-se uma válvula de escape, uma forma de expressão. Em meio a confrontos e situações

desafiadoras, eu descobri um lugar onde poderia canalizar minha energia. Assim, mesmo em circunstâncias adversas, sempre podemos encontrar maneiras de expressar nosso eu interior e encontrar um lugar de força e resiliência.

Fui conhecido como o garoto bagunceiro da escola, e isso levou a várias consequências, incluindo repetir o ano. Embora difícil e frustrante na época, esses eventos me levaram a um momento de autodescoberta. Impulsionado pelo amor e apoio de minha mãe, percebi a importância da educação e o poder que os estudos têm em transformar vidas.

Na verdade, o passado não deve ser esquecido, mas sim ser usado como um trampolim para avançar para um futuro melhor. Não importa quais erros você tenha cometido, você é sempre digno de uma segunda chance. Cada experiência de vida, boa ou ruim, nos ensina algo. Não são as circunstâncias que nos definem, mas como respondemos a elas.

Independentemente de onde você esteja na sua jornada, lembre-se de que cada passo é uma parte importante do seu crescimento. Nunca pare de aprender e de se esforçar. Não importa os desafios que você esteja enfrentando, lembre-se de que você tem o poder de superar. Persista e continue a seguir em frente. Saiba que cada obstáculo que você supera, cada erro do qual você aprende, te deixa um passo mais perto de se tornar a melhor versão de si mesmo. Como diz o jargão que está na moda neste momento: “é sobre isso”.

CAPÍTULO 3

PERDIDO NOS VERSOS

Na verdade, o título deste capítulo se refere a um poema e se remete ao período citado no capítulo anterior. No entanto, ressalta o momento em que estava realmente descobrindo que não iria chegar a lugar algum se continuasse sustentando aquela revolta. O problema era que eu me sentia como alguém que estava realmente perdido, sem motivações e sem inspirações; contudo, ainda tive forças e inspiração para escrever o referido poema. Vale destacar que neste período eu descobri que tinha capacidade para me expressar por meio de palavras. Deste modo, comprei uma pasta e comecei a escrever poemas que retratavam uma verdadeira “utopia” que não condizia com minha realidade. Eu falava de sonhos e esperança, mas na verdade, se tratava

de um personagem que eu desenhava e no fundo era quem eu desejava ser.

Um belo dia, fiquei sabendo que iria ocorrer um concurso de poesia na escola e que haveria uma certa premiação. Este fato me impulsionou a escolher a poesia mais bonita de minha pasta e recitar de uma forma que, no fundo, eu não conseguia expressar de forma sincera, pois não me sentia confortável ao recitar algo que falava de uma realidade que estava tão longe de mim. Ao me ver derrotado neste concurso, decidi que iria parar de escrever utopias e que iria escrever de todo o coração um poema que verdadeiramente expressasse o que estava dentro de mim. Assim, rasguei todos os poemas, peguei a caneta e comecei a escrever:

*"Meus versos são feitos como quando alguém está perdido,
Num beco sem saída, no meio de um labirinto,
Com enorme dor no peito e uma imensa nostalgia.
Descobrimo que o mundo não é só feito de magia,
Que tudo que sonhava era pura fantasia.*

*Expresso nos versos tudo o que sinto.
Meus versos são feitos como quando alguém está dormindo,
Como alguém que está dormindo, mas acorda pra verdade,
Sabendo que o que importa agora é encarar a realidade.
Sem alternativas, escolho qualquer caminho e vou seguindo,
Sentindo-me assim, perdido no labirinto.*

*Meu verso é remorso, tristeza interior,
Aparência de alegria, mas no fundo, pura dor.
Dor de desencanto, de desilusão,
De desalento e de decepção,
Como quem leva um tiro no meio do coração.
Querendo se levantar, mas tudo o impede,
Meus versos são feitos como quando alguém se perde.”*

Flávio Machado

Após escrever este poema, mostrei para a professora de literatura que, ao ver a essência das palavras que eu estava expressando, disse: “se você tivesse competido com ele, talvez você venceria.”

Este poema expressa minha profunda sensação de perda da esperança, desorientação e desilusão. Procurei

usar imagens fortes para evocar sentimentos de desespero e dor que estavam dentro de mim. O labirinto é uma metáfora que descrevia as complexidades da minha condição humana, pois me sentia preso em minha própria revolta. O momento do “despertar de um sonho”, sugeria um sentimento de desilusão após enfrentar a dura realidade da vida de altos e baixos que eu sempre levava.

O poema também indica a dicotomia entre a aparência e a realidade, quando digo ter uma "aparência de alegria" mas "no fundo, pura dor". Essa parte fala de quando eu era o “palhaço” da turma, que fazia bagunça para as pessoas rirem e parecer que era feliz. Quem lia os antigos poemas também pensava que eu realmente vivia toda a felicidade que aqueles versos expressavam.

Como em todo caminho espinhoso sempre tem o vestígio de uma rosa, um belo dia, conheci uma senhora que já não está entre nós que descobriu que eu cantava e me convenceu a fazer testes para alguns corais da cidade.

Aquilo me fez ver uma forma de tentar um recomeço, principalmente porque consegui ser aprovado em todos. Costumo dizer que a música sacra foi um instrumento usado por Cristo para me libertar do meio em que eu estava sendo inserido: “um caminho sem volta”. O coral me permitiu conhecer novas cidades e novas culturas. Eu encontrava na música um alento e inspiração.

Infelizmente, ainda no período da adolescência, fui obrigado a abandonar os corais para ajudar meu pai trabalhar como ajudante de pedreiro e capinador devido aos problemas financeiros. Foi um período muito difícil, pois eu acordava de madrugada para trabalhar e minha mãe permitia que eu parasse de estudar mesmo diante de todo aquele contexto. Vale destacar que a decisão de trabalhar foi tomada por mim e não pelos meus pais. Eu apenas queria ter autonomia e poder comprar aquilo que meus pais não tinham condições de obter. Nunca passamos fome, mas me lembro de diversas vezes ter que tomar água com açúcar no café da manhã.

Posteriormente, para tristeza de minha mãe, parei de estudar e desta vez, eu estava decidido a não mais retornar. Ao completar 18 anos de idade, me alistei para o serviço militar e fui direcionado para a Academia Militar das Agulhas Negras em Resende. Meu desejo era engajar e seguir carreira no exército, mas não foi possível.

SEÇÃO MOTIVACIONAL

A escrita é mais do que uma forma de expressão. É uma janela para a alma, um farol em tempos de escuridão. Na minha jornada, aprendi que por mais sombrio que seja o momento, a escrita tem a capacidade de clarear o caminho. Por meio das palavras, eu pude lidar com minha angústia e desespero. Eu falei sobre sonhos e esperanças, mesmo que distantes da minha realidade. Meus poemas eram minha fuga, minha utopia. Porém, chegou o momento em que percebi que precisava encarar a realidade. Ainda que doloroso, permiti que a verdade fosse o combustível da minha escrita. Minha caneta descreveu a dor, a decepção, a desilusão. Cada verso se tornou um reflexo real do meu ser. Essa transição de escrita me mostrou o poder da honestidade e da vulnerabilidade. Encorajo você a encontrar essa honestidade em sua vida. Seja autêntico,

seja verdadeiro. Mesmo nas mais difíceis circunstâncias, a sinceridade e a autenticidade são qualidades valiosas.

Recebi feedback positivo de minha professora de literatura, que me fez perceber que a verdade ressoa mais forte do que qualquer utopia. Na vida, seremos confrontados com desafios, fracassos e rejeições. A chave é aprender com cada experiência e usar isso como motivação para seguir em frente. A música foi uma luz na minha jornada. Por meio dela, encontrei conforto, inspiração e um senso de pertencimento. Busque em sua vida aquilo que lhe traz alegria e conforto. Quais são os sons que preenchem o seu coração de esperança? Seja música, arte, natureza, amizade, família, busque-o. Agradeça por isso.

Quando os tempos se tornaram mais difíceis, tive que tomar decisões difíceis. Abandonei os corais para ajudar meu pai a trabalhar. Abandonei a escola para ganhar autonomia. Em momentos de adversidade, pode ser necessário fazer sacrifícios. Em tais momentos,

lembre-se de que não há vergonha em fazer o que é necessário para sobreviver e prosperar.

Mia tarde, tentei seguir carreira no exército, mas isso não se concretizou. Mesmo diante de uma aparente decepção, aprendi a ver cada experiência como um passo em direção a algo maior. Cada fracasso é uma oportunidade de aprendizado, uma chance de crescer. Não desanime quando as coisas não saírem conforme o planejado. Tenha fé no processo e continue a perseguir seus sonhos. Lembre-se, a vida é uma jornada, não um destino. Cada passo, cada desvio, cada obstáculo faz parte do caminho que o leva à sua melhor versão. Mantenha a cabeça erguida, continue a lutar e nunca deixe de sonhar.

Na verdade, estamos todos sujeitos às incertezas da vida, e na minha história não foi diferente. Mas há uma coisa que eu aprendi: a coragem de mudar. Cada um de nós tem um poder inerente de transformação. Se você está em um lugar ou situação que parece sem

esperança ou limitante, lembre-se de que você possui a capacidade de criar uma nova realidade para si mesmo. A juventude é um período de muitas descobertas, e para mim, isso significou reconhecer a necessidade de mudar minha trajetória. Aqui está uma lição importante: nunca é tarde para começar de novo. Seja qual for a situação em que você se encontra, você sempre tem a opção de se reinventar e traçar um novo caminho. Quando encontrar obstáculos, encare-os como oportunidades para aprender, crescer e mudar. Transforme os desafios em degraus em direção ao sucesso.

Sobre trabalhar para sobreviver: “há dignidade em todas as formas de trabalho, e nenhum trabalho é menos importante que outro”. Trabalhar com as mãos, suar, sentir os músculos doerem - tudo isso forja um caráter forte e resistente. Não é sobre o que você faz, mas como você o faz. Lembre-se de que todos os trabalhos têm seu valor e a dignidade está em fazer o melhor que puder, independentemente da tarefa.

Abandonar a escola foi uma decisão difícil, mas necessária naquela época. Mas a educação não se limita apenas à escola. Está em todas as partes - no trabalho, nas conversas, nos livros, na observação do mundo ao nosso redor. Embora eu tenha abandonado a escola formalmente, a educação continuou sendo parte integrante da minha vida. O aprendizado é um processo contínuo e é importante continuar buscando conhecimento e experiências, mesmo fora da sala de aula.

Diante deste contexto, ao falhar no meu sonho de seguir carreira militar não foi o fim, mas o começo de uma nova jornada. A vida é feita de altos e baixos, de sucessos e fracassos. Não é o fracasso em si que nos define, mas como reagimos a ele. Não veja os fracassos como o fim do caminho, mas como oportunidades para recomeçar com mais conhecimento, experiência e resiliência.

Então, esteja você onde estiver em sua jornada, lembre-se de que sua história é única, valiosa e merece ser contada (quem sabe até virar um filme). Acredite em si mesmo e em suas habilidades para superar os desafios que encontrar. Ouse sonhar e lute incansavelmente para alcançar seus sonhos. E, acima de tudo, seja sempre verdadeiro - seja fiel a si mesmo e ao seu caminho, porque só então você poderá encontrar verdadeira felicidade e realização.

Diante de tudo isso, a metáfora de minha vida pôde ser comparada com um labirinto, mas a vida, com frequência, pode ser comparada a um tabuleiro de xadrez. Cada jogada, cada decisão que tomamos pode parecer definitiva, mas sempre há a oportunidade para uma nova jogada. Mesmo que seja uma jogada arriscada ou de sacrifício, como foi o caso de abandonar a escola, cada movimento pode conduzir a uma mudança estratégica no jogo da vida.

Cada situação difícil pela qual passei me ensinou a resiliência, a resistir mesmo quando as coisas parecem sombrias e sem esperança. É uma lição importante para todos: resistir sempre e encontrar forças para continuar, mesmo quando parece impossível. E mais do que resistir, é importante se reinventar. Eu fui capaz de me reinventar, de mudar o curso da minha vida, e você também pode. Nunca é tarde demais para iniciar uma nova trajetória. Não importa quão fundo você possa pensar que caiu, sempre haverá uma maneira de subir novamente.

Há momentos em que a vida parece um labirinto do qual não podemos escapar. Sentimos que estamos perdidos e sem rumo. Mas se há algo que aprendi é que mesmo na confusão do labirinto, há uma saída, há um caminho a seguir. Às vezes, é preciso apenas parar, respirar e olhar com outros olhos. Às vezes, é preciso aceitar que, por mais difícil que seja, estamos exatamente onde precisamos estar para crescer e evoluir.

A vida pode ser difícil, e cada um de nós tem suas próprias lutas e desafios. Mas sempre há esperança. Sempre há a oportunidade para um novo começo. E, no final das contas, as batalhas que travamos, as dificuldades que superamos, são o que nos tornam quem somos. São elas que nos moldam, que nos ensinam, que nos tornam fortes. Portanto, não desanime. Continue lutando, continue sonhando e acreditando. Porque a única coisa que realmente importa é como você decide enfrentar as adversidades que surgem em seu caminho. E lembre-se: sua história, por mais desafiadora que seja, é uma fonte de inspiração. Compartilhe sua jornada com os outros, pois você nunca sabe quem poderá ser inspirado por suas experiências. Cada um de nós tem uma história única para contar, e sua história é uma tapeçaria rica de experiências, aprendizados e superações. Não subestime o poder da sua própria história.

CAPÍTULO 4

A CHANCE DE UM RECOMEÇO

Ao concluir o serviço militar obrigatório, retornei para o serviço “bruto”, apesar de estar cansado e não mais suportar aquela realidade. Diante daquele cenário, tive o *insight* de que eu só conseguiria encontrar outros trabalhos se eu estudasse; entretanto, eu não encontrava forças para voltar para a escola. Não obstante estivesse desesperançado, Deus usou como um instrumento motivador uma colega dentro do ônibus e me disse que eu conseguiria concluir o ensino médio por meio de um supletivo. Eu já tinha aprendido que certas oportunidades surgem apenas uma vez, por isso, fui em busca do meu histórico de ensino médio e me matriculei no segundo ano. Mesmo me esforçando para continuar, me vi diante de críticas de pessoas que disseram que com

supletivo eu nunca iria aprender nada e, assim, chegar a lugar nenhum. No entanto, eu sempre soube quem eu era e onde poderia chegar.

Neste contexto, encontrei um colega com uniforme de uma empresa da cidade, a maior indústria siderúrgica do Brasil e da América Latina, e o perguntei o que era necessário para trabalhar lá. Sem hesitar, ele me respondeu: “estude e se prepare! Faça um curso profissionalizante ou técnico e participe de um processo seletivo”. Diante daquela palavra, decidi me matricular em um curso profissionalizante de Operador de Ponte Rolante em um serviço de aprendizagem industrial, onde também iniciei um curso técnico de eletromecânica. Neste período, eu comecei a trabalhar como garçom de um restaurante durante o dia e, muito cansado, me dirigia ao curso de bicicleta todos os dias, inclusive aos sábados. Este foi um período muito difícil, pois quase todo meu salário ia para os cursos que

comecei a fazer junto ao técnico, incluindo inglês e informática.

Ao chegar no período de estágio, fiquei sabendo que haveria um processo seletivo denominado “Jovens Talentos” que selecionaria jovens estudantes de cursos técnicos do Brasil inteiro para um estágio remunerado a empresa que sonhei em trabalhar. Sabendo que aquela era minha oportunidade, procurei um amigo que tinha computador e pedi que ele permitisse que eu me inscrevesse naquele processo. Vale ressaltar que já era o último dia e que eu fiz minha inscrição faltando minutos para os processos se encerrarem.

Um belo dia, recebo o telefonema de um agente da empresa me dizendo que eu tinha sido selecionado para aquele processo seletivo e que eu passaria por algumas fases para ser selecionados, dentre dinâmicas de grupo e testes, incluindo de inglês.

Ao ser aprovado na primeira fase do processo, fui levado a um local com uma multidão de estudantes de

escolas públicas e particulares, mais precisamente, a maior sala de cinema da América Latina, sendo 1650 m² de área e 1505 poltronas distribuídas em 2 andares. De repente, um dos organizadores do processo nos parabeniza e diz que fomos selecionados dentre milhares de estudantes no Brasil inteiro. Naquele momento, meu semblante mudou e já me senti selecionado. Todavia, ele ressaltou que estávamos dentre os 5.000 selecionados. Diante daquela palavra, olhei para o céu e falei com Deus: “me sinto como um grão de areia na praia em meio a essa multidão”. Mas meu destino já estava escrito por Ele. Assim, passei pelas demais fases e a última foi a certeza de minha vitória, pois envolvia uma prova de inglês, disciplina na qual eu mais dominei durante minha vida escolar e acadêmica.

Passadas as fases do processo seletivo, quando eu menos esperava, recebi uma ligação dizendo que tinha sido aprovado e que estagiaria em um dos melhores locais da empresa, onde teria a oportunidade de

aprender e me aperfeiçoar em programas e software complexos como o SAP R/3, antigo nome do software de planejamento de recursos empresariais produzido pela corporação alemã SAP AG (agora SAP SE). Trata-se de um sistema de informações para toda a empresa projetado para coordenar todos os recursos, informações e atividades necessárias para concluir os processos de negócios, como atendimento de pedidos, cobrança, gerenciamento de recursos humanos e planejamento de produção. O atual software sucessor do SAP R/3 é conhecido como SAP S/4HANA.

Meu período nessa empresa foi muito gratificante, pois ela me proporcionou condições para pagar minha faculdade, pós-graduação e mestrado. No decorrer de minha vida acadêmica, percebi que eu tinha vocação para ser pesquisador, mas sabia que enfrentaria muitos obstáculos para me tornar um.

SEÇÃO MOTIVACIONAL

Há momentos na vida em que nos encontramos diante de uma encruzilhada, sem saber qual direção seguir. A estrada menos percorrida pode parecer assustadora, mas é nessa estrada que muitas vezes encontramos a verdadeira realização. É aí que aprendemos as grandes lições e descobrimos o verdadeiro significado de resiliência. Aprender a ouvir a própria voz, mesmo quando outros duvidam de nós, é uma habilidade poderosa. Lembrem-se, Deus e você são os únicos que realmente conhecem o seu valor. Nunca permita que os outros limitem sua visão de si mesmo. Suas conquistas pertencem a você e a mais ninguém.

A vida é uma jornada de constante aprendizado e crescimento, e cada etapa dessa jornada é importante. Seja trabalhando em um restaurante, estudando tarde da noite, ou buscando uma oportunidade de carreira em uma grande empresa, cada experiência nos molda, nos

ensina e nos prepara para o que está por vir. Persistir diante da adversidade requer coragem. Requer acreditar em si mesmo, ainda que tudo esteja contra você. Lembre-se de que as melhores oportunidades costumam surgir nos momentos mais desafiadores. Não se esqueça de que até mesmo o menor grão de areia tem o poder de se tornar uma pérola.

Em nossa jornada, devemos lembrar que cada passo que damos, cada decisão que tomamos, cada sacrifício que fazemos nos aproxima dos nossos sonhos. E no final do dia, é a jornada, não o destino, que realmente importa. Há uma frase que diz "A sorte favorece os preparados". Isso significa que as oportunidades surgem para aqueles que estão prontos para aproveitá-las. Portanto, esteja sempre pronto. Esteja sempre aprendendo, sempre crescendo, sempre se esforçando para ser a melhor versão de si mesmo.

Apesar de todas as circunstâncias, lembre-se de que sua história é única. Seja ela cheia de altos e baixos,

de sucessos e fracassos, de alegrias e tristezas, ela é sua. Na verdade, é essa singularidade, essa autenticidade, que a torna tão poderosa. Não tenha medo de compartilhar sua história com o mundo (assim como eu fiz), pois ela pode servir de inspiração para alguém que esteja passando por algo semelhante. Por mais desafiadoras que sejam as circunstâncias, nunca perca a esperança. Mantenha a fé no Criador e continue acreditando em si mesmo e você encontrará seu caminho.

Na verdade, cada um de nós é um herói de nossa própria jornada, uma saga que é traçada por uma série de desafios, contratempos, fracassos, mas também sucessos. Isso é o que nos torna humanos. O caminho para o topo é sempre íngreme, e muitas vezes você se sentirá sobrecarregado. Mas é essencial lembrar que você não está sozinho. A vida pode ser um campo de batalha, mas o verdadeiro campo de batalha está dentro de nós. É aí que decidimos se vamos sucumbir ou

resistir, desistir ou perseverar. Mesmo que a jornada seja árdua e os obstáculos pareçam intransponíveis, precisamos ter a coragem de enfrentar nossos medos e a determinação de continuar, não importa o que aconteça.

Todos nós temos dentro de si uma força inimaginável, uma chama que queima mesmo nas noites mais escuras. É essa chama que nos empurra para a frente, que nos faz superar nossos limites e que nos permite transformar sonhos em realidade.

O caminho para o sucesso é pavimentado com muito trabalho duro, dedicação, e sacrifício. Mas cada passo que você dá em direção aos seus sonhos é um passo em direção à realização. A jornada pode ser longa, e os obstáculos podem ser grandes, mas a recompensa, a satisfação de alcançar seus objetivos, vale a pena. Mesmo que a vida nos dê mil razões para chorar, devemos sempre encontrar uma razão para sorrir. Mesmo que pareça que o mundo está contra nós, devemos continuar

lutando, porque é nas horas mais sombrias que a luz dentro de nós brilha mais forte.

Neste contexto, cada um de nós tem o poder de mudar sua própria vida. Nunca se esqueça disso. Mesmo quando a estrada for árdua, mesmo quando a luz no fim do túnel parecer distante, saiba que você tem a força para superar qualquer desafio que vier em seu caminho.

Lembre-se, não importa onde você esteja agora, não importa quão longe você pense que está de seus sonhos, saiba que a cada dia, a cada passo que você dá, você está se aproximando deles. Nunca pare de acreditar no futuro. Nunca pare de lutar. Porque você é capaz. Você é forte. Você é imparável. Seja o herói de sua própria jornada. Seja persistente. Acredite em seus sonhos. E nunca pare de lutar por eles. Porque no fim do dia, é isso que realmente importa, pois, a vida é uma jornada contínua, onde as dificuldades, as críticas e a incerteza são pedras no caminho que nos fazem tropeçar. No entanto, são essas pedras que moldam nosso caráter

e nos dão a força para transformar a adversidade em vantagem. Lembre-se, cada crítica é uma oportunidade para crescimento, cada falha uma lição, cada dificuldade um desafio a ser superado.

O caminho para o sucesso não é reto nem liso. Trata-se de um caminho sinuoso, repleto de obstáculos e desvios. Mas o segredo é ter coragem para enfrentar cada obstáculo, a força para superar cada desafio, e a resiliência para continuar avançando, mesmo quando parece que o caminho é demasiado árduo. O mundo pode dizer que você não é bom o suficiente, que você não pode fazer isso, que você não vai conseguir. Mas você sabe quem você é, você conhece sua própria força, e você sabe até onde pode chegar. Não deixe que ninguém mais defina seus limites. Você é o único que pode determinar até onde pode ir.

Há um ditado que diz: "Não é sobre o destino, mas sobre a jornada". Aproveite cada momento, cada desafio, cada conquista. Abraçe o processo, pois é

através dele que você crescerá e se tornará a pessoa que deseja ser.

Lembre-se, o sucesso não acontece da noite para o dia. Requer tempo, esforço, dedicação e, acima de tudo, paixão. Se você acredita em si mesmo, se você acredita em seus sonhos, nada pode impedir você de alcançá-los. Nunca subestime o poder do autoconhecimento. Acreditar é o primeiro passo para o sucesso. Quando acreditamos em nós mesmos, ganhamos a confiança para enfrentar qualquer desafio, superar qualquer obstáculo e realizar qualquer sonho.

Então, se o caminho parecer difícil, se o topo parecer distante, lembre-se de olhar para dentro de si mesmo. Acredite em seus sonhos, e nunca pare de lutar por eles. Porque no final, você é o único que pode transformar seus sonhos em realidade. Portanto, não importa o quão árduo seja o caminho, não importa quão grandes sejam os desafios, não importa o quão distante pareça o topo, lembre-se sempre: você tem a força, você

tem a coragem, você tem a resiliência. Você pode fazer isso. Você pode alcançar seus sonhos. Porque você é incrível, e você pode fazer qualquer coisa que colocar em sua mente.

Na realidade, cada jornada começa com um simples passo, mas nem sempre esse passo é fácil de dar. No entanto, quando confrontado com a imensidão do desconhecido, você provou ser corajoso, lançando-se na maré da vida com coragem e determinação.

Não são as circunstâncias que definem quem você é ou onde você pode chegar, mas sim a força que vem de dentro de você. A força para resistir às críticas, a força para superar obstáculos, a força para ir além do que os outros pensam que você é capaz.

Na minha jornada, por exemplo, encontrei pessoas que me deram conselhos valiosos, mas foi a sua decisão de tomar medidas que mudou a minha vida. O conhecimento e a experiência que adquiri foram vitais,

mas foi a determinação em aplicá-los que fez toda a diferença.

Existem milhões de grãos de areia na praia, e assim como eu, você pode sentir-se como apenas mais um. Mas lembre-se, cada grão é único, assim como você. Cada grão tem o seu lugar, e você também tem o seu. Não importa o quão grande seja a multidão, não há ninguém mais como você.

Eu desafiei todas as probabilidades e superei todas as expectativas negativas relacionadas ao contexto o qual estive inserido. A lição que tenho para vocês é que o sucesso não é medido pelos obstáculos que você enfrenta, mas pela maneira como você os supera. A verdadeira medida do sucesso não está em chegar ao destino, mas em apreciar a jornada.

O que mais desejo é que minha história possa ser uma inspiração para todos que passaram por situações semelhantes à minha. Que ela possa te fazer entender que, com coragem, determinação e a crença em nosso

próprio potencial, podemos alcançar qualquer coisa. Saiba que não importa o quão longo ou difícil seja o caminho, pois com a atitude certa e a vontade de trabalhar duro, o sucesso está sempre ao nosso alcance. Deste modo, quero que você também continue avançando, crescendo e superando, pois você tem o poder de mudar o seu mundo. E quem sabe? Talvez, ao longo do caminho, você também possa inspirar outros a fazerem o mesmo.

CAPÍTULO 5

NOVOS SONHOS, NOVAS REALIZAÇÕES

Durante o período em que estive na empresa, realizei cursos relacionados a área acadêmica que me aproximavam cada vez mais do sonho de ser um pesquisador. Assim, comecei a pesquisar formas de participar de eventos em universidades de ponta como a Harvard. “Harvard! Isso parece impossível! Será que um dia pisarei lá?” Exclamei ao me imaginar pisando na renomada universidade situada na cidade de Cambridge, estado de Massachusetts nos Estados Unidos. Sua história, influência e riqueza tornam-na uma das mais prestigiadas universidades do mundo.

Determinado dia, vi o anúncio de que membros da Harvard viriam no Brasil para realizar um evento na

cidade de São Paulo e, como já estava treinado a não perder oportunidades, me inscrevi e compareci lá no dia e hora marcada. No evento, ganhei pulseira de identificação de conferencista e ainda tirei uma foto com a equipe.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Por conseguinte, aprendi os meios para participar de um evento lá e não hesitei em tirar meu visto americano e me inscrever o mais rápido possível. Este foi um período muito importante de minha carreira acadêmica, pois estava fazendo mestrado profissional em ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente no Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA) e um evento em uma das melhores universidades do mundo faria muita diferença em meu Currículo Lattes.

Diante deste cenário, ganhei quase 40 dias de férias e fui para os Estados Unidos para o tão sonhado evento e, chegando lá, me sentei ao lado de uma mulher que nunca imaginaria quem seria: Christine Mitchell, simplesmente, a cineasta e Diretora Executiva do Centro de Bioética da *Harvard Medical School*. Conversamos, tiramos fotos juntos e trocamos mensagens por e-mail, além de nos tornarmos amigos em uma rede social.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Dentre O tempo passou e concluí o mestrado. Tendo apoio financeiro e economias conquistadas na empresa que trabalhei, pude dar continuidade em minha carreira acadêmica por 6 meses fazendo cursos pelo *National Council for Behavioral Health* – NCBH e *American Red Cros* da Filadélfia, *Trinitas Regional Medical Center* e participando de eventos em instituições relevantes como a *Columbia University* em Nova Iorque, *Trinitas Regional Medical Center*, *Institut de Recherche Clinique de Montréal* e, novamente, na *Harvard Medical School*, com direito a mais uma foto com a Christine Mitchell e novas conversas que serviram para me mostrar onde eu Deus poderia me levar. Por exemplo, nunca poderia imaginar que, posteriormente, receberia um certificado da universidade de Michigan, que também se destaca dentre as melhores do mundo no QS World University Rankings®.

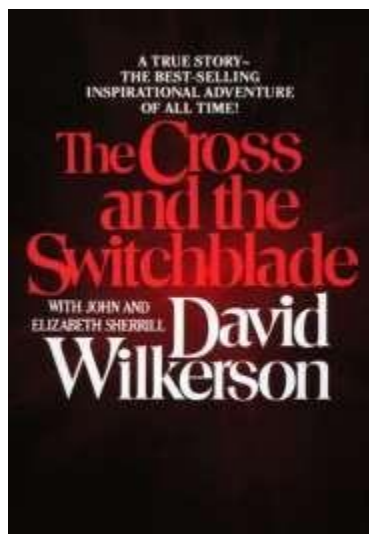
A universidade de Michigan teve como ex-universitários um dos ex-presidentes dos Estados Unidos (Gerald Ford), o primeiro CEO da Google (Larry Page) e o neurocirurgião que entrou para a história da medicina por ser o primeiro a separar gêmeos siameses unidos pela cabeça (Ben Carson), que deu inspiração ao filme *Gifted Hands* (Mãos Talentosas, no Brasil).

Dentre outras conquistas e realizações, não posso deixar de falar de outro fato que para mim foi a realização de um sonho. “Me tornar membro da famosa igreja *Times Square Church*”. Trata-se de uma congregação interdenominacional localizada no Mark Hellinger Theatre na 237 West 51st Street, no *Theatre District* de Manhattan, na cidade de Nova York. A *Times Square Church* foi fundada pelo pastor David Wilkerson em 1987 e comprou o *Mark Hellinger Theatre* em 1991.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Na verdade, o sonho nasceu da admiração que tinha pelo então autor do livro "A Cruz e o Punhal", que tive a honra de conhecer em uma grande cruzada no Brasil. O livro, inicialmente publicado em 1963, é uma narrativa autobiográfica do trabalho de Wilkerson com gangues violentas de jovens em Nova York, especificamente no bairro do Brooklyn, durante os anos 1950 e 1960.



Fonte: *Destiny Image Publishers*

A obra retrata a jornada de Wilkerson desde a sua pacata cidade natal na Pensilvânia até as perigosas ruas de Nova York. A história é centrada na relação entre Wilkerson e Nicky Cruz, um jovem membro de gangue que, no final das contas, acaba por encontrar uma saída da violência por meio da fé cristã. Wilkerson conta as dificuldades que enfrentou para alcançar os jovens, a resistência e hostilidade que encontrou tanto por parte

dos membros das gangues quanto da comunidade. No entanto, ele também relata as vitórias e transformações que ocorreram quando esses jovens começaram a responder à sua mensagem de esperança e amor.

A Cruz e o Punhal é uma obra clássica da literatura cristã e também inspirou a fundação do *Teen Challenge* (Desafio Jovem), uma organização cristã que ajuda jovens adultos a superar problemas de drogas e outros desafios da vida. O título deste livro pode ser interpretado como uma representação das duas forças em jogo na história: a cruz representando a fé e o amor de Wilkerson e o punhal simbolizando a violência e o desespero das gangues de rua. Vale destacar que o livro se tornou um best-seller, com mais de 15 milhões de exemplares distribuídos em mais de 30 idiomas.

Em 1970, uma adaptação para o cinema foi lançada, estrelando Pat Boone como David Wilkerson e Erik Estrada (em sua estreia nas telas) como Nicky Cruz, o adolescente membro de uma gangue cuja vida foi

transformada pelo ministério de Wilkerson. A propósito! Falando de filme, não posso deixar de revelar outro sonho e outra realização: ser figurante de um filme ou pelo menos ver a gravação de um. Tal fato acabou ocorrendo em 2017, na famosa Broadway, conforme esses registros com os gêmeos Matt Perfetuo e Mike Perfetuo e Benja Kay Thomas e outras figuras.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Assim, a cada conquista de um sonho, por mais simples que seja, me lembro daquela famosa frase: “nunca foi sorte, sempre foi Deus”.

SEÇÃO MOTIVACIONAL

Em nossa vida, a determinação e a vontade de avançar são os pilares que nos sustentam na jornada para atingir nossos sonhos. Eu sonhei com o que parecia impossível para muitos - participar de eventos em uma das universidades mais prestigiosas do mundo, Harvard. Mas não me deixei por intimidar pela grandiosidade deste sonho. Pelo contrário, me preparou, investi em minha formação e aproveitei as oportunidades que surgiram.

Eu ousei sonhar, não importa o quão longe parecia o destino. Foi a minha fé em Deus, bem como minha determinação que abriram o caminho para novos horizontes. A minha jornada não foi apenas uma viagem física, mas uma jornada de transformação e crescimento pessoal. Me inscrevi, compareci e fiz contatos. Vi que não bastava apenas sonhar, mas também agir. Durante essa jornada, encontrei pessoas que me marcaram

profundamente. O tempo em que me dediquei à minha carreira acadêmica foi um período de intensa aprendizagem e crescimento. Eu provei a mim mesmo que poderia se destacar em ambientes acadêmicos de alto nível. Essa experiência reforçou a minha confiança em mim mesmo e o meu amor pela academia.

A minha história de sucesso não se limita à academia. Me tornar membro da Times Square Church foi a realização de um sonho nascido de sua admiração pelo pastor David Wilkerson e seu livro "A Cruz e o Punhal". Assim como Wilkerson, também enfrentamos desafios em nossa jornada. Mas, também como ele, nunca podemos desistir. Temos que perseverar, acreditando em nós mesmos e no nosso sonho. Com determinação, fé em Deus e em nós mesmos, bem como disposição para agir, podemos transformar nossos sonhos em realidade. A chave para o sucesso não está em evitar desafios, mas em enfrentá-los de frente, e, acima de tudo, devemos sempre manter a esperança e acreditar

em nossos sonhos, não importa o quão impossível eles possam parecer. Na verdade, quando sonhamos e trabalhamos para realizar nossos sonhos, tudo é possível.

Minha jornada é uma prova do poder da fé e de se esforçar para superar as expectativas. Meu desejo é que você também não permita que o "impossível" limite seu sonho e que você desafie a impossibilidade. Assim, cada passo que você der, você estará trilhando um caminho de autoconfiança, autoconhecimento e crescimento.

Com coragem e preparação, você encontra oportunidades que muitos acreditam serem reservadas para uns poucos escolhidos. Minha fé e persistência transformaram essa ideia e acabei me tornando um desses escolhidos. Meu percurso de vida é um lembrete de que não importa de onde viemos ou quão grande é o nosso sonho, o que importa é o nosso compromisso com

esse sonho. A determinação e o trabalho árduo sempre nos conduzirão a nossos objetivos.

Eu não apenas sonhei, mas ousei viver meus sonhos, e ao fazê-lo, quero também te ensinar que devemos ter a coragem de perseguir nossos próprios sonhos, por mais desafiadores ou distantes que possam parecer. No final, a jornada em busca de nossos sonhos não é apenas sobre alcançar um destino, é sobre a pessoa que nos tornamos ao longo do caminho.

CAPÍTULO 6

O PODER DE PERSISTIR

Neste contexto, eu estava cada vez mais certo de que queria seguir como pesquisador e ingressar em um programa de Doutorado. Nesta linha de pensamento, me inscrevi no processo seletivo para ingresso no Doutorado na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Como nem tudo são flores, fiquei reprovado na penúltima fase e não pude ingressar naquele ano. Entretanto, eu já tinha consciência de que eu deveria ter resiliência e fazer de todas as barreiras, degraus para eu chegar onde Deus quisesse, pois já tinha noção de que “o céu era o limite” para mim. Para mim, resiliência era a capacidade de levar bofetadas e, ao invés de cair e me render, me levantar me sentindo ainda mais forte. Deste modo, decidi que não iria me abalar com

Conforme apresentado na figura anterior, fiquei em primeiro lugar. Vale ressaltar que alcancei uma nota que ninguém ainda tinha atingido desde a implantação daquele programa de Doutorado.

Dentre essas e outras conquistas, não posso deixar de mencionar o dia que recebi em meu e-mail um convite para a participação em uma cerimônia de Reconhecimento de Mérito Acadêmico.

De repente, caí em sí: “como, um aluno que recebia diversas fichas de ocorrência, que pulava muro para fugir da escola e matar aula, infernizava a vida de professores, promovia bagunça e algazarra na sala de aula poderia estar participando daquela homenagem promovida por figuras tão relevantes na sociedade como o reitor e o presidente de uma das melhores instituições que tive o privilégio de estudar?”

CONVITE

O Presidente da Fundação Oswaldo Aranha, Sr. Dauro Aragão e o Reitor do Centro Universitário de Volta Redonda, Prof. Carlos José Pacheco, têm a honra de convidá-lo para ser agraciado com o título "**Reconhecimento de Mérito Acadêmico**", no evento **Destaques 2019 da FOA/UniFOA**, a realizar-se no dia **05 de dezembro de 2019 (quinta-feira)**, no **horário das 19h às 22h**, no Auditório Willian Monachesi, no *campus* Universitário Olézio Galotti (bairro Três Poços).

Ficaremos honrados com a presença de seus familiares neste grandioso dia.

Prof. Carlos José Pacheco
Reitor do UniFOA

Dauro Peixoto Aragão
Presidente da FOA

Pessoal e intransferível
Traje: esporte fino



Fonte: Arquivo pessoal do autor.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Na foto anterior, se encontram pessoas que fizeram parte daquele momento tão especial: Prof^ª Dr^ª Ilda Cecília (*in memoriam* - terceira da esquerda para direita), minha eterna orientadora a quem devo muito em relação a quem me tornei, Prof^ª Dr^ª Lucrécia Loureiro (primeira da esquerda para direita), então coordenadora do curso de Enfermagem, tia Estela Mares

(primeira da direita para a esquerda), grande amiga que está presente em diversos momentos de minha vida e Rute Vaz (de azul), minha rainha, aquela que impediu lutou para que eu não fosse expulso da escola e desistisse de estudar.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Diante destas conquistas, ainda faltava algo, pois quando ingressei no Doutorado, eu já tinha o sonho de fazer parte de minha pesquisa em alguma universidade fora do país. Assim, em um determinado período do curso, fiquei sabendo que a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), fundação vinculada ao Ministério da Educação do Brasil que atua na expansão e consolidação da pós-graduação stricto sensu em todos os estados brasileiros estava oferecendo bolsas para Doutorado Sanduíche, programa de bolsa de estudo no qual o estudante tem a chance de fazer parte do seu curso de doutorado em outra instituição alguma internacional. Contudo, já era tarde para eu me inscrever, pois tinha perdido algumas datas do edital.

Seguindo as mesmas metas, decidi que não iria defender minha tese sem fazer parte da tão sonhada pesquisa no exterior com bolsa. Assim, pesquisando todas bolsas de fomento para auxílio à pesquisa no

exterior. Foi aí que descobri o *Emerging Leaders in the Americas Program* (ELAP). Trata-se de um programa ligado ao governo canadense que “busca apoiar o desenvolvimento do capital humano e a próxima geração de líderes nas Américas, ao mesmo tempo em que fortalece os vínculos entre instituições pós-secundárias no Canadá e nas Américas. Essas bolsas oferecem aos alunos de instituições de ensino superior localizadas na América Latina e no Caribe oportunidades de intercâmbio de curto prazo para estudo ou pesquisa em instituições de ensino superior canadenses”.

Apesar de já ter aprendido o poder de resistir ao “não”, ao ler essa descrição no site, não pensava que seria capaz de participar dessa seleção sabendo que existem pesquisadores brilhantes na América Latina, mas para minha surpresa...

INTERNATIONAL SCHOLARSHIPS PROGRAM

SCHOLARSHIP CONFIRMATION LETTER

May 25, 2022


Immigration, Refugees and Citizenship Canada (IRCC)
Embassy of Canada or High Commission
Immigration Section for **Brazil**

To: Visa Officer

Re: Confirmation of Global Affairs Canada Scholarship Recipient

This letter is to confirm that the individual listed below is a recipient of a scholarship through the Global Affairs Canada International Scholarships Program (<http://www.educanada.ca>) which is under administration by the Canadian Bureau for International Education. Further details are provided below:

Scholarship recipient:	Flavio Vaz Machado
Scholarship program:	Emerging Leaders in the Americas Program
Country of citizenship:	Brazil
Home institution:	Federal University of the State of Rio de Janeiro
Canadian host institution:	University of Ontario Institute of Technology
Purpose of visit:	A full time academic exchange in Canada related to the recipient's program of study currently undertaken at their home institution
Level of study and duration:	Graduate - four months or one academic term
Scholarship amount disbursed to recipient:	\$8,200 CAD

If applicable, consult the following website for information on the  permit (LMA exemption C44):
www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/corporate/publications-manuals/operational-bulletins-manuals/Temporary-residents/2019/worker/20190101-c44-44.html

Scholarship funds are intended to cover transportation, visa and permits, living and other expenses in Canada. Under the terms of this program, the tuition fees from the Canadian host institution are waived and recipients remain registered at their home institution during this exchange. All recipients of the 2022-2023 program must arrive in Canada no later than February 1, 2023. Please do not hesitate to contact us by email at admin.scholarships@cbie.ca or by phone at 613-237-4820 if your office should require any further information.

Sincerely,



Flavie Morais, Program Manager
Canadian Bureau for International Education



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Quase não acreditei quando recebi essa mensagem e quando me vi participando de uma entrevista com membros do consulado canadense, achei que estava sonhando.



Fonte: Arquivo pessoal do autor.

O tempo dia chegou e ingressei para o estado de Ontário diretamente para laboratório de simulação (*Maxsimhealth*) da *Faculty of Health Sciences* na *Ontario Tech University* na cidade de Oshawa. O link que apresenta a equipe envolvida na pesquisa está disponível por meio do link: <https://maxsimhealth.com/echo-knowledge>. Um dos exemplos do *podcast* , fruto da pesquisa, se encontra disponível por meio do link: <https://echoknowledge.simplecast.com/episodes/seas-on-2-meet-the-team>.

Nesse ínterim, retornei para o Brasil e concluí o doutorado em Ciências da Saúde, tendo defendido minha tese em inglês com aprovação unânime da banca.

SEÇÃO MOTIVACIONAL

A lição que podemos tirar por meio dessa parte de minha jornada é que a resiliência é a chave para realizarmos nossos sonhos. Quando fui reprovado no primeiro processo de Doutorado da UNIRIO, eu poderia ter desistido. Mas não. Ao contrário, eu usei isso como um degrau, um trampolim para voar ainda mais alto. Minha crença de que o céu era o limite para mim não era apenas uma frase de efeito, mas a filosofia de vida que guiava suas ações. E no ano seguinte, meu esforço foi recompensado quando alcancei o primeiro lugar com uma nota que ninguém havia atingido desde a implantação do programa de Doutorado.

A verdadeira derrota não está em cair, mas em se recusar a levantar. Essa parte de minha história é um lembrete de que a resiliência não é sobre evitar as tempestades, mas sobre aprender a dançar na chuva. Nesse momento estou me lembrando da música *Singin'*

In The Rain (Cantando na Chuva), do dançarino Gene Kelly. Quando olhamos para trás, vemos que cada passo que possamos dar, por menor que pareça, pode nos levar até lugares inimagináveis.

Que minha jornada acadêmica possa ser um exemplo de superação e persistência, considerando que, quando descobri que tinha perdido a data do edital para as bolsas de doutorado Sanduíche, eu poderia ter aceitado isso como um revés e seguido em qualquer direção. Em vez disso, decidi que não iria defender minha tese sem fazer parte de uma pesquisa no exterior. Minha descoberta do ELAP e a seleção para o programa é uma prova de que quando perseguimos nossos sonhos com determinação, o universo abre caminhos para nós. Deste modo, saiba que não importa de onde viemos ou quais obstáculos enfrentamos pois se acreditarmos em nós mesmos e perseverarmos, podemos alcançar nossos objetivos e muito mais.

CAPÍTULO 7

LIÇÕES PARA A VIDA

Diante de todo contexto apresentado, o que pode ser tirado como lição dessa história é: nunca desista de seus sonhos, por mais impossíveis que pareçam. Se eu tivesse desistido diante das doenças, da pobreza, do *bullying*, do racismo, das dificuldades financeiras, dos “nãos” da vida e das reprovações, eu nunca teria pisado na melhor universidade do mundo, nunca teria sido recebido como pesquisador no Canadá e nunca teria recebido o título de doutor em Ciências. Vale lembrar que fui do supletivo (coberto de críticas) ao Doutorado.

Minha história não é apenas uma “história de sucesso”. Trata-se de uma história de resistência, coragem e determinação. Ela nos mostra que, não importa de onde venhamos, todos nós temos a

capacidade de fazer grandes coisas, e acima de tudo, é uma história que nos lembra que, não importa quão difícil seja o caminho, nunca devemos parar de sonhar, mesmo diante dos diversos “nãos” que recebemos no decorrer de nossa caminhada nessa vida. Abel Miki, meu amigo de adolescência, sempre dizia que “o céu é o limite” para mim, enquanto minha amiga Alessandra Sudré dizia que se eu continuasse nesse caminho eu voaria como uma águia. Na verdade, se eu tivesse parado diante dos “nãos” que encontrei, nunca teria sido reconhecido como pesquisador no Canadá, nunca teria recebido o título de doutor em Ciências.

Deste modo, nunca devemos desistir de nossos sonhos, por mais impossíveis que pareçam. A resiliência não é apenas sobre resistir a dificuldades, mas também sobre aproveitar oportunidades. Se tivermos isso em mente, mesmo quando tudo parece estar contra nós, ainda podemos alcançar o inimaginável.

Assim, para aqueles que estão passando por momentos difíceis, que estão lutando para alcançar seus sonhos, que estão começando a perder a esperança, lembre-se desta história. Lembre-se que, mesmo diante dos maiores obstáculos, com fé e determinação, você pode alcançar o inalcançável.

Seja qual for o seu sonho, não importa quão distante pareça, nunca desista. Acredite que você tem o que é necessário para superar os desafios que vêm pela frente. Acredite que, no tempo certo, você alcançará sua vitória.

Quando olhamos para uma montanha, somos frequentemente atraídos para a beleza do pico, brilhando sob o sol. No entanto, frequentemente esquecemos a jornada árdua que é preciso para chegar lá. Sua história é uma ilustração impressionante dessa jornada, repleta de escarpas íngremes e vales profundos.

As adversidades que enfrentei em minha vida, desde a doença à pobreza, do *bullying* ao racismo, não

foram meros obstáculos em meu caminho, mas sim degraus que eu pudesse subir e chegar onde estou hoje. Minha história mostra que o caminho para o sucesso raramente é fácil ou direto. Muitas vezes, é cheio de reviravoltas e desvios inesperados. No entanto, com perseverança e fé, é possível transformar cada derrota em uma vitória, cada adversidade em uma oportunidade, cada desafio em um degrau rumo ao sucesso.

Cada rejeição, cada "não", cada revés, não foi um fim em si mesmo, mas um impulso para me tornar mais resiliente, mais determinado, mais preparado para a vitória que estava destinada a mim.

Não devemos medir nosso sucesso pela falta de desafios que enfrentamos, mas sim pela maneira como nos levantamos após cada queda. Portanto, não importa quais sonhos você tenha, não importa quais desafios você enfrente, lembre-se desta história. Lembre-se de que a jornada para o topo pode ser difícil, mas que a vista

do cume vale a pena. E acima de tudo, lembre-se de que, com fé em Deus e resiliência, você poderá chegar a lugares tão altos quanto as estrelas.

Destarte, tenha fé em Deus e seja resiliente diante de todos os obstáculos, crendo que na hora certa as portas se abrirão. Na verdade, eu não sei quais são seus sonhos e propósitos, mas sei de uma coisa: se você não desistir, o céu será o limite para você. Se você não acreditar em seu potencial para vencer, seu maior inimigo será você mesmo. Antes que eu me esqueça: no tempo certo, você alcançará sua vitória, pois “tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu” (Eclesiastes 3:1).

CAPÍTULO 8

ENCONTRANDO SUA AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança é um traço que todos nós possuímos, embora às vezes pareça escondido. Não importa quem você seja ou o que você tenha passado, há uma força interior em você, uma centelha única que ninguém mais possui. No entanto, talvez você se pergunte: "Como posso encontrar essa autoconfiança dentro de mim, especialmente em tempos de adversidade?" Este capítulo é dedicado a responder a essa pergunta, fornecendo ferramentas para ajudá-lo a descobrir e fortalecer sua autoconfiança.

A priori, torna-se necessário entender que a autoconfiança não é algo que aparece do nada. Ela é construída a partir de pequenas vitórias, aprendizados e

autoconhecimento. Antes de mais nada, você precisa acreditar em sim mesmo, pois isso pode colaborar, também, para a realização de seus sonhos. Nesta linha de pensamento, Shinyashiki (2012) ressalta que “tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado”. Quem é esse “alguém”? Essa resposta você vai dar para você mesmo. Eu já dei essa resposta para mim mesmo quando comecei a resistir aos “nãos” que serviram de degraus para que um dia eu alcançasse o “sim”.

A cada passo que damos, cada erro que cometemos e cada acerto que alcançamos são tijolos que ajudam a erguer a muralha da nossa autoconfiança. Segundo Friedrich Nietzsche, “o que não me mata, me fortalece”. O início dessa jornada começa com o autoconhecimento. Muitas vezes, nossos pensamentos negativos sobre nós mesmos são baseados em percepções distorcidas que criamos em nossas mentes. Torna-se vital começar desafiando esses pensamentos,

perguntando a nós mesmos: "Isto é realmente verdadeiro?". Ao identificar esses pensamentos e desafiá-los, começamos a quebrar a barreira que nos impede de enxergar nosso valor e potencial.

Nesse ínterim, devemos reconhecer nossas próprias habilidades. Eu sempre digo que cada um de nós tem um conjunto único de habilidades e talentos. Você pode ter uma incrível habilidade para escutar e oferecer empatia, pode ser um ótimo solucionador de problemas ou um excelente comunicador. Estas habilidades são a base sobre a qual você pode construir sua autoconfiança. Valorize-as e use-as para navegar pelos desafios que a vida lhe apresenta.

A prática da autocompaixão também é uma ferramenta valiosa na construção da autoconfiança. Muitas vezes, somos nossos próprios críticos mais severos. Em vez de nos criticarmos duramente quando cometemos erros, devemos aprender a tratar a nós mesmos com a mesma gentileza e compreensão que

oferecemos aos outros. Lembre-se, errar é humano. Permita-se aprender com seus erros em vez de permitir que eles minem sua autoconfiança. No capítulo 2, eu falo dos erros que cometi no período da adolescência. Contudo, no capítulo 3 eu começo a descrever o processo de aprendizagem e reconhecimento que me levariam a autoconfiança.

Assim, sugiro que, para que você possa aprender a cultivar a autoconfiança, comece a estabelecer metas realistas para você mesmo. Comece com metas menores e, à medida que as conquista, passe para metas maiores. Cada objetivo alcançado é uma vitória, e cada vitória aumenta a autoconfiança.

Algo essencial é lembrar que a autoconfiança não é sinônimo de perfeição. Ninguém é perfeito e todos nós temos nossas falhas e imperfeições que podem ser ajustadas. Assim como eu, se for necessário, você precisa “mudar”. O filósofo Heráclito também dizia que “não há nada permanente exceto a mudança.” A autoconfiança

vem de saber quem você é, reconhecendo suas forças e fraquezas, e confiando em sua capacidade de lidar com os desafios que surgem.

Logo no período da infância, aprendi que a vida é cheia de altos e baixos, e há momentos em que nossa confiança é abalada, mas é nos momentos mais difíceis que a verdadeira autoconfiança é forjada. Temos que ter coragem para enfrentar adversidades, e cada vez que você o faz, está construindo sua autoconfiança. Seja gentil consigo mesmo, reconheça suas habilidades, aprenda com seus erros e celebre suas conquistas. Lembre-se, a autoconfiança não é uma característica inata, mas sim algo que se constrói ao longo do tempo, a cada passo que damos. Siga em frente! Você é mais forte e capaz do que imagina. E nunca esqueça: sua autoconfiança é o escudo que o protegerá nas batalhas da vida.

CAPÍTULO 9

TRANSFORMANDO DERROTAS EM OPORTUNIDADES

"Derrota". A palavra soa pesada e traz consigo uma enxurrada de emoções. O sabor amargo da derrota é algo que todos nós experimentamos em algum momento de nossas vidas. Pode ser uma negativa em uma entrevista de emprego, uma nota baixa em um exame importante, um relacionamento que não deu certo ou um sonho que não se realizou. Contudo, a beleza da vida é que, mesmo em meio à adversidade, há lições preciosas a serem aprendidas e novos caminhos a serem descobertos. Este capítulo é dedicado a ajudá-lo a transformar suas derrotas em oportunidades.

A primeira coisa a se entender é que a derrota é uma parte inevitável da vida. Não importa quão cuidadosamente planejamos nossas ações, sempre haverá fatores fora de nosso controle que podem nos levar a resultados indesejados. No entanto, é importante ressaltar que cada derrota é uma oportunidade de aprendizado disfarçada. Pode ser difícil enxergar isso no calor do momento, mas com um pouco de perspectiva, podemos começar a desvendar as lições ocultas em cada revés.

Transformar derrotas em oportunidades começa com uma mudança de mentalidade. Em vez de se focar no que deu errado, tente olhar para a situação como uma oportunidade para crescer e aprender. Pergunte a si mesmo: "O que eu posso aprender com isso?" Talvez você precise desenvolver uma nova habilidade, melhorar uma característica pessoal ou simplesmente ganhar mais experiência. Cada derrota é uma chance de se aprimorar. Essa questão ficou bem esclarecida em

vida no capítulo 6, quando a reprovação no Doutorado me levou a ter a meta de ficar em primeiro lugar no ano seguinte.

Neste contexto, torna-se essencial manter uma atitude positiva. Isso não significa ignorar as emoções negativas ou fingir que tudo está bem quando não está. Significa permitir-se sentir a dor da derrota, mas sem deixar que isso o defina. A tristeza, a frustração, a raiva - todas essas emoções são normais e fazem parte do processo. Porém, depois de permitir-se sentir, é hora de se levantar e seguir em frente.

Lembre-se de que é *“okay”* pedir ajuda. Somos seres sociais e contar com o apoio de amigos, familiares ou um profissional pode ser extremamente benéfico. Eles podem oferecer uma nova perspectiva, fornecer conselhos valiosos ou simplesmente estar lá para você em momentos difíceis. Ademais, tenha em mente que a derrota é apenas temporária. Ela não define quem você é ou o que você é capaz de alcançar. Cada obstáculo é

apenas uma parada momentânea em sua jornada. Não deixe que a derrota o impeça de perseguir seus sonhos. Levante-se, sacuda a poeira e continue em frente.

Assim, celebre cada pequena vitória. Não importa o quão pequena seja a conquista, cada passo em direção ao seu objetivo é motivo para comemoração. Minha primeira conquista foi obter um diploma de conclusão de ensino médio e ingressar em um curso técnico. Deste modo, cada vez que você supera um desafio, está se tornando uma versão mais forte de si mesmo. Transformar derrotas em oportunidades é um processo. Pode levar tempo e exigir muita paciência e persistência. Se eu não tivesse persistido, eu não teria alcançado uma de minhas grandes conquistas que foi ser pesquisador visitante em uma das melhores universidades do Canadá.

Por esta razão, “não tenha medo” e saiba que cada experiência, seja ela boa ou ruim, está contribuindo para a pessoa incrível que você está se tornando. Mesmo que

em certos momentos você sinta medo. De acordo com Nelson Mandela, “o homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas aquele que conquista esse medo.” Mais do que isso, Josué 1:9 diz:

“Não to mandei eu? Sê forte e corajoso; não tenha medo, nem te desanimes; porque o Senhor teu Deus é contigo, por onde quer que andares.”

A vida pode ser cheia de obstáculos, mas é por meio deles que encontramos nossa força. "Acredite em si mesmo e em tudo o que você é. Saiba que há algo dentro de você que é maior do que qualquer obstáculo" (LARSON, 1912). A derrota é apenas um desvio no caminho para o sucesso. E lembre-se: "O fracasso não é o oposto do sucesso, mas parte do sucesso". Falhar? Em minha jornada até aqui, falhei inúmeras vezes, mas não desisti.

“Eu não falhei. Eu apenas encontrei 10 mil maneiras que não funcionam.” - Thomas Edison.

CAPÍTULO 10

A FORÇA DA AUTOESTIMA

Na trajetória desta vida, em meio aos altos e baixos, momentos de êxito e decepções, há uma ferramenta poderosa que muitas vezes subestimamos: a autoestima. A confiança em nós mesmos pode ser a diferença entre a paralisia perante um obstáculo e a habilidade de ultrapassá-lo. Neste capítulo, vamos explorar a força da autoestima e como ela pode ser o seu maior aliado nos desafios.

A autoestima é a fé em suas próprias habilidades, competências e valor. Trata-se da convicção de que você tem o poder de enfrentar desafios e sair vitorioso do outro lado, independentemente das circunstâncias. No cerne da autoestima está a ideia de que, mesmo diante

do desconhecido ou do incerto, você é capaz e suficiente. No entanto, vale destacar que a autoestima não é uma ilusão arrogante de invencibilidade. Em vez disso, é um entendimento realista e otimista de suas próprias habilidades, juntamente com a disposição para enfrentar e aprender com as dificuldades. A autoestima não nega a existência de obstáculos; ela simplesmente confirma que você é mais do que capaz de superá-los.

Construir a autoestima começa com o autoconhecimento. Reconhecer seus pontos fortes e fraquezas é o primeiro passo para desenvolver a confiança em si mesmo. Isso não significa ignorar suas fraquezas ou falsamente inflar seus pontos fortes, mas entender honestamente onde você brilha e onde pode melhorar. A autoaceitação é um componente essencial da autoestima. Thomas Edison (1948), o então inventor da lâmpada incandescente, deixou uma frase que salienta a principal relação da “fraqueza”: "Nossa maior

fraqueza está em desistir. O caminho mais certo de vencer é tentar mais uma vez".

Nesse ínterim, o próximo passo para desenvolver a autoestima é estabelecer metas claras e alcançáveis. Definir metas que se alinham com seus interesses, valores e habilidades pode aumentar sua confiança à medida que você faz progressos constantes em direção a elas. Celebrar as pequenas vitórias ao longo do caminho também é uma excelente maneira de alimentar sua autoestima. A prática da autocompaixão pode fortalecer sua autoestima. A autocompaixão envolve tratar-se com gentileza e compreensão, especialmente quando as coisas não saem como planejado. Em vez de se criticar duramente, reconheça que todos cometem erros e enfrentam dificuldades. Isso pode ajudá-lo a manter a fé, ainda que em tempos de adversidade.

Lembre-se também de que você não está sozinho em sua jornada. Conectar-se com outras pessoas - seja por meio de mentoria, amizades ou comunidades de

apoio - pode reforçar sua autoestima. Outros podem oferecer perspectivas valiosas, encorajamento e inspiração para fortalecer sua fé em si mesmo. A autoestima é como um músculo; ela precisa ser trabalhada e fortalecida ao longo do tempo. Pode haver dias em que sua fé será abalada. Em momentos como esses, volte-se para o seu interior, lembre-se de suas conquistas passadas e reconheça a pessoa resiliente que você é.

No final das contas, ter autoestima significa entender que você é o protagonista da sua vida. Você tem o poder de moldar seu destino, independentemente dos desafios que surgirem em seu caminho. Mantenha a fé em Deus e em si mesmo, continue trabalhando duro em direção aos seus objetivos, e você se descobrirá capaz de coisas que nunca pensou ser possível. Seja autêntico! "A autenticidade é uma coleção de escolhas que temos que fazer todos os dias. É sobre a escolha de aparecer e

ser real. A escolha de ser honesto. A escolha de deixar nossa verdadeira identidade ser vista" (BROWN, 2010).

Portanto, quando se encontrar em um momento difícil, não esqueça: você é mais capaz do que imagina e mais resistente do que acredita. Sua autoestima é o seu maior aliado nos desafios. Cultive-a, fortaleça-a e deixe-a guiá-lo através da tempestade até a luz no fim do túnel. Fica a dica:

Se Jesus diz que você é especial e que você é "alguém", quem é o homem para dizer que você não é?

Flávio Machado

CAPÍTULO 11

A FORÇA DA PACIÊNCIA: NAVEGANDO PELAS ÁGUAS TURBULENTAS DA VIDA

Vivemos em uma sociedade imediatista, onde nos habituamos a buscar gratificações rápidas. Assim, é fácil se frustrar quando nossos planos não se desdobram no ritmo que esperávamos, ou quando enfrentamos contratemplos inesperados. No entanto, uma virtude muitas vezes esquecida pode ser a chave para navegarmos nas águas turbulentas da vida: a paciência. Neste capítulo, vamos explorar a arte da paciência e como ela pode ser fundamental para sua jornada de superação. Como bem colocado em Eclesiastes 3:1, "tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu".

A priori, torna-se preciso entender que a paciência não é passividade ou resignação. Não é simplesmente sentar-se e esperar que as coisas aconteçam. A paciência é ativa. É a habilidade de manter a calma, perseverar e agir de forma ponderada, mesmo quando as circunstâncias são difíceis ou frustrantes.

Ser paciente é ter a capacidade de permanecer calmo e aceitar atrasos, problemas ou sofrimento sem ficar zangado ou chateado. Deste modo, desenvolver paciência requer autocontrole. Precisamos entender nossas próprias emoções e aprender a gerenciá-las de maneira eficaz. Quando somos capazes de regular nossas emoções, somos mais propensos a manter a paciência, mesmo em situações estressantes.

A paciência também está intrinsecamente ligada à resiliência. Pessoas resilientes tendem a ser mais pacientes, porque reconhecem que a mudança e a superação exigem tempo. Elas entendem que os desafios e as adversidades são temporários e que persistir através

deles é um passo necessário no caminho para a realização. Em outras palavras, a prática da paciência pode ter benefícios significativos para o nosso bem-estar emocional e físico. Paciência nos permite agir de forma mais reflexiva e menos reativa, o que pode levar a melhores resultados em nossas interações com os outros e na tomada de decisões.

Então, como se pode cultivar a paciência? Primeiramente, é importante reconhecer quando a impaciência está surgindo. Seja uma emoção negativa, um pensamento indesejável ou uma tensão física, identificar esses sinais pode ajudar a prevenir a escalada da impaciência. A partir daí, é possível utilizar diversas estratégias para promover a paciência. Ter uma perspectiva mais ampla também pode ser útil, pois muitas vezes ficamos impacientes quando nos fixamos em pequenos detalhes ou frustrações. Lembre-se de que os desafios que enfrentamos são apenas uma pequena

parte de nossas vidas e que temos a capacidade de superá-los.

A paciência também é cultivada por meio da prática e da repetição. Semelhante a desenvolver um músculo, quanto mais praticamos a paciência, mais forte ela se torna. Com o tempo, você encontrará que é capaz de manter a calma e a compostura, mesmo em situações que anteriormente teriam provocado impaciência.

Diante deste contexto, é fundamental ter paciência consigo mesmo. Todos nós enfrentamos desafios e todos nós lutamos às vezes. Se você está se sentindo impaciente, não se castigue por isso. Em vez disso, lembre-se de que você é humano e que está fazendo o melhor que pode. Lembre-se, como no caso da minha experiência com a seleção para o doutorado, que embora a rejeição possa ser dolorosa, é apenas temporária. A paciência foi fundamental para eu continuar e, finalmente, alcançar meu objetivo. Assim

como eu, você também é capaz de superar os desafios com paciência.

A vida pode nos colocar à prova, mas é a paciência que nos mantém firmes e focados no caminho. Cultive-a, nutra-a e permita que a paciência seja sua bússola nas águas turbulentas da vida. Sinto porque às vezes, alguns de meus amigos “*coaches*” colocam tentam colocar em sua cabeça que você alcançará seus objetivos de forma instantânea, como o famoso miojo. Isso pode causar frustração para aquele que entra nessa *vibe* e descobre que as coisas não acontecem no nosso tempo.

CAPÍTULO 12

ADVERSIDADE COMO OPORTUNIDADE DE CRESCIMENTO

Muitas vezes, as situações mais difíceis e os obstáculos mais elevados são os que nos oferecem as melhores oportunidades para o crescimento e a transformação. Na adversidade, podemos encontrar o combustível para a mudança e a inspiração para desafiar as probabilidades. Neste capítulo, iremos explorar como você pode usar a adversidade como um catalisador para superar os desafios e alcançar seus objetivos.

Adversidade é uma parte inevitável da vida. Todos nós passamos por momentos de luta, de desafio e de dor. Porém, o que diferencia as pessoas não é o que

acontece com elas, mas como elas respondem ao que acontece. Torna-se importante lembrar que a adversidade não precisa nos definir. Ao invés disso, podemos usá-la como um trampolim para o sucesso e a superação. "O sucesso é tropeçar de fracasso em fracasso sem perder o entusiasmo" (Gilbert, 1992). A adversidade pode ser uma grande professora, mostrando-nos nossa força interior e ensinando-nos lições valiosas sobre resiliência, perseverança e coragem.

Quando enfrentamos a adversidade, é comum sentirmo-nos oprimidos e desamparados. Contudo, é importante lembrar que somos mais fortes do que imaginamos. Todos nós temos a capacidade de superar as dificuldades e transformar as situações negativas em experiências de crescimento e aprendizado.

Um dos primeiros passos para usar a adversidade como combustível para a mudança é adotar uma mentalidade positiva. Isso não significa ignorar a realidade ou fingir que tudo está bem quando não está.

Ao contrário disso, trata-se de focar no que pode ser feito, em vez de no que não pode ser feito. Uma mentalidade positiva permite que enxerguemos as possibilidades em vez dos problemas. Ela permite que nos levantemos depois de uma queda, sacudamos a poeira e continuemos nossa jornada com determinação renovada. A adversidade pode ser dura, mas uma mentalidade positiva pode nos ajudar a navegar através dela e emergir do outro lado mais fortes e mais resilientes.

A adversidade também pode ser usada como uma ferramenta para a autodescoberta. Muitas vezes, é por meio de nossas lutas que descobrimos nossas verdadeiras paixões e nosso propósito na vida. A adversidade pode nos ensinar quem realmente somos e o que realmente queremos. Na verdade, uma vez que descobrimos nosso verdadeiro eu, somos capazes de traçar um caminho que esteja alinhado com nossos valores e sonhos.

Lembre-se, desafiar a probabilidade não significa necessariamente vencer todas as batalhas. Significa que, apesar das derrotas e contratempos, você continua a acreditar em si mesmo e a persistir em seus objetivos. Significa transformar a adversidade em força, transformar os obstáculos em oportunidades e usar cada desafio como um degrau para subir na escada do sucesso.

Para exemplificar, eu mesmo, uma pessoa que cresceu em meio a doenças, pobreza, *bullying*, racismo e dificuldades financeiras, encontrei em cada adversidade a força para persistir. Cada "não" que eu recebi foi um incentivo para eu trabalhar mais duro e buscar mais. E, no final, cada adversidade serviu como combustível para a mudança, ajudando-me a alcançar minhas metas e a realizar meus sonhos.

Deste modo, não me importei com o que as pessoas disseram contra mim, principalmente quando abri mão da área siderúrgica para me ater à academia,

pois Deus já tinha colocado em meu coração que eu iria alcançar sucesso na vida acadêmica. Albert Schweitzer, vencedor do Prêmio Nobel da Paz sobre ecologia, direitos humanos e animais, filosofia, guerra e paz, música e artes e formação de uma comunidade global, deixou um legado e uma lição sobre o segredo para o sucesso: "O sucesso não é a chave para a felicidade. A felicidade é a chave para o sucesso. Se você ama o que está fazendo, você será bem-sucedido" (SCHWEITZER, 1979). Independente da adversidade, decida pela felicidade e fazer o que você realmente ama.

Nesta linha de pensamento, encorajo você a abraçar a adversidade em sua vida. Veja-a como uma oportunidade para aprender, crescer e se transformar. Use-a como combustível para a mudança. E, acima de tudo, nunca deixe que ela te impeça de desafiar as probabilidades e alcançar seus sonhos. Porque, no final, não são os desafios que enfrentamos que nos definem, mas a forma como respondemos a eles. E lembre-se: você

é mais forte do que pensa, mais resiliente do que imagina
e absolutamente capaz de desafiar as probabilidades.

CAPÍTULO 13

APRENDENDO A DANÇAR NA CHUVA: A ARTE DA RESILIÊNCIA

Resiliência. Esta é uma palavra que você provavelmente já ouviu antes. É um conceito que se tornou um mantra para muitos que enfrentam adversidades e desafios na vida. Mas o que significa realmente ser resiliente? E como você pode cultivar essa característica crucial em sua própria vida? Neste capítulo, exploraremos essas questões e discutiremos como você pode aprender a "dançar na chuva", mesmo quando a tempestade parece não ter fim.

A resiliência é a capacidade de se recuperar de adversidades, de se adaptar bem à mudança, de se

manter forte em face de desafios. Podemos defini-la como a habilidade de voltar ao nosso estado normal depois de experimentar dificuldades ou adversidades. No entanto, ser resiliente não significa evitar as dificuldades ou resistir a qualquer tipo de dor, pois trata-se de desenvolver a capacidade de lidar efetivamente com elas e, o mais importante, aprender e crescer com essas experiências.

Na verdade, a resiliência é, de muitas maneiras, uma arte. Para mim, é a arte de dançar na chuva, de encontrar alegria mesmo em meio à tristeza, de ver oportunidades no meio das dificuldades. No capítulo 6, expressei o que significa isso para mim. Mas como exatamente você pode aprender essa arte? Como você pode cultivar a resiliência em sua vida? Uma das primeiras etapas para desenvolver a resiliência é adotar uma mentalidade de crescimento. Carol Dweck, em seu livro intitulado *“Mindset: The new psychology of success”*, explica que:

“Na mentalidade de crescimento, os desafios são excitantes em vez de ameaçadores. Então, em vez de pensar, 'Oh, vou revelar minhas fraquezas', você diz, 'Uau, aqui está uma chance de crescer'” (DWECK, 2006).

Isso significa acreditar que você tem a capacidade de aprender e se tornar um ser humano melhor, independentemente das circunstâncias. Com uma mentalidade de crescimento, você verá as adversidades não como falhas, mas como oportunidades para aprender e crescer.

Dentre outras etapas essenciais para alcançar a resiliência, destaca-se o ato de cultivar a autoconsciência. Isso significa compreender seus próprios pensamentos, sentimentos e reações, e reconhecer como eles podem influenciar seu comportamento. A autoconsciência permite que você identifique seus pontos fortes e fracos, e trabalhe para melhorar as áreas onde você pode estar lutando.

A resiliência também envolve desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes. Isso pode incluir práticas de atenção plena, atividades físicas, ou simplesmente encontrar tempo para fazer as coisas que você ama. Estas práticas podem ajudar a reduzir o estresse, melhorar o seu estado de espírito e fortalecer a sua resiliência em tempos difíceis.

Neste contexto, a resiliência envolve a construção de uma rede de apoio forte. Isso pode incluir família, amigos, mentores, terapeutas ou grupos de apoio. Estas pessoas podem fornecer apoio emocional, compartilhar experiências, dar conselhos e ajudar a lembrá-lo de sua força interior quando você estiver passando por momentos difíceis.

Eu posso atestar pessoalmente a importância da resiliência. Como alguém que passou por muitas adversidades (desde problemas de saúde a dificuldades financeiras, de enfrentar o racismo ao lidar com o fracasso), aprendi a importância de ser resiliente.

Aprendi a dançar na chuva, a ver a beleza mesmo em meio à tempestade.

Diante deste cenário, eu encorajo você a cultivar a resiliência em sua vida. Adote uma mentalidade de crescimento, desenvolva a autoconsciência, aprimore suas habilidades de enfrentamento e construa uma forte rede de apoio. Lembre-se, a resiliência não é sobre evitar a chuva, mas sobre aprender a dançar nela. E lembre-se: você é mais forte do que pensa e absolutamente capaz de enfrentar qualquer tempestade que venha em sua direção.

CAPÍTULO 14

ALÉM DA ZONA DE CONFORTO: A FORÇA DA AUTOTRANSFORMAÇÃO

Se existe uma verdade sobre a vida, é que ela está sempre mudando. As estações mudam, as marés mudam, e assim também devemos nós. Mudar não é apenas necessário, mas essencial para o crescimento pessoal e profissional. E muitas vezes, isso requer sair da nossa zona de conforto. No entanto, entrar no desconhecido pode ser assustador e cheio de incertezas. Neste capítulo, exploraremos o conceito de autotransformação e como a disposição para se aventurar além da sua zona de conforto pode trazer benefícios inestimáveis para a sua vida.

Sua zona de conforto é um espaço mental em que você se sente seguro e protegido. Esse é o lugar onde você está familiarizado com o ambiente, as pessoas, as atividades, e assim por diante. No entanto, ficar preso nesta zona pode limitar suas oportunidades de aprendizado, crescimento e experiências valiosas. Por essas e outras razões, a autotransformação muitas vezes envolve ir além desse espaço seguro e confortável. Mas, o que é exatamente a autotransformação? Trata-se do processo de fazer mudanças significativas em sua vida para melhorar e se desenvolver como pessoa. Pode envolver a mudança de atitudes, comportamentos, hábitos ou crenças. Não é um processo fácil, mas pode ser extremamente gratificante.

A primeira etapa para a autotransformação é reconhecer a necessidade de mudança. Conforme Senge (2008): "mudar é difícil, mas é possível." Entretanto, isso requer uma honesta autoavaliação. Quais aspectos da sua vida você gostaria de melhorar? Quais hábitos você

gostaria de quebrar? Que novas habilidades você gostaria de aprender? Refletir sobre essas perguntas pode lhe dar uma ideia clara do que precisa mudar.

Depois de reconhecer a necessidade de mudança, o próximo passo é criar um plano. Isso pode envolver definir metas específicas, realistas e mensuráveis, e identificar os passos necessários para alcançá-las. Lembre-se, a mudança não acontece da noite para o dia. É um processo gradual que requer tempo, paciência e persistência. Por último, mas certamente não menos importante, a autotransformação envolve a tomada de ação. Afinal, você pode fazer todos os planos do mundo, mas se você não tomar medidas para implementá-los, nada vai mudar. Este passo pode ser o mais assustador, pois muitas vezes requer que você se aventure fora da sua zona de conforto. No entanto, é também o mais gratificante.

Eu mesmo tive que passar por um processo de autotransformação em minha vida. Como alguém que

enfrentou uma série de desafios e adversidades, reconheci a necessidade de mudar. Tive que quebrar velhos hábitos, aprender novas habilidades, e enfrentar medos. Eu tive que sair da minha zona de conforto. Mas ao fazer isso, eu me tornei uma versão mais forte e resiliente de mim mesmo. Sabe porquê. Um belo dia, decidi acreditar nos sonhos que Deus tinha colocado em meu coração. Assim, passei a acreditar que, num futuro bem próximo, eles poderiam ser realizados. Acerca disso, Eleanor Roosevelt (1992) disse: "O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de seus sonhos".

Para Drucker (2007), "a melhor maneira de prever o futuro é criá-lo". Deste modo, eu encorajo você a abraçar a autotransformação. Reconheça a necessidade de mudança, crie um plano, e tome medidas para implementá-lo. Lembre-se, a mudança pode ser assustadora, mas é por meio dela que você pode crescer, e, como resultado, você pode descobrir uma versão de si mesmo mais forte, mais resiliente e mais confiante.

CAPÍTULO 15

PROFETIZANDO SEU PRÓPRIO DESTINO: A IMPORTÂNCIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Nossa jornada na vida é um caminho individual e único, moldado por uma miríade de experiências, pessoas, decisões e, acima de tudo, nossas próprias ações e crenças. Este caminho, enquanto influenciado por muitos fatores externos, é realmente guiado pelo nosso próprio senso de autodeterminação. Neste capítulo, vamos explorar a importância da autodeterminação e como ela pode nos ajudar a superar adversidades, abraçar a mudança e escrever nosso próprio destino.

Autodeterminação é a habilidade de tomar decisões e escolhas autônomas e de assumir o controle sobre sua própria vida. Ela é uma qualidade que nos permite traçar nosso próprio caminho e determinar nosso próprio destino. Mas por que é tão importante? Vamos expressar em três parágrafos:

a) Em primeiro lugar, a autodeterminação nos dá um senso de propósito e direção na vida. Quando você sabe o que quer e está disposto a lutar por isso, você se torna mais focado, mais motivado e mais resiliente. Você se torna capaz de enfrentar desafios, superar adversidades e continuar se movendo em direção a seus objetivos, não importa o que aconteça.

b) Em segundo lugar, a autodeterminação fortalece nossa autoconfiança. Quando você toma suas próprias decisões e vê os resultados de suas ações, você começa a confiar mais em suas habilidades. Você começa

a acreditar que é capaz de alcançar o que quer que seja que você se proponha a fazer. Esta autoconfiança, por sua vez, alimenta sua autodeterminação, criando um ciclo positivo de crescimento e desenvolvimento pessoal.

c) Em terceiro lugar, a autodeterminação nos permite criar nossa própria história. Cada decisão que tomamos, cada ação que realizamos, contribui para a narrativa de nossa vida. E ao tomar o controle sobre essas decisões e ações, podemos assegurar que essa narrativa seja uma que nos orgulhe, uma que reflita quem realmente somos e o que valorizamos.

Neste contexto, a autodeterminação não significa que você tem que fazer tudo sozinho. Na verdade, é de extrema necessidade procurar apoio, orientação e assistência de outras pessoas quando necessário. No entanto, a chave é que você, no final das contas, mantém o controle sobre suas próprias decisões e ações. Você

pede ajuda quando precisa, mas você também toma as rédeas de sua própria vida. Destarte, é importante lembrar que a autodeterminação é um processo, não um destino. É algo que requer prática e paciência. E, é claro, requer a coragem de assumir a responsabilidade por sua própria vida.

Assim como muitos de vocês, eu também enfrentei minha cota de desafios e adversidades na vida e, por meio de tudo isso, descobri a força e o poder da autodeterminação. Aprendi que, no final das contas, sou eu quem determina meu próprio destino. E se eu puder fazer isso, você também pode.

Diante deste contexto, eu o encorajo a abraçar a autodeterminação. A tomar o controle de sua própria vida. A escrever sua própria história. Seja você mesmo! “Ser você mesmo em um mundo que está constantemente tentando fazer de você outra coisa é a maior conquista” (EMERSON, 1909). Acredite em mim, você tem o poder de fazer isso. Não importa quais sejam

as adversidades ou desafios que você esteja enfrentando agora, você tem a força e a capacidade de superá-los. E ao fazer isso, você estará dando um grande passo em direção a escrever seu próprio destino. E lembre-se: o céu é o limite.

CAPÍTULO 16

SEU MAIOR INIMIGO OU MELHOR ALIADO: O PODER DO AUTOCONCEITO

Este capítulo final irá encorajá-lo a construir um legado de resistência, mostrando que sua capacidade de persistir e superar desafios não apenas beneficia a si mesmo, mas também pode inspirar e influenciar aqueles ao seu redor. Aqui, você será confrontado com algo que, talvez, seja o mais difícil, mas também o mais transformador: o encontro consigo mesmo. Vamos discutir o poder do autoconceito, e como ele pode ser seu maior inimigo ou seu maior aliado, dependendo de como você escolhe se enxergar e como se trata.

O autoconceito é a imagem que temos de nós mesmos. Tal imagem é formada por nossas percepções sobre nós mesmos, sendo influenciada por nossas experiências, nossos relacionamentos e a maneira como fomos tratados ao longo da vida. O autoconceito afeta quase todos os aspectos de nossas vidas - como nos sentimos sobre nós mesmos, como nos comportamos, como nos relacionamos com os outros e até mesmo o que acreditamos ser capazes de alcançar.

Se o nosso autoconceito é negativo, nos vemos de maneira negativa e tendemos a nos comportar de acordo com essa percepção. Deste modo, podemos nos autossabotar, criando barreiras para nosso próprio sucesso. Podemos nos limitar, acreditando que não somos capazes de realizar certas coisas. Assim, podemos nos punir, tratando-nos de maneira prejudicial e não saudável. No entanto, se o nosso autoconceito é positivo, nos vemos de maneira positiva e agimos de acordo com essa visão. Acreditamos em nossas habilidades,

confiamos em nós mesmos e nos tratamos com bondade e respeito. Agindo assim, ficamos mais abertos a oportunidades, mais dispostos a correr riscos e mais capazes de superar obstáculos e adversidades.

Então, como podemos mudar nosso autoconceito de negativo para positivo? Como podemos nos tornar nossos próprios aliados, em vez de nossos próprios inimigos? Vamos lá:

a) Em primeiro lugar, torna-se importante reconhecer e aceitar nosso autoconceito atual. Devemos ser honestos conosco sobre como nos vemos e como nos sentimos sobre nós mesmos, bem como devemos ser gentis conosco, reconhecendo que todos nós temos pontos fortes e fraquezas, e que todos nós somos dignos de amor e respeito.

b) Em segundo lugar, podemos começar a desafiar nossas percepções negativas sobre nós mesmos.

Podemos questionar a validade dessas percepções e buscar evidências que contradigam essas visões negativas. E podemos praticar a autoafirmação, lembrando a nós mesmos de nossos pontos fortes, nossas habilidades e nossas realizações.

c) Em terceiro lugar, podemos começar a tratar a nós mesmos de maneira mais positiva e saudável. Podemos cuidar de nosso bem-estar físico, mental e emocional. Podemos definir limites saudáveis em nossos relacionamentos. E podemos buscar apoio e ajuda quando precisamos.

No decorrer de minha vida, enfrentei muitos desafios e adversidades, e muitas vezes fui meu próprio maior inimigo. Mas, através de muita reflexão, trabalho e prática, aprendi a transformar meu autoconceito, a me tornar meu próprio maior aliado. Nesta linha de pensamento, eu o encorajo a fazer o mesmo. Aprenda a

se amar, a se respeitar, a se valorizar. Acredite em suas habilidades e em seu valor, sabendo que você é capaz de superar quaisquer desafios que a vida possa colocar em seu caminho.

Este capítulo final é o convite para começar a viagem para dentro de si mesmo e o convite para enfrentar seus medos e dúvidas, para desafiar suas percepções e para transformar a maneira como você se vê, bem como descobrir o poder que você tem dentro de si, o poder de ser seu próprio maior aliado. Em minha história, passei por situações em que meu autoconceito foi desafiado e até mesmo quebrado. Mas ao confrontar essas situações, consegui reconstruir uma visão de mim mesmo que é fortalecedora e positiva. Hoje, vejo em mim mesmo o potencial para superar obstáculos e alcançar meus sonhos. Vejo, ainda, a oportunidade de compartilhar minha história para que você seja inspirado a fazer o mesmo.

Não deixe que o medo ou a dúvida o detenham. Lembre-se sempre que você tem o poder de resistir ao "não" como sugere o título deste livro. Você deve perseguir seus sonhos, não importa quão grandes ou pequenos eles sejam, e acima de tudo, lembre-se sempre de que o maior aliado que você tem nesta jornada, depois é Deus e você mesmo. Deus faz a parte Dele, mas para que tudo se concretize, você também precisa fazer a sua.

Ao final deste capítulo, espero que você tenha uma nova perspectiva sobre si mesmo e sobre o poder que você tem de moldar sua própria vida. Espero que você tenha a coragem de se olhar no espelho e dizer: "Eu sou capaz. Eu posso. Eu consigo superar isso". Espero que, ao fazer isso, você esteja dando um passo importante na jornada para se tornar a melhor versão de si mesmo. Antes de mais nada, eu ainda te encorajo a compartilhar com outros o que você tem aprendido e o que você tornou, pois seu testemunho pode impactar outras vidas. "Você pode ter tudo na vida que deseja, se

ajudar o suficiente outras pessoas a conseguirem o que desejam" (ZIGLAR, 1984).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nós caminhamos juntos por cada capítulo desta jornada, explorando os diferentes aspectos e dimensões do poder de resistir ao "não". Já vimos como é importante reconhecer nossas origens e identidades, como lidar com adversidades, a importância do poder de sonhar, a arte de se reinventar, a necessidade de resiliência e fé, a força do autoconhecimento e da determinação, a essência de servir e, por fim, o triunfo de transcender nossos limites. Todas essas lições têm como objetivo fortalecer sua determinação e alimentar sua coragem para enfrentar os "nãos" que a vida inevitavelmente colocará em seu caminho.

O "não" é apenas uma palavra, mas é também uma força poderosa que pode, se permitirmos, restringir nossa visão e limitar nosso potencial. No entanto, como já vimos, também pode ser um impulsionador para que resistamos e sigamos nossos objetivos. Na verdade, o

sucesso se aproxima quando conseguimos superar o "não" e nos esforçamos para alcançar o "sim" que está além dele. Esse "sim" é a manifestação do nosso verdadeiro potencial, o reconhecimento de que somos maiores do que nossos obstáculos e que somos capazes de realizar tudo o que sonhamos.

Assim, enquanto este livro chega ao fim, seu próprio capítulo está apenas começando. Cada um de vocês é o protagonista de sua própria história, e é você quem determina como essa história vai se desenrolar. Então, persevere além do "não". Permita-se ser orientado pela coragem e determinação, alimente seus sonhos com fé e esperança, e acredite no poder de sua própria resiliência. Use cada obstáculo como um degrau para sua grandeza, cada "não" como um desafio para encontrar o "sim".

Em suma, saiba que você tem o poder de escolher o caminho que vai trilhar, e cada escolha, cada passo, conta na sua jornada de superação. Você é mais forte do

que pensa. Você é mais capaz do que imagina e dentro de você, há uma força e uma fé incrível esperando para serem liberadas. Então, vá em frente, encare o "não" de frente, e caminhe com confiança em direção ao seu "sim". Este é o fim do nosso livro, mas é o início da sua história. Então, continue acreditando, continue sonhando e, o mais importante, continue resistindo ao "não".

SOBRE O AUTOR

Antes de me tornar Doutor em Ciências ¹ e ser selecionado para o estágio de doutorado na *Faculty of Health Sciences* ² por meio do *Emerging Leaders in the Americas Program* - ELAP, passei por todas as fases necessárias. Me tornei Mestre com foco em Ciências da Saúde ³ e graduado na área de Ciências Biológicas ⁴ (Biologia). Como podem ver, “Ciência” é uma área que sempre esteve presente em minha vida. Trata-se de um conjunto de conhecimentos sobre as leis gerais da natureza, da sociedade e do pensamento humano. Ela nos ensina a pensar criticamente, a questionar suposições, a avaliar evidências e a resolver problemas. Além da área de Ciências, possuo formação em

¹ Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, Brasil.

² *Faculty of Health Sciences da Ontario Tech University*, Canadá.

³ Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA, Brasil.

⁴ Faculdade ÚNICA Ipatinga, Brasil.

Psicanálise Clínica ⁵ e título de especialista em Terapia Cognitiva Comportamental³. Vale ressaltar que o restante de minha formação acadêmica se encontra no meu Currículo Lattes.

Ao longo da minha jornada acadêmica, ganhei várias denominações, desde “*Coach* Educacional”, “Guru Acadêmico” a “Mentor Educacional”, pois ajudei diversos adultos que sequer terminaram o Ensino Fundamental a ingressarem na universidade e mentoreei graduados de diversos campos a serem admitidos e concluírem programas de mestrado e doutorado. Descobri que a maioria dessas pessoas possuía dentro de si o potencial para o sucesso, muitas vezes desconhecido por elas mesmas. Tudo o que precisavam era que alguém que passou pelo mesmo que elas as ensinasse o caminho para o alcance do sucesso. Então, acredite em você, estabeleça suas metas e não tenha medo de

⁵ Instituto Brasileiro de Psicanálise Clínica, Ciências Humanas e Sociais - IBRAPCHS, Brasil.

perseguir seus objetivos, pois Deus e eu estaremos aqui para apoiar e orientar você nessa jornada.

Atualmente, sou *Founder CEO* da *Dream Work Mentoria* (DWM) junto a Alessandra Sudré. A DWM é uma agência de intercâmbio que pode te ajudar a estudar em países como Canadá, Inglaterra, Malta, Irlanda e Dubai, bem como trabalhar legalmente nos dois últimos de modo a pagar se Intercâmbio com o fruto de seu próprio trabalho. Quer saber mais? Siga-nos nas redes sociais:

Facebook⁶: DWM Mentoria

Instagram⁷: #dwmentoria

Youtube⁸: Dream Work Mentoria

Site⁹: Dream Work Mentoria

⁶ <https://www.facebook.com/profile.php?id=61552101631093>

⁷ <https://www.instagram.com/dwmentoria/>

⁸ <https://www.youtube.com/channel/UCAU9FR6kBefhIA49tLjNZkg>

⁹ <https://dwmentoria.com.br/>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROWN, B. **The Gifts of Imperfection**. Center City, MN. 2010.

CARSON, B. **Gifted Hands 20th Anniversary Edition: The Ben Carson Story**. Zondervan, 2011.

DRUCKER, P. F. **Management: Tasks, responsibilities, practices**. New York. NY Harper Collins Publishers, 2007.

DWECK, C. S. **Mindset: The new psychology of success**. Random house, 2006.

EDISON, T. A. **The diary and sundry observations of Thomas Alva Edison**. Philosophical library, 1948, p. 110.

EMERSON, R. W. **Essays and English traits**. Vol. V. New York: PF Collier & Son, 1909.

FREIRE, R. **Os pré-socráticos**. São Paulo: Nova Cultural, 1999, p. 27.

GILBERT, M. **Churchill: A Life**. London. Minerva, p. 389-90, 1992.

JONNES, J. **Edison: A Biography**. New York: Wiley, 1998, p. 394.

LARSON, C. D. **Your Forces and how to use them**. New Literature Publishing Company, 1912, p. 72.

MANDELA, N.; SANTOS, P. R. M. **Longa caminhada até a liberdade**. Trad. Paulo Roberto Maciel Santos. Curitiba: Nossa Cultura, 2012.

NIETZSCHE, F. **Crepúsculo dos Ídolos ou Como se Filósofa com o Martelo**. Tradução de Jorge Luiz Viesenteiner. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2014.

ROOSEVELT, E. **The Autobiography of Eleanor Roosevelt**. New York: Da Capo Press, 1992, p. 87.

SENGE, P. M. **A quinta disciplina: arte, teoria e prática da organização de aprendizagem**. São Paulo: Best Seller, 2008, p. 92.

SCHWEITZER, A. **Reverence for life**. Ardent Media, 1979.

SHINYASHIKI, R. **Os segredos das apresentações poderosas: Pessoas de sucesso sabem vender ideias**,

projetos e produtos para qualquer plateia. São Paulo: Editora Gente, 2012, p. 45.

TOLLE, E. The power of now: A guide to spiritual enlightenment. New World Library, 2004.

WILKERSON, D.; SHERRILL, J.; SHERRILL, E. The cross and the switchblade. Chosen Books, 2008.

ZIGLAR, Z.; HARRINGTON, K. Secrets of closing the sale. Revell, 1984.