

André Medeiros

versão
ebook

café com Vida



Os 7 pilares
da felicidade



ANTERIPARÃO

Este eBook também é uma forma de eu te dizer: tem mais vindo aí. Tem livro completo, tem caderno de exercícios de autopesquisa, tem textos sobre meses, sobre viagens, sobre signos (sim, eu fui estudar pra escrever sobre isso!), sobre as datas de celebrações do ano. Você está pegando a fase de montagem. E eu quero que você aproveite essa fase porque ela tem uma energia diferente, é mais íntima, mais próxima, mais *“tô te mostrando antes de todo mundo”*. Você já vai estar familiarizado com o conceito dos 7 Pilares da Felicidade, com a forma de leitura por doses, com esse jeito de ver o ano marcando meses, estações, viagens e celebrações.

COMO USAR ESTE EBOOK

Do seu jeito, no seu ritmo. Pode ler um por dia, pode ler todos hoje! Pode marcar, sublinhar, mandar pra alguém! Pode usar como aquecimento de manhã ou como pausa à tarde, com café, ou chá, ou iogurte com granola. Só te peço uma coisa: leia com presença! Esses textos são curtos, mas não são rasos. Carregam intenção! Escrevi pensando em gente de verdade, com boleto, família, zap, cansaço e vontade de melhorar!

FEEDBACK

E, claro: me conta depois. Uma das coisas mais legais de escrever o Café Com Vida foi receber mensagens de quem leu o manuscrito e disse: “caraca que legal aquela ideia”, “que bacana, não sabia, vou pesquisar mais sobre o assunto”, “esse texto era pra mim hoje”. Eu acredito muito nisso: o universo observa e devolve! Então devolva você também. Me fala! Me diz qual texto mexeu com você, qual frase poderia ir pro livro completo, qual tema você gostaria que eu aprofunde. Essa troca faz parte do projeto desde o início. Você não é só leitor, você é co-construtor.

TEM DOMINGO!

Um café, dez doses de inspirações, dez páginas de aperitivo e bora começar antes de todo mundo? Este eBook é por conta da casa, uma amostra para você antes do lançamento, o livro chega já, para quem acredita que felicidade não é uma meta distante, é um café bem tomado no meio do caminho. Bora ler?

**SEJA MUITO
BEM-VINDO
AO EBOOK**

café com Vida

10 doses
inéditas de
inspiração



+1
dose
extra

SOBRE OS EXERCÍCIOS DE AUTOPEQUISA (EBOOK)

EXERCÍCIOS

Na minha jornada de autopesquisa e autoconhecimento, fiz uma, duas centenas de cursos de desenvolvimento pessoal. Neles fiz muitos exercícios úteis, que se não me ajudaram a me tornar uma pessoa melhor, pelo menos me tornaram uma pessoa mais lúcida. Por isso criei um pequeno caderno de exercícios no final do livro!

DOWNLOAD

Você vai poder baixar gratuitamente a versão online no site do livro, rabisque bastante, eu gosto! E vc? Utilize esses exercícios para somar aos insights que você pode obter no livro. Eles chegaram a mim como um presente, que me foram oferecidos, alguns deles eu criei e acho que podem te ajudar na sua busca por si mesmo!

AUTOPEQUISA

Quanto mais você pesquisa sobre você mesmo, você mais aprende sobre você mesmo. Olhe, mapeie e ache seu próprio diagnóstico. Esse conhecimento sobre nós mesmos, eu chamo de **autoconhecimento**, você primeiro faz sua autopesquisa, se observa, anota, cruza lembranças, identifica padrões, esse mapa de quem você é, esses entendimentos criam possíveis soluções. Mas essa é a parte fácil do processo!

AUTOENFRENTAMENTO

E o que fazer com as possíveis soluções: os desafios, os entraves, os bloqueios, os medos e as pedras do caminho. Exige mais do que atitude, exige coragem e vontade! Eu chamo de autoenfrentamento. E o resultado, na maioria das vezes, é a nossa cura, que eu denomino **autocura**, que pode surgir através de um perdão, uma reconciliação, da construção de uma nova qualidade pessoal, da decisão de deixar um mau hábito para trás ou despriorizar uma relação fadada ao fracasso.

EVOLUÇÃO!

Cada solução é única e cada ação é singular! O processo é cíclico, quando alcançamos uma autocura, partimos para um próximo desafio, e vamos ficando bons nesse processo! Aproveite os exercícios da melhor forma e construa sua melhor vida! Não fique parado! **Evolução sempre! Tenho certeza que o universo conspira pelo seu sucesso!**

CADERNO DE AUTOPESSQUISA E REFLEXÕES

Aguarde o caderno completo no livro



SOBRE HÁBITOS



3 PASSOS PARA UM NOVO HÁBITO



1 MONTE SEU CÓDIGO PESSOAL DE ÉTICA

O seu código pessoal de ética reúne 7 atitudes (às vezes, simples!) do dia a dia que você sabe que são corretas, importantes e necessárias. Você quer praticar mais, mas ainda não transformou em hábito. Ao escrever esses lembretes, você fortalece sua intenção e seu compromisso consigo mesmo, escreva num papel, mantenha-os sempre por perto, para consultar e reforçar seu compromisso ao longo do dia.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____

2 ESCOLHA 1 ITEM ACIMA E DEFINA SEU NOVO HÁBITO



3 AGORA ACOMPANHA POR 30 DIAS:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



UM MODELO PARA SUA LISTA DE TAREFAS

Faça no papel uma lista com as ações e situações cotidianas que você precisa resolver hoje e amanhã. Depois, planeje o que ficará para esta semana e para este mês. Mantenha esses lembretes escritos à mão, reescreva a lista e atualize-a diariamente.

CHECK DO DIA

CHECK DE AMANHÃ

CHECK DA SEMANA

CHECK DO MÊS

UM MODELO DE CHECK LIST PARA SEU FINAL DE DIA

Enquanto o planner Café Com Vida não chega, faça essa lista em uma planilha ou no papel. Marcar diariamente como foi o seu dia é um exercício de avaliação, presença e compromisso com sua rotina.

Como foi seu café da manhã?

☐ Café

☐ Chá

☐ Suco Natural

☐ Smoothie

☐ Cappuccino

Já atualizou sua lista de tarefas?

☐ Atividades atualizadas no papel

Dia de meditação ou respiração?

☐ 5 minutos

☐ 10"

☐ 30"

☐ +30"

Dia de exercício mental?

☐ Duolingo

☐ Leitura

☐ Escrita

☐ Outra? Qual?

Dia de exercício físico?

☐ Exercício

☐ Caminhada

☐ Corrida

☐ Lazer/Descanso

Você tem smart watch?

☐ Qtde passos

☐ Qtde água

Você cuidou de você hoje?

☐ Alimentação Saudável

☐ Boa qualidade de sono

UMA REFLEXÃO SOBRE SEU TEMPERAMENTO

Em cada linha, marque a coluna que mais combina com a forma como você costuma sentir, pensar e agir.

Ao final, some os resultados.

~~~~~

### POSITIVO

### NEGATIVO

|                |                          |                          |                |
|----------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| Aberto         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fechado        |
| Abrangente     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Superficial    |
| Acolhedor      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Indiferente    |
| Alegre         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Desanimado     |
| Amadurecido    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Imaturo        |
| Amante do Novo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Averso ao Novo |
| Antecipador    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Postegador     |
| Assertivo      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Indeciso       |
| Assistencial   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Despreocupado  |
| Autêntico      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Plagiador      |
| Bem-humorado   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mau-humorado   |
| Bondoso        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Malévolo       |
| Concilador     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Confrontador   |
| Criativo       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Convencional   |
| Crítico        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Manipulável    |
| Detalhista     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Perfeccionista |
| Doador         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Egocêntrico    |
| Educador       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Repressor      |
| Empático       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Antipático     |
| Energético     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Desmotivado    |

Total

Total



Conhecer o próprio temperamento nos ajuda a perceber, com mais clareza, nossos padrões, comportamentos e reações automáticas. Essa compreensão nos permite agir com mais clareza, menos julgamento e maior equilíbrio. Assim, melhoramos nossos relacionamentos e conduzimos a nossa vida emocional de forma mais madura.



**POSITIVO**

**NEGATIVO**

|                     |                          |                          |                   |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| Ensina a Pescar     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Entrega o Peixe   |
| Equilibrado         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Instável          |
| Esperançoso         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Depressivo        |
| Exemplarista        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vexaminoso        |
| Extrovertido        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Introvertido      |
| Flexível            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Teimoso           |
| Foco nas Qualidades | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Foco nos Defeitos |
| Inovador            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Conservador       |
| Intelectual         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Simplório         |
| Interdependente     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Megadependente    |
| Lider               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Submisso          |
| Otmista             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pessimista        |
| Paciente            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Impaciente        |
| Pacifista           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Belicista         |
| Racional            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Emocional         |
| Reflexivo           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Impulsivo         |
| Resiliente          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Frágil            |
| Sereno              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ansioso           |
| Solidário           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Individualista    |
| Superavitário       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Deficitário       |
| Total               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Total             |

# SOBRE SUAS ÁREAS DA VIDA

## OBSERVE ESSE EXEMPLO

Veja estes exemplos das minhas ações nas diferentes áreas da vida, agrupadas para facilitar nossa análise, compreender melhor a nossa rotina e ajudar na priorização do que realmente importa no dia a dia.

### Profissão e Carreira

Meu Emprego

Plano B

Serviço Extra X

Ideia Inovadora

Plano C

### Saúde Financeira

minhas contas

investimentos

pé de meia

empréstimos

estudos de finanças

### Relações e Relacionamento

minhas filhas

minha campanha

minha família

amigos do peito

amigos evolutivos

### Saúde Energética

blindar-se

equilibrar-se

sexo saudável

estado vibracional

meditações

### Saúde Física

alimentação boa

menos açúcar/ sal

Academia/ corrida

exames médicos

dra Maria luiza

### Saúde Intelectual

aquele curso

escrever o livro

estudo dirigido

antigo do trabalho

aquela leitura

### Voluntariado e Comunidade

instituições social

aula de reforço

aula técnica X

mentorina jovens

escuta qualificada

### Saúde Emocional

terapia com psi

curso bacana

diário emocional

palestra 7 pilares

fazer autopesquisa

### Lazer e Diversão

cinema e netflix

jogo do mengão

planejar viagem

café com amigos

roda de samba

# AGORA É SUA VEZ

Agora, reflita sobre suas próprias ações, escreva tudo o que ocupa você atualmente, pense no que realmente importa e identifique o que merece prioridade neste momento.

*Profissão  
e Carreira*

*Saúde  
Financeira*

*Relações  
e Relacionamentos*

*Saúde  
Energética*

*Saúde  
Física*

*Saúde  
Intelectual*

*Voluntariado  
e Comunidade*

*Saúde  
Emocional*

*Lazer  
e Diversão*

**DICA:** Você vai perceber que tenta e quer fazer muita coisa na vida, mas não há tempo para tudo! Analise as ações nas caixinhas e coloque-as em ordem de prioridade. Eu priorizo 1 ação por vez em cada caixinha, acompanho as 2 seguintes e despriorizo totalmente as 2 últimas. Não dá para fazer tudo ao mesmo tempo!

Janeiro



**RENOVAÇÃO E  
OPORTUNIDADES**



# JANEIRO

Renovação e oportunidades

|  Amor                                   |  Atitude |  Carreira |  Evolução |  Hábitos |  Saúde |  Vida    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01<br><br>Confraternização<br>Universal | 02                                                                                        | 03                                                                                         | 04                                                                                         | 05                                                                                        | 06                                                                                        | 07                                                                                          |
| 08                                                                                                                       | 09                                                                                        | 10                                                                                         | 11                                                                                         | 12                                                                                        | 13                                                                                        | 14                                                                                          |
| 15                                                                                                                       | 16                                                                                        | 17                                                                                         | 18                                                                                         | 19                                                                                        | 20                                                                                        | 21<br> |
| 22                                                                                                                       | 23                                                                                        | 24                                                                                         | 25                                                                                         | 26                                                                                        | 27                                                                                        | 28                                                                                          |
| 29                                                                                                                       | 30                                                                                        | 31                                                                                         |        |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |



# 01 janeiro

jornada 1

**VIVA A  
FELICIDADE!**

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

**GOSTARIA** de iniciar nossa jornada com o tema do meu próximo livro: **A Felicidade!** “A felicidade é como a gota de orvalho numa pétala de flor”, Tom e Vinícius representaram com muita delicadeza como é curta, finita, sensível e rápida a sensação da vivência da verdadeira felicidade. E nesse nosso mundo, repleto de distrações e correrias, este detalhe é ainda maior. Como resolver isso? Como aproveitar um tantinho a mais de felicidade?

A verdadeira felicidade não está em grandes conquistas ou em bens materiais, mas sim nas pequenas alegrias do dia a dia, nos momentos de conexão diários e conosco mesmo. É permitir saborear um simples sorriso, sentir o calor do sol na pele ou apreciar o **aroma do café pela manhã** que começamos a compreender o verdadeiro valor da felicidade.

O filósofo naturalista americano do século XIX, Henry Thoreau, nos ensinou que a felicidade é como uma borboleta; quanto mais você a persegue, mais ela se afastará, mas se você voltar sua atenção para outras coisas, ela virá e pousará suavemente em seu ombro. Desse jeito! A felicidade não deve ser o objetivo direto de nossas ações, mas sim um resultado de uma vida vivida com propósito e atenção ao presente.

Mas vivenciar a felicidade plena requer coragem e entrega. Precisamos estar dispostos a abandonar o peso do passado e o medo das preocupações com o futuro, e entregarmos de corpo e alma ao presente. É como se disséssemos ao universo que estamos prontos para receber suas bênçãos, que estamos abertos para receber tudo o que a vida tem a nos oferecer.

Descobrir a felicidade não é um destino a ser alcançado, mas sim uma jornada a ser percorrida. É quando nos permitimos aceitar quem somos, com todas as nossas imperfeições e peculiaridades, assim nos tornamos verdadeiramente livres para vivenciar a plenitude da vida.



# 02 janeiro

jornada 2

## JANEIRO, RENOVAÇÃO E OPORTUNIDADES

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

**JANEIRO** chega como uma brisa fresca após uma noite de chuva, trazendo consigo o aroma de novas oportunidades e o sussurro suave da renovação. É como se o ano começasse a desabrochar, convidando-nos a deixar para trás as sombras do passado e abraçar a luz radiante do presente.

Para hoje, minha tese central é clara: janeiro é mais do que apenas um mês no calendário; é um período de reinvenção e possibilidades. Lembro-me de um amigo (eu!) que decidiu começar o ano novo com novos hábitos e metas ambiciosas. Ele se comprometeu a praticar a gratidão diária e a dedicar-se mais aos seus sonhos. O resultado foi uma transformação incrível, repleta de pequenas realizações e felicidade genuína. E nem durou todo ano!

Essa verdadeira transformação vem das mini felicidades diárias pelas pequenas vitórias, dos passos modestos na direção que queremos. Vejo as pessoas ao meu redor e percebo a energia vibrante no ar, impulsionando todos a buscar novas experiências e aventuras. **É como se janeiro fosse um portal mágico** para o desconhecido, nos convidando a explorar territórios inexplorados e a abraçar o que o futuro reserva de melhor.

No entanto, é importante lembrar que a jornada de renovação nem sempre é fácil. Assim como uma semente precisa enfrentar desafios para florescer, nós vamos encontrar obstáculos em nosso caminho. É justamente nessas dificuldades que encontramos oportunidades de crescimento e aprendizado, nos tornando seres mais conscientes e generosos.

À medida que janeiro caminhar diante de nossos olhos, convido você a mergulhar de cabeça nessa maré de renovação e oportunidades. Deixe pra trás os medos e inseguranças que o prendem ao passado e abraça o potencial ilimitado do presente. O presente é um presente! É um instante fugaz, tem o poder de transformar nossas vidas e criar um futuro repleto de significado e propósito. O que você está aguardando para dar o primeiro passo?



### 03 janeiro

jornada 3

**COMO FOI,  
ESTÁ E SERÁ  
SUA CARREIRA?**

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

**COMO FOI** o percurso profissional até aqui? Uma jornada marcada por desafios, conquistas e aprendizados? Recordo dos meus primeiros passos, incertos e hesitantes, na busca por um propósito, por algo que desse significado à minha trajetória profissional e também pessoal. Houve momentos de dúvida e insegurança, mas também dias de determinação e perseverança, me guiando através das encruzilhadas da carreira.

Uma carreira é uma construção contínua, moldada pelas nossas escolhas, experiências e amadurecimento ao longo do tempo. Tenho orgulho dessas pessoas que, após anos de dedicação a uma profissão que não o preenche verdadeiramente, tem a coragem de seguir seu coração e buscar um caminho mais alinhado com seus valores e paixões. Essa mudança radical não é fácil, mas traz consigo uma sensação de plenitude e realização que é difícil experimentar.

Cada desafio superado e cada obstáculo enfrentado, é uma oportunidade de expandir os horizontes e descobrir novas nuances do nosso potencial. **A carreira é como um rio em constante movimento**, e o navegante precisa se adaptar às correntezas e direcionar seu curso conforme as circunstâncias.

E o futuro? É um lugar de possibilidades infinitas, esperando para ser explorado e ajustado de acordo com nossos sonhos e aspirações. Não há como prever o que nos aguarda, mas uma coisa é certa: a construção da nossa carreira está em nossas mãos, e cabe somente a nós cultivar a visão, a determinação e a resiliência necessárias para alcançar nossos objetivos.

Convido você a refletir sobre sua jornada profissional. Como foi o caminho até aqui? Onde você está agora? E o mais importante, como será o futuro da sua carreira? Que possamos abraçar cada desafio como uma linda oportunidade de crescimento, celebrando cada conquista como um passo em direção à realização plena.



# 04 janeiro

jornada 4

## SOBRE A EVOLUÇÃO

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

---

**HÁ** uma dança, uma força, sutil e contínua em cada um de nós, uma jornada de transformação que se desenrola ao longo da vida. A evolução, é tão íntima ao nosso ser, se manifesta dos pequenos gestos do dia a dia até as grandes mudanças que nos define como cidadão do Cosmos. É uma jornada que nos desafia, nos inspira e nos convida a explorar nossos limites do nosso potencial humano.

Neste vasto oceano de experiências, surge uma tese clara: a evolução é um processo pessoal e integral, que abrange todas as dimensões do nosso ser. Um amigo (!) após enfrentar uma crise pessoal, embarcou em uma jornada de autoconhecimento e crescimento espiritual. Ao mergulhar nas profundezas da sua alma, ele descobriu uma nova perspectiva sobre si mesmo e uma nova visão do mesmo mundo que estava ao seu redor.

Ao longo do tempo, vamos vendo inúmeras histórias de superação e renascimento, cada uma delas baseada na capacidade de se reinventar e evoluir. **De atos de gentileza à realizações pessoais**, cada passo dado em direção à evolução pessoal ecoa através da teia que une nossa humanidade, inspirando e transformando aqueles que nos rodeiam.

Uma verdade é certa! Somos os arquitetos do nosso próprio destino, os engenheiros do nosso próprio crescimento. Cada escolha, cada experiência, constrói o curso das nossas vidas e nos conduz em direção ao nosso potencial mais elevado. Que possamos abraçar essa jornada com coragem e determinação, confiantes de que a evolução pessoal e integral é o caminho mais curto e definitivo para uma vida mais plena e significativa.

Mas, o que é evoluir? Se trata apenas de alcançar metas? Ou adquirir novos títulos? É, antes de tudo, um mergulho profundo nas águas turvas do autoconhecimento, um despir-se das camadas ocultas que não nos deixam enxergar a nós mesmos. É no dia a dia, entre momentos simples e reflexões sinceras, que a verdadeira mudança acontece!



# 05 janeiro

jornada 5

## A IMPORTÂNCIA DA LISTA DE TAREFAS

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

---

**NO TURBILHÃO** do dia a dia, onde as horas parecem escorrer como areia entre os dedos, encontrar um porto seguro para organizar nossas tarefas torna-se essencial. Assim como um farol guia os navegantes em meio à escuridão, a lista de tarefas (To-Do List) é como um mapa que nos orienta nas águas agitadas da vida cotidiana. Um refúgio de clareza em meio ao caos, uma bússola para navegar pelos mares tempestuosos das obrigações diárias.

No emaranhado de compromissos e responsabilidades, a importância do To-Do list vai além de uma simples lista de afazeres; é uma ferramenta poderosa que nos permite priorizar, planejar e executar nossas tarefas de forma eficiente. Sempre fico perdido em meio a uma avalanche de projetos no trabalho e atividades do dia-a-dia. O simples ato de escrever cada tarefa me dá um senso de controle e calma, fica fácil enfrentar os desafios com mais confiança e foco. **A lista de tarefas é a bússola que nos orienta!**

Ao longo do tempo, aprendi que além de uma ferramenta de produtividade, é também um instrumento de autoconhecimento e crescimento pessoal. Ao refletir sobre minhas prioridades e metas, posso identificar padrões em meu comportamento e hábitos, revelando minhas oportunidades de melhoria.

A importância do To-Do List em minha jornada é clara, percebo que essa simples prática pode ter um impacto profundo em nossas vidas. É um lembrete constante de que, mesmo nos momentos mais atribulados, temos o poder de moldar nosso destino e criar a vida que desejamos. Portanto, abraça esta simples ferramenta com gratidão e determinação, sabendo que cada tarefa concluída nos aproxima um passo mais perto da realização dos nossos sonhos:

- ☒ Bebeu água?
- ☒ Reunião importante?
- ☒ Conta paga?
- ☒ Mente limpa!



# 06 janeiro

jornada 6

## VOCÊ ESTÁ DORMINDO DIREITO?

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

**NO SILÊNCIO** da noite, quando as luzes se apagam e o mundo se aquieta! E a mente desperta para questionamentos silenciosos. É nesse momento que me pego refletindo: “Será que estou dormindo direito?” Essa simples pergunta ecoa como um convite para adentrar do nosso misterioso universo do sono, onde o corpo se renova e a alma encontra descanso.

A qualidade do sono é essencial para o bem-estar físico, mental e emocional. É como se cada noite bem dormida fosse um tijolo na construção de uma vida mais equilibrada e saudável. Percebo que muitas vezes negligenciamos esta necessidade básica, sacrificando horas preciosas de descanso em prol de compromissos, responsabilidades e infinitas séries!

Para mim a polissonografia e do uso diário do CPAP teve fundamental importância na minha vida. A polissonografia é um exame minucioso realizado durante o sono, permite diagnosticar distúrbios como a apneia e orientar o tratamento mais adequado. Já o CPAP, o equipamento de pressão de ar nas vias aéreas, é uma tecnologia revolucionária que auxilia no tratamento da apneia do sono, garantindo uma respiração adequada e a fundamental regeneração celular que só acontece no sono profundo.

Eu uso CPAP há anos e isso mudou a qualidade do meu iniciar o dia, reconheço a transformação que uma boa noite de sono pode proporcionar. Os dias começam mais leves, a mente mais clara e o coração mais sereno. Cada vez mais, percebo que cuidar do sono é um ato de amor próprio, é um investimento diário na minha saúde e felicidade.

Convido você, caro leitor, a fazer a reflexão: **Estais dormindo direito?** Se a resposta for incerta, não hesite em buscar ajuda e orientação. De acordo com Shakespeare: “O sono é o bálsamo dos corações feridos”. Em suas simples palavras, encontro uma verdade essencial: o sono é o remédio para as dores da alma, a chave para a serenidade e uma fonte de lucidez para a clareza mental necessária no dia seguinte.



# 07 janeiro

jornada 7

## O PARADOXO DO ALTRUÍSMO

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

---

**IMAGINE!** Uma tarde ensolarada, crianças brincando no parque e uma cena simples de esquentar o coração: uma pequena, ao ver outra chorando porque havia perdido seu brinquedo, não hesitou em oferecer o seu próprio, iluminando o rosto da outra com um sorriso. Na simplicidade desse gesto, encontramos a complexidade do altruísmo, uma força misteriosa que move os corações e desafia nossa compreensão no complicado dia-a-dia.

Há algo de mágico e paradoxal no ato de ser altruísta. É como se a luz do nosso próprio brilho iluminasse o caminho do outro, mas quem sai ganhando somos nós mesmos. **Nosso coração se expande** quando ajudamos o próximo, mas muitas vezes ficamos inseguros e nos perguntamos: será que isso não é apenas uma forma disfarçada de egoísmo?

O paradoxo do altruísmo reside na complexidade da natureza humana. Ao focarmos em nos capacitar, em fortalecer nosso próprio ego, nos tornamos capazes de estender a mão com mais eficácia. É como se, ao preencher nossas próprias necessidades, tivéssemos mais capacidade e qualidade para compartilhar com o mundo ao nosso redor.

Ao mergulhar na pesquisa deste paradoxo, descobri que o altruísmo não é uma moeda de troca, mas um elo que nos conecta, revelando a beleza oculta nas dobras de nossas almas. Cada ato de bondade é uma semente que plantamos nos jardins alheios, muitas vezes florescendo em terrenos que jamais voltaremos a encontrar.

Diante de um pedido de ajuda, hesitei, ponderando sobre minhas próprias necessidades, e a lembrança da cena daquela criança no parque me sussurrou em minha consciência. Que possamos nos capacitar, crescer e evoluir, para que assim, possamos oferecer ao mundo o melhor de nós mesmos, com genuína generosidade e amor. Afinal, no paradoxo do altruísmo, descobrimos que, ao cuidarmos de nós mesmos, cuidamos também do mundo à nossa volta.



# 08 janeiro

jornada 8

## O AMOR PRÓPRIO

Novos hábitos:

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

☐

\_\_\_\_\_

Anotações:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**O ESPELHO** do banheiro me olhou diferente hoje. Não como um juiz ou crítico de moda, mas como um velho amigo que esperou pacientemente a minha chegada. Eu, atrasado para o encontro mais importante da vida: aquele comigo mesmo. A água escorria no rosto e, de algum jeito, parecia limpar não só o sono, mas as ideias erradas que fui acumulando ao longo dos anos.

Quem disse que gostar de mim é luxo? Quem espalhou que me colocar em primeiro lugar é egoísmo? Talvez tenha sido eu mesmo, essa minha voz interna nos confunde, aceitação vira acomodação e carinho vira vaidade.

A verdade é que amor próprio não nasce com a gente. A gente cava. Planta. Escorrega. E recomeça. Ele não chega com idade, diplomas ou elogios. Chega quando a gente se dá conta de que ninguém vem nos salvar e isso é libertador! **Amor próprio, não é uma luz divina, é escolha!** E, como nos ensina Brené Brown: o amor próprio saudável é um ato de coragem.

Amor próprio não tem receita, mas tem caminho. Começa com respeito às pausas, aos não e a todas as nossas esquisitices de estimação. Amar-se é também rir da própria mania de esquecer onde deixou as chaves ou de sempre querer resolver o mundo às 3h da manhã. Aos poucos, a gente se vê com mais gentileza, e, sem perceber, começa a andar mais leve, como quem finalmente veste um sapato do tamanho certo.

Ainda não sei se o amor próprio é destino ou construção. Só sei que dói menos quando a gente para de correr dos próprios olhos. Talvez seja isso: ficar! Ficar com você mesmo quando tudo parece contra. E se isso for mesmo coragem, então que sejamos todos covardes de menos e amorosos demais. Afinal, quem disse que o primeiro amor não pode ser... você?



# 14 janeiro

jornada 14

## VOCÊ JÁ FEZ O SEU MAPA ASTRAL?

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

**QUANDO** alguém fala em “mapa astral”, a maioria pensa naquele signo que conhecemos desde criança, que é o signo solar. Mas o mapa astral é uma fotografia de todo o céu no exato momento em que você nasceu. Não só o Sol, mas a Lua, os planetas e as constelações, que formam uma espécie de mandala pessoal. É o seu retrato no instante em que você nasceu. E apesar de esotérico, muita gente investe mais nele do que em uma boa terapia.

O fascínio pelos céus é antigo! Os babilônios mapeavam os planetas como se fossem deuses. Os hindus estudavam em cálculos de vidas passadas. Os medievais traduziam temendo o céu e amando o mistério. Mas foi só em 1968, quando a revista *Cosmopolitan* lançou horóscopos diários voltados ao público feminino, que a astrologia entrou de vez no café da manhã das massas e o tal signo solar virou o protagonista, mesmo sendo só uma peça.

Hoje, em festas, basta eu dizer “sou de Escorpião”. Pronto! Começo a ouvir um “ah, então tá explicado...”. A astrologia virou esse código coletivo que mistura sabedoria ancestral e cultura pop. A maioria não sabe a diferença entre ascendente e meio do céu, mas todo mundo tem uma opinião formada sobre um ariano, geminiano ou escorpiano, como eu.

Poucos sabem que um mapa astral tradicional leva em conta cerca de 15 a 20 elementos básicos que conversam entre si de forma única, formando um mapa de tendências, potenciais e desafios. É como uma partitura que pode seguir à risca, improvisar ou ignorar. Mas saber que ela existe muda a forma como você escuta sua própria música.

Carl Jung, que não era exatamente um místico, falava que a astrologia representa a soma de todo o conhecimento psicológico da Antiguidade. Será!? O que você acha? Talvez porque seja menos sobre destino e mais sobre intenção! Mais sobre possibilidades do que certezas! O que importa não é se os astros influenciam você, e sim, com tudo o que o céu te mostrou, o que você vai escolher fazer aqui, na Terra?



**08**  
**março**

### **DIA INTER- NACIONAL DA MULHER**

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

---

**LUDY**, uma mulher comum de milênios atrás, talvez mãe, caçadora, artesã, guardiã da fogueira e protetora da sua pequena comunidade, deixou, sem saber, a marca mais antiga da humanidade: seu fóssil, símbolo da ancestralidade feminina. Guerreira silenciosa, nos presenteou com sua própria existência, é testemunha da força das mulheres através dos tempos.

Rainha Lucia, italiana, na época brilhante do Renascimento, era mãe dos seus, conselheira do povo, amava bordar sonhos entre guerras e tratados. Em tempos de tronos e batalhas, plantava esperança. Na política e entre as artes, era humana, deixou sua marca como força que transcende o tempo.

Lucy, americana, alma livre, de espírito sonhador, viveu na intensa revolução cultural dos anos 60, década marcada por quebra de normas e novas formas de expressão. Será que foi essa guerreira que inspirou a canção “Lucy in the Sky with Diamonds”? Ou, como reza a lenda, foi mesmo a coleguinha de 4 anos do filho de John Lennon, chamada Lucy O'Donnell?

Lucia, brasileira, retratada em novelas, é guerreira, é professora, dona de casa, mãe o tempo inteiro, amiga aos sábados, no domingo cozinha com amor, brinda a vida com um chopp gelado e um sorriso feliz. Ela não precisa ser um fósforo aceso em praça pública para ser revolução: basta viver, amar, ensinar e recomeçar. Tudo com sabor de felicidade!

Por fim, temos a Lucy trans, brasileira, mudou para Nova York, mas está pensando em voltar, onde a saudade e o apoio de sua mãe, e o amor de sua avó que ainda não lhe entendeu, continuam a fazer parte de sua jornada.

Hoje é o dia de todas as Lucys e Lucias! É dia de lembrar que ser mulher é carregar séculos nas costas e ainda dançar com graça. É dia de agradecer, de reconhecer e de dizer: vocês são, todos os dias, a mais bela tradução da força que cria, sustenta e renova o mundo!



# 21 março

jornada 80

**BEM VINDO,  
ÁRIES! CHEIOS  
DE ENERGIA,  
CORAJOSOS,  
LÍDERES E  
DETERMINADOS;  
PORÉM!**

Novos hábitos:

☐

☐

☐

☐

Anotações:

**PESSOAS** de Áries são geralmente descritas como cheias de energia, corajosas, líderes e determinadas. Afinal, estamos falando do primeiro signo do zodíaco, o que inaugura o ciclo da vida com fogo, impulso e vontade de ir pra frente. Regidas por Marte, planeta da ação e da guerra, carregam essa força bruta, instintiva e apaixonada.

**Porém!** Aqui o porém ariano bate forte, **é intenso!** Toda essa potência vem com seus riscos e desafios. Vamos aos “poréns” de Áries:

1. **Coragem que vira imprudência.** Arianos têm impulso para agir, mas muitas vezes agem antes de pensar. Correm pro campo de batalha sem checar se têm armadura, e às vezes se machucam ou machucam os outros no caminho.

2. **Energia que vira ansiedade:** Áries precisa de movimento. Se fica parado, entediado ou contido, essa energia pode virar irritação, impaciência ou até explosões de raiva. E nem sempre sabe lidar com a espera ou com rotinas.

3. **Liderança que vira autoritarismo.** Querem guiar, inspirar e começar coisas novas. Mas, quando desequilibrados, podem se tornar mandões, competitivos ao extremo ou egoístas, ignorando o coletivo.

4. **Determinação que vira teimosia.** Quando Áries decide algo, é difícil fazê-lo mudar de ideia. Essa força de vontade pode virar uma rigidez cega, que não escuta conselhos nem avalia os riscos.

**Áries é impulso de vida,** tem essa beleza selvagem, tem ação que transforma, fogo que inicia. Mas precisa aprender a canalizar a força, a respirar antes de reagir e a lembrar que liderar também é ouvir.



## 02 junho

jornada 153

### O QUE SERIA PENSENE?

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

---

**TODO MUNDO** já teve, mesmo sem saber explicar, aquele momento que tudo parece estar no caminho, como se algo tivesse se alinhando dentro da gente. O pesquisador Waldo Vieira deu nome a este instante: pensene, um conceito que junta pensamentos, sentimentos e energias numa única manifestação indissociável. Não é mágica, nem mistério: é um movimento íntimo, cotidiano e, muitas vezes, inconsciente. Quando você percebe, tudo muda!

O pensene é a base da nossa expressão no mundo! Pensamentos colore os sentimentos, que impulsionam a ação, juntos, criam uma vibração pessoal! Essa energia molda o ambiente, influencia pessoas e reflete na nossa saúde. O que emitimos volta, às vezes sutilmente, às vezes como um bruscamente. Não existe pensamento neutro! **Cada ideia carrega um tom e deixa rastro!**

Percebo que quando estou irritado, tudo parece mais lento, o dia pesa! Tudo parece travar! Mas se consigo respirar fundo e mudar o foco, o ambiente também muda! Coincidência? Talvez! Mas pode ser a lógica invisível da consciência em ação. Observar os próprios pensenes é como revisar o roteiro da nossa história, e começar, aos poucos, a escrever cenas diferentes.

**Estamos o tempo todo pensenizando!** Criando e sustentando um campo sutil à nossa volta. Um conjunto de pessoas criam um conjunto de pensenes. Sabe aquele lugar que “só de entrar” já dá vontade de sair? Ou aquele outro que parece te abraçar? Nada disso é por acaso! Todos em ação pensenizando!

Cada grupo, casa ou cidade possui um clima pensênico próprio. Não dá para controlar tudo o que pensamos ou sentimos, mas dá para assumir a direção. Aos poucos, isso muda até o que atraímos. Pensene limpo, vida mais leve!

O pensene não é apenas um conceito: é um espelho! Ele mostra quem somos, mas também oferece a chance de mudarmos esse reflexo. Estamos atentos ao que estamos emitindo, em silêncio? Quem estamos julgando? Será que temos coragem de transformar o que estamos repetindo, positivamente?



# 18 junho

jornada 169

## DESAFIOS DO AMOR APÓS APLICATIVO!

Novos hábitos:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Anotações:

---

---

---

---

---

---

**QUEM NUNDA?** Talvez você, como eu, já tenha olhado para a tela e começado a deslizar perfis como quem folheia um catálogo de possibilidades. Umas possibilidades com cachorro, outras sensuais, algumas darks, outras fofas, algumas outras direto ao ponto. Dessa última, surgiu a minha namorada! É uma promessa sedutora: o amor a um dedo de distância! O que ninguém diz é o quanto esse dedo, às vezes, pesa! E erra! Não pelo esforço, mas pela expectativa emocional de encontrar algo que vá além do match!

Os apps de namoro facilitam o acesso, mas complicam o encontro! Nunca foi tão fácil conhecer alguém, muito menos permanecer. O excesso de opções cria a ilusão de abundância, e com ela, uma coisa nova, descartabilidade! Criei! A cada nova conversa, uma frustração! A cada “oi” genérico, nada! Procuramos afeto numa sala cheia de barulho e pouca possibilidade escuta. A ansiedade cresce, a autoestima oscila, e o afeto vira um algoritmo!

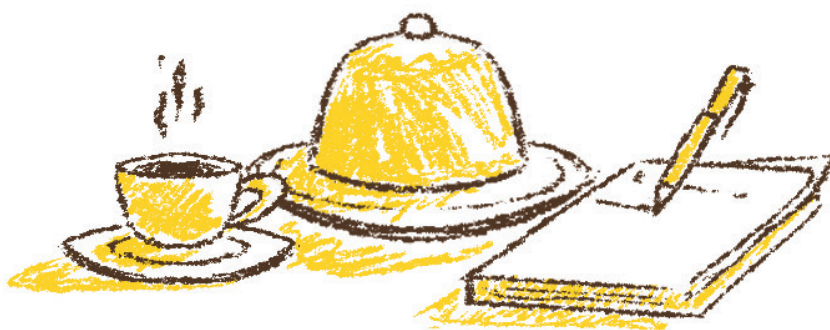
Os desafios são todos! Conversas rasas, o medo do ghosting, de golpe, a confusão entre desejo e conexão real, a comparação constante com vidas passadas. O que era para ser encontro vira jogo! Vira entretenimento! Já amar exige coragem e uma dose extra de presença. Traduza isso! #desafio

Sim, já usei apps de namoro para encontrar meu par ideal. Usei três ao mesmo tempo, com sucesso, aliás. O Tinder me deu volume, o Happn me mostrou quem cruzou meu caminho, e o Inner Circle ofereceu um filtro mais refinado. Fica a dica! Cada um tem seu charme e suas armadilhas. O segredo? Clareza sobre o que se busca, perfil autêntico, investir num perfil pago, papo com interesse real e paciência para esperar algo que vá além.

Apesar dos desafios, filtros, likes e bios bem escritas, o amor continua precisando de vulnerabilidade. Ainda é possível, mesmo nesta nova era! Existe alguém te esperando e disposto a cozinhar junto, cortar o tomate, não desista! Você vai encontrar a melhor tampa para sua panela. O verdadeiro match virá da sua disposição, existe alguém na sua energia do outro lado!



## CAFÉ, CUSCUZ E UM DONTO!



**FOI NUN DOMINGO** sem uma nuvem no céu, daqueles em que o sol parece ter acordado antes de todo mundo, sentei com meu caderno num café colonial em **Maceió**, com um bule de 10 metros na porta, onde o mar espiava pela janela e o aroma de café passado na hora dividia o espaço com cuscuz quente na manteiga e chá de erva-doce servido em xícaras desiguais, como deve ser!

Enquanto esperava o pão de macaxeira sair do forno, pensei que a vida é como esse café: amarga se você não souber apreciar ou exagerar na dose, doce se você sentir os momentos e aprender a esperar o ponto certo. **Rubem Alves**, na mesa ao lado, debatendo com seus parceiros autores, disse que a alma se alimenta desses pequenos momentos: o barulho da colher na xícara, o silêncio que se forma entre um gole e outro.

De um jeito sereno, **Fernando Sabino** completou que a vida começa quando a gente para de tentar controlá-la, como o chá que só solta o sabor quando não se apressa a água. Parecendo que estava falando pra mim, **Eckhart Tolle** pedia calma. “Sinta o agora!”, ele sussurrava entre as garfadas no cuscuz. Eu obedeci. Olhei o mar sem pressa, ouvi os carros passando, e por um segundo, talvez dois, estava inteiro ali!

Mentalmente, como que por telepatia, **Steven Pressfield** me cutucou: “tá ficando bom, mas termina logo este diário.” Clareza, dizia ele, não precisa de palavras difíceis, só precisa contar a verdade. Vi **Rubem Braga** anotando um monte numa folha de guardanapo: o moço do chapéu de palha vistoso, a senhora que ria com os olhos, o menino que derrubou o suco, tava fazendo uma nova poesia?

Com um ar sério, **Susan Sontag** retomou a conversa dizendo que até esse brunch é político. Pensar, mesmo sobre café com tapioca, é um ato de resistência. Utilizando sua lucidez experimental, com sua barba longa e branca, **Waldo Vieira** sugeriu aos colegas que tudo aquilo não passava de uma projeção da consciência, e que o autocuidado também mora em saber que corpo, mente e energia tomam café juntos.

Sem pressa, voltando do banheiro, olhando as delícias alagoanas, **Milan Kundera** pegou um pedaço de queijo de coalho, parecia brincar com a leveza daquele domingo. “A insustentável leveza do cuscuz”, pensei, e ri sozinho. Foi então que **Luis Fernando Veríssimo** pediu um expresso curto e disse que brunch é nome chique pra café com conversa fiada, mas que era justamente isso que salvava a sanidade. Todos riram da frase e da vida.

E, por fim, **Paulo Coelho** apareceu como quem já sabia de tudo, do nada! tocou meu ombro, como se me conhecesse e me disse com uma simplicidade encantadora:

***“O UNIVERSO CONSPIRA... MAS PRIMEIRO, ADEITE O CAFÉ QUE ELE TE SERVE.”***

Levantei a xícara, dei um gole no café, meio morno, gosto assim também, fechei meu caderno de anotações de planos, textos, ideias e sonhos. Naquele domingo em **Maceió**, descobri que a vida não precisa ser lida, basta ser servida, como um bom café quente, com calma e olhos atentos e presente!

## **MEUS MESTRES DO CAFÉ, DO SUZ E UM BOMTO, POR ORDEM DE APRESENTAÇÃO:**

**Rubem Alves (Brasil):** Poeta da delicadeza cotidiana; ensinava a saborear a vida simples. Autor prolífico, qualidade e alto nível, mais de 40 livros.

**Fernando Sabino (Brasil):** Jornalista e cronista leve e irônico; encontrava beleza no cotidiano imperfeito. Também escreveu mais de 40 obras.

**Eckhart Tolle (Alemanha/Canadá):** Mestre da presença; ensina atenção plena e consciência do agora. Autor de O Poder do Agora e Um Mundo Novo.

**Steven Pressfield (EUA):** Escritor da criatividade e da disciplina; fala sobre vencer a resistência interna. Autor de Como Superar seus Limites Internos.

**Rubem Braga (Brasil):** Cronista lírico; captava poesia nas pequenas cenas do dia a dia. Escreveu mais de 30 contos marcantes, memoráveis e sensíveis.

**Susan Sontag (EUA):** Intelectual crítica; analisava arte, política e cultura com profundidade. Autora de Sobre Fotografia e Contra a Interpretação.

**Waldo Vieira (Brasil):** Pesquisador da consciência; integrava corpo, mente e energia numa visão multidimensional. Autor de Projeções da Consciência, Bem-Aventurados os Simples e O que é a Conscienciologia.

**Milan Kundera (República Tcheca/França):** Romancista filosófico; explorava leveza, memória e paradoxos existenciais. Autor do incrível A Insustentável Leveza do Ser e O Livro do Riso e do Esquecimento.

**Luis Fernando Veríssimo (Brasil):** Autor que transformava cenas comuns em humor inteligente como Comédias da Vida Privada e O Analista de Bagé.

**Paulo Coelho (Brasil):** Autor espiritual premiado; fala de propósito e jornadas de transformação. Os seus primeiros best-sellers internacionais são: O Alquimista, O Diário de um Mago, e Brida.

## ***SOBRE A JORNADA DO ESCRITOR INDEPENDENTE!***

A jornada do livro *Café com Vida* começou com uma ideia simples: reunir anos de desenvolvimento pessoal em um projeto. Depois de mais de 200 cursos, muitos cadernos cheios e incontáveis anotações, veio a decisão íntima: “Eu quero, eu posso, eu consigo!”. Assim nasceram os 366 temas, organizados em pilares, um texto e uma dose de inspiração para cada dia.

Não sou um especialista nos temas, mas sou curioso, criativo, pesquisador de mim mesmo, vivendo, errando, anotando e descobrindo. Vieram então muitas pesquisas e bora escrever. No meio do caminho, a mudança de cidade, novas cafeterias, novos olhares e mais tempo dedicado ao livro. Até que, depois de muitas madrugadas, quase não acreditei, a escrita foi oficialmente concluída e começou a longa etapa de revisão dos textos.

Daí fiz mentorias, apresentei para amigos e parece que ficou bom! Então com os textos prontos e revisados, era hora de dar forma física ao sonho: projeto gráfico, ilustrações, capa, cores, testes e ajustes. Minhas redes sociais passaram por rebranding do time da laje com assinatura anacouto, o YouTube ganhou vida e este eBook foi lançado para espalhar as primeiras doses de inspiração.

O texto final foi lapidado, o miolo diagramado com cuidado, e então começou a fase de mobilização: campanha de apoio, explicando o alto investimento de um livro independente, distribuir muitos convites para ler o eBook e conhecer o projeto. A lojinha surgiu com um bloco de notas lindo e canecas coloridas, unindo café, escrita, leitura e afeto, enquanto os testes de impressão faziam o sonho ganhar cheiro de tinta fresca.

Enfim, em julho/2026, a pré-venda coletiva para que mais pessoas apoiassem o livro-presente antecipadamente. O grande dia é 08/08/2026, o *Café com Vida* encontrou seu lugar nas mãos dos leitores. Um projeto que começou em rascunhos soltos virou livro, ritual e companhia diária, acessível em **livrocafe.com.br**

## ***SOBRE O AUTOR QUE AMA EXPLAMAÇÕES!***

Nasci na linda cidade de Maceió, cresci entre livros e, aos 21 anos, fui para Brasília, onde montei minha biblioteca pessoal, ao mesmo tempo vivi a chegada de Maria Júlia e Kamila, duas lindas mulheres que me enchem de orgulho por sua inteligência e generosidade. Hoje moro em Curitiba, levando comigo essas três cidades que me ajudaram a formar quem sou.

Profissionalmente, passo os dias conectando pessoas, tecnologias, prazos e soluções, mas, no fundo, sempre senti que tudo se resume a cuidar de gente! No meio desse caminho, descobri que meu maior projeto de vida sou eu mesmo: entender meus gatilhos, como penso, sinto e escolho viver.

Este livro nasce desse encontro interno: um nordestino curioso, um pai orgulhoso, um trabalhador inquieto, um professor criativo e um cara comum tentando achar uma forma mais leve de viver. Sem fórmulas mágicas, com histórias sinceras, aberto para o novo, respeitando às pausas necessárias, sem acreditar em nada, tendo as próprias experiências!

Sou pesquisador de mim mesmo, apaixonado por café e boas conversas. Transformei anotações de cadernos, técnicas de autorganização, reflexões e aprendizados do cotidiano em “doses” diárias de inspiração, pensadas para caber na rotina de quem cuida de mil coisas e, ainda assim, precisa e quer cuidar de si por dentro e ter uma vida boa!

Acredito que não existe vida perfeita, mas é possível ter mais sentido: fazer escolhas conscientes, ajustar rotas e cultivar momentos sinceros de lucidez. A felicidade não está apenas na meta alcançada, e sim em cada passo da jornada, quando estamos inteiros para a vida, aprendendo com os tropeços e nos permitindo recomeçar quantas vezes forem necessárias, com paciência, honestidade, coragem e bom humor.

Este livro é um convite para sentar, respirar e conversar sobre a vida, com uma xícara de café, chá ou cappuccino ao lado. Boa leitura, espero que o livro lhe traga aconchegos, reflexão, entretenimento e ótimos insights!

# OS 7 PRÓXIMOS PASSOS: COMO CONTINUAR A EXPERIÊNCIA

## 1- MONTE SEU RITUAL *(5 minutos que mudam o resto do dia)*

Escolha um horário fixo, faça seu café e leia uma dose. Depois disso, faça 1 ação simples: atualize sua lista de tarefas, anote uma ideia, um lembrete, ou escreva um bilhete de gratidão. **O que vai pro papel, vai pra vida!**

## 2- PRESENTEIE ALGUÉM *(compartilhar é cuidado!)*

Se alguém veio à sua mente enquanto você lia, envie este eBook agora para essa pessoa. Uma dose de inspiração pode virar o dia de alguém. **Envie!**

## 3- GRUPO DO WHATSAPP *(doses diárias + desafios mensais)*

Receba doses e participe dos desafios: **[livrocafe.com.br/grupodozap](https://livrocafe.com.br/grupodozap)**

## 4- VEM DAMINHAR DOMINGO NAS REDES

Estou mostrando os bastidores da construção do livro, novidades e conteúdos curtos pra te acompanhar no dia a dia:

Instagram e TikTok: **[@cafe.com.vida](https://www.instagram.com/cafe.com.vida)**

YouTube: **[youtube.com.br/@cafe.com.vida](https://www.youtube.com.br/@cafe.com.vida)**

E me conta: **o que te tocou?**

### **5- ENTRE PARA A LISTA VIP**

*(prioridade + capítulos antes de todo mundo)*

Receba convites especiais e os próximos conteúdos em primeira mão:

[livrocafe.com.br/listavip](http://livrocafe.com.br/listavip)

### **6- QUER O LIVRO COMPLETO?**

*(lista de espera do lançamento)*

Receba convites especiais e os próximos conteúdos em primeira mão:

[livrocafe.com.br/listavip](http://livrocafe.com.br/listavip)

### **7- ME AJUDA A MELHORAR?**

*(30 segundos)*

Receba convites especiais e os próximos conteúdos em primeira mão:

[livrocafe.com.br/listavip](http://livrocafe.com.br/listavip)

---

Com café, carinho e honestidade,

**André Medeiros**

@andremedeiroscfe

**Café com Vida – Os 7 Pilares da Felicidade**

**Gostou?** Envie para todos que você gosta!

Compartilhe naquele grupo do zap animado e me conta o  
que deu!

---

**Num gostou?** Sem briga! Entra numa livraria, pega um  
café e escolhe outro. A gente segue amigos!

café  
com  
Vida