



EU&NÓS
Toda relação feliz começa em você!

O melhor
que existe
vem mim

Um curso de autoestima
para mulheres
(e homens curiosos)

Mariana Viktor | Marco Beck



ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Introdução nada chata | 02 |
| Quem sou eu, afinal? | 08 |
| A nova Ana | 11 |
| Eu sou a sua autoestima! | 16 |
| Vá à merd...! | 20 |
| Considere, rapaz | 23 |
| Não precisei me esforçar | 27 |
| Afundei | 30 |
| De quem é essa voz? | 32 |
| A crítica interior | 38 |
| Um, zero e dois | 43 |
| Coffee break | 46 |
| Aiiiiiiiiiiiiiii! | 47 |
| A criança machucada | 51 |
| Batidinhas? | 54 |
| Coffee break | 67 |
| Caraca! | 71 |
| Masporcausadequê?! | 78 |
| Não pense num hipopótamo vermelho! | 83 |
| Tim-tim! | 89 |
| Nunquinha! | 96 |
| Querida Ana! | 99 |
| No finalzinho, um segredo | 107 |

Copyright © 2020 Eu & Nós

Direitos autorais reservados e protegidos por lei por meio de registro na Biblioteca Nacional. Esta obra ou qualquer parte dela não pode ser reproduzida ou utilizada de qualquer forma sem autorização expressa, por escrito, dos autores, exceto através de citações breves em uma resenha.

INTRODUÇÃO

(não pule esta parte!)

Responda com sinceridade: **de 0 a 10, o quanto você ama ser você?**

O quanto você está satisfeita de gostar das coisas que gosta, de sentir o que sente, fazer o que faz, ser exatamente quem você é?

Quanto maior for a nota, mais alta é sua autoestima e – pode ver! – menos você depende da aprovação alheia. Quanto menor a nota, mais você precisa deste livro. Porque ele ensina **passo a passo**, de um jeito **muito prático, rápido e gostoso**, a elevar sua autoestima e a não “comer na mão dos outros”.

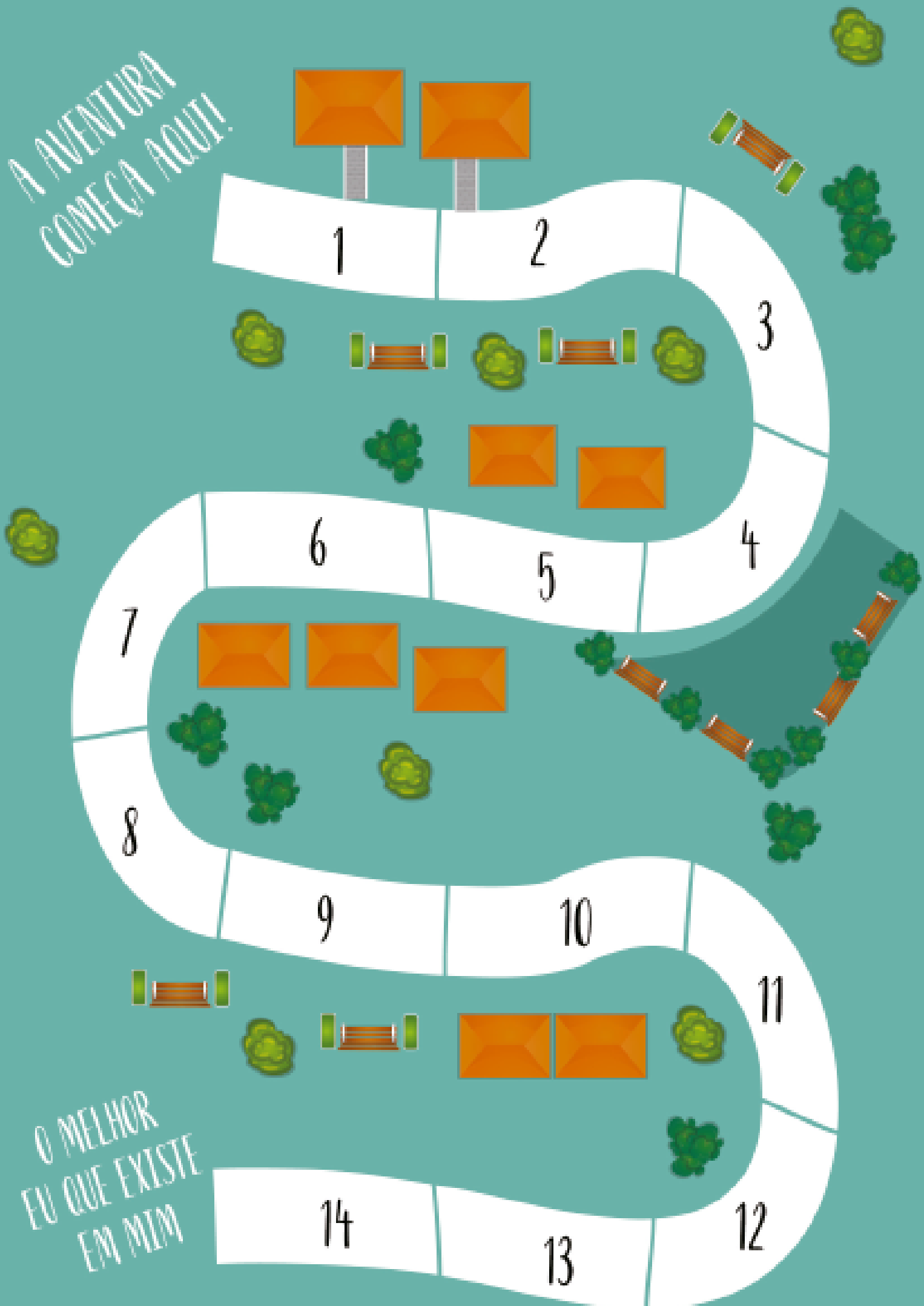
“Comer na mão dos outros” era o maior problema da Ana.

A Ana e a Claudia, personagens desta aventura, são reais. Ambas foram nossas clientes e nos autorizaram a publicar sua experiência – mudamos os nomes, claro, e acrescentamos alguns **efeitos especiais**. Os papos da Ana com uma youtuber de 24 centímetros são um resumo espirituoso dos nossos atendimentos individuais.

Ao longo do texto você encontrará várias *aventuras* – paradinhas estratégicas com **exercícios práticos muito legais** pra aumentar sua autoestima. E pra deixar tudo mais **divertido**, na página abaixo tem um **tabuleiro** com as **etapas da viagem até a melhor eu** que há em você.

Imprima o tabuleiro e vá assinalando o seu progresso depois de cada aventura. Avance na leitura **sem pressa**. Saboreie, anote, releia, **pratique**.

A AVENTURA
COMEÇA AQUI!



O MELHOR
EU QUE EXISTE
EM MIM

Se você fizer os exercícios direitinho, nós garantimos que vai sentir a **diferença** NA HORA e esta leitura será não apenas divertida, mas uma experiência **transformadora**!

E nós garantimos porque ajudar as pessoas a ser quem elas são de verdade – debaixo do medo, da culpa, da ansiedade, da raiva, da sensação de não-merecimento – é o nosso trabalho e a **grande paixão** das nossas vidas.

Por falar em nossas vidas, conheça um pouquinho de nós.



MARIANA VIKTOR

Sabe uma criança que cresce com tantos obstáculos que continua perguntando t-o-d-o-s os porquês metafísicos sobre a vida mesmo depois de adulta? A Mariana podia ter virado bióloga, astronauta, exploradora dos sete mares ou faquir SE não tivesse um tantão de coisas pra descobrir antes sobre si mesma. E foi assim que começou a caminhar pra dentro dela, mapeando suas cavernas e estrelas desde os 15 anos de idade. Naquela época não existiam tantas possibilidades terapêuticas de mergulho interno como existem hoje, nestes tempos abençoados de conhecimento sobre as dinâmicas da mente e das emoções. Havia alguns livros que apontavam caminhos e terapias que não funcionavam pra curar, por exemplo, a síndrome do pânico que deu as caras na adolescência, junto com diversos desafios que a vida trouxe pra ela desde pequena.

Formada em Jornalismo, era apaixonada por escrever matérias de autoconhecimento, seja ele mental, emocional ou espiritual, a ponto de fazer cursos de todos os assuntos sobre os quais escrevia. Hoje se dedica a facilitar a cura da criança interna de adultos que (como ela) sofreram um bocado na infância e sabem que o caminho mais fascinante – e necessário – é primeiro pra dentro, ressignificando essas dores pra que elas se curem, abrindo passagem pra a essência linda de cada um vir à tona.

Formação:

- Psicoterapeuta pós-graduada em Psicologia Transpessoal, com certificação do MEC;
- Certificada em Psicologia Positiva pela psiquiatra Sofia Bauer, com metodologia do professor Tal Ben-Shahar, de Harvard;
- Certificada em TFT (*Thought Field Therapy* ou Terapia do Campo do Pensamento) pelo *Callahan Techniques*®, técnica para liberar pensamentos tóxicos e emoções bloqueadas diretamente na sua origem;
- Certificada em Vínculos do Amor, por Dorit LevMeier;
- Coach desde 2011 pela Sociedade Brasileira de Coaching (SBC) e pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC);
- Thetahealer® certificada pelo *ThetaHealing Institute of Knowledge*, de Vianna Stibal;
- Terapeuta Multidimensional® certificada pela Associação Portuguesa de Terapia Multidimensional (APTMD);
- Mestra em Reiki Usui;
- Certificada em *Kahuna Healing*®;
- Certificada em *Angel Messenger*®;
- Certificada em Fitoenergética® pelo Instituto Luz da Serra;
- Certificada em Florais de Bach (Bach Centre, Inglaterra);
- Certificada pelo *Silva Mind System* (registro 58079);
- Certificada em Eteriatría Quântica pela professora Carina Greco;
- Certificada em Consciência Quântica Ativacional, níveis I e II, pelo Quantum Lever Institute;
- Coautora do livro *Saúde Emocional* (Editora Ser+);
- Colaboradora convidada do blog da Sociedade Brasileira de Coaching (SBC);
- Jornalista por mais de duas décadas, escreveu para as revistas *Vida Simples*, *Galileu*, *Marie Claire*, *Bons Fluidos*, *Educação*, *Ensino Superior*, *Viver Psicologia* e *Claudia*, entre outras. Foi colunista das revistas *Viva Saúde*, *Corpo-a-Corpo* e *Meu Nenê*. Assina a coluna *Dica da Mari*, na revista *Atrevida*, e escreve para o site Somos Todos Um (STUM).

MARCO BECK



O Marco nasceu em Porto Alegre num inverno *frio barbaridade, tché!* e como todo geminiano apaixonou-se desde cedo pelas palavras e seu poder de iluminar cantinhos escuros dentro da gente – o que é um dos sinônimos de curar.

Com 14 anos já era conselheiro dos amigos, aos 21 largou tudo pra morar numa comunidade rural onde aprendeu a fazer pão e com 25 concluiu o curso de Direito, que ele nunca devia ter começado.

Foi revisor, ilustrador, *designer* em computação gráfica, produtor de TV e *ghost-writer* – que é quem coloca em palavras as ideias de muitos autores que você conhece.

Mas foi também um menino solitário e precisou de muito tempo (e muitas lágrimas) pra reencontrar dentro dele esse menino e os dois fazerem as pazes.

Só então o Marco conseguiu desligar o pensamento e permitiu-se sentir – e ao sentir ouviu o chamado do seu anjo da guarda e tornou-se psicoterapeuta pra ajudar as pessoas a também fazerem as pazes com as suas crianças interiores.

Porque é desse acordo de paz entre o nosso adulto e a nossa criança que nascem a alegria, a força, a criatividade e o verdadeiro sentido da vida.

Formação:

- Psicoterapeuta pós-graduado em Psicologia Transpessoal, com certificação do MEC;
- Certificado em Psicologia Positiva pela psiquiatra Sofia Bauer, com metodologia do professor Tal Ben-Shahar, de Harvard;
- Certificado em Linguagem Ericksoniana, níveis I, II e Avançado, pelo *ACT Institute*, por Paul Stephen Adler, PhD;
- Coach desde 2011 pela Sociedade Brasileira de Coaching (SBC) e pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC);
- Thetahealer® certificado pelo *ThetaHealing Institute of Knowledge*, de Vianna Stibal;
- Terapeuta Multidimensional® certificado pela Associação Portuguesa de Terapia Multidimensional (APTMD);
- Certificado em *Presence Coaching* por Robert Dilts e Richard Moss, pelo Elsever Institute;
- Certificado no curso Constelação Familiar – O Recriador do Seu Destino, pelo professor Nelson Teston;
- Certificado em Consciência Quântica Ativacional, níveis I e II, pelo Quantum Lever Institute;
- Especialista em EFT (*Emotional Freedom Technique* ou Técnica de Liberação Emocional);
- *Practitioner* em Programação Neurolinguística (PNL);
- Mestre em Reiki Usui;
- Estudou Constelação Familiar Sistêmica, Psicologia Junguiana e Noética (disciplina que estuda a dimensão espiritual do homem do ponto de vista da ciência);
- Tarólogo, foi aluno do mestre Sérgio de Oliveira;
- Coautor do livro *Saúde Emocional* (Editora Ser+);
- Colaborador convidado do blog da Sociedade Brasileira de Coaching (SBC);
- Colunista convidado do *Obvious*, o maior site colaborativo de cultura em língua portuguesa.



Agora conheça

Ana e Claudia

The illustration features two stylized profiles of women facing each other. The woman on the left is rendered in a dark blue color, and the woman on the right is in a dark red color. Both profiles have curly hair and are wearing a headscarf. The background is a light pinkish-red. The text 'Agora conheça' is written in a white, cursive font above the names 'Ana e Claudia', which are in a larger, white, serif font. At the bottom, there is a white text block with two lines of text. The overall style is clean and modern.

Essas duas mulheres têm muito a ver com você.
Quem conta a história é a Ana.

CAPÍTULO 1

-Quem sou eu, afinal?

Semana passada **reencontrei** a Claudia.

Não a via há quanto tempo? Dez, quinze anos? Tínhamos todas vinte naqueles dias doidos e eu era a mais doida de todas. Claudia, a mais careta. Eu dizia sim **pra tudo** – sexo, rock’n’roll, cigarrinhos artesanais, mais dois boys, mais três biritas. Já **o apelido da Claudia era Achoquenão**, resposta que ela dava pra qualquer convite. Mesmo sem ser exatamente amigas éramos da mesma turma e quando cada uma foi pra um lado casar e ter filhos, nos extraviamos. Eu nem lembrava da Achoquenão até parar sábado passado na frente duma loja, no Shopping, e ver refletido na vitrina aquele rosto parecido com um rosto que eu vi once upon a time. Era a Claudia.

Claudiaaaa! Anaaa! É-você-mesma-menina-há-quanto-tempo-como-vai-a-vida-puxa-você-não-mudou-nada!

Sorridentes, dividimos um chope e meia hora de prosa na praça de alimentação, mas mentimos. **Mudáramos ambas.**

Claudia tinha **rejuvenescido**. Os olhos pareciam maiores e mais brilhantes do que eu lembrava. O mesmo com o sorriso. O jeito de andar, a voz, até as roupas, o perfume, os brincos e a bolsa pareciam feitos sob medida para a nova Claudia em que a Claudia se transformara. Surpresa, quase constrangida, vi um homem (melhor dizendo, um deus-gato!) cruzar entre as mesas sem desgrudar os olhos dela e, ainda mais constrangida, vi a Claudia corresponder com um sorrisinho dicandiboca que eu daria nos **velhos tempos**, mas não agora, **agora nem pensar!**

E foi assim, no meio do chope, que percebi: **eu me transformara numa Achoquenão.**

Depois do encontro – *você-tá-ótima-bom-te-rever-a-gente-se-fala-me-liga-hein* – eu caminhei tranquilamente até o estacionamento, sacolas na mão, me tranquei no carro, acendi um cigarro e tive um surto.

– **O que aconteceu com a Claudia nesses anos?!... E o que aconteceu comigo?!...**

Nós duas casamos, separamos, temos bons namorados, bons filhos, bons empregos, bons amigos, minhas pernas continuam mais bonitas que as dela, e de repente minha **autoestima** pula num buraco negro e some de mim.

Então lembrei duma coisa que a Claudia disse no meio do chope:

– **Eu sempre quis ser como você, Ana.**

Fui pra casa com aquilo ecoando na cabeça. Ecoou a semana inteira. Acho que o Paulo César percebeu, as crianças perceberam, os vizinhos, o caixa da padaria, o peixinho dourado. *“Eu sempre quis ser como você, Ana”*. A Claudia sempre quis ser como eu... e agora eu é que queria ser como ela.

– **Quem sou eu, afinal?**



1ª aventura

*Pegue um papel e um lápis (evite o bloco de notas porque o lápis é mais íntimo e pessoal do que o teclado e até do que a caneta) e escreva **quem é você**, do seu ponto de vista. Seja **sinceríssima** porque **só você vai ler**. Coisa **curta**, um paragrafinho no máximo.*

*Releia, confira se quer mudar alguma coisa, mude se for o caso, dobre o papel e **garde**. Não o releia **por enquanto**.*

Feito isso, pegue o **tabuleiro** que você imprimiu e **assinale** a primeira etapa.

CAPÍTULO 2

A nova Ana

Num final de tarde, vida passada a limpo e nenhuma resposta, liguei pra Claudia. Escondida, insone, fiofó na mão, perguntei se ela tinha tempo de falar comigo, pelo telefone mesmo porque eu não teria **coragem** – usei essa palavra – de encontrá-la. Ela disse *sim-claro-Ana-o-que-aconteceu*. Em conta-gotas, pisando em ovos, fui falando em círculos, tangenciando, cheia de entrelinhas, sem conseguir **perguntar** simplesmente: “*Claudia, como você se transformou numa fêmea e eu virei uma tia se sempre fui a bambambã e você era a nhenhém?*”

Lá pela trigésima-quarta vírgula da décima-sétima frase enrolada, a Claudia me interrompeu. Podia ter caído na risada, disparado ironias, saboreado sua vingança, mas disse apenas:

– **Ana, eu mudei porque não tinha nada a perder.**

Podia ter completado: “... e você não mudou porque precisava manter a pose”.

Desliguei o telefone estranhamente aliviada. Oca, mas esclarecida. Eu **me perdera de mim** em nome de uma **personagem** que **inventei** pra ser **aprovada** pelos outros e que era adubada pela lembrança colorida mas empoeirada dos bons tempos.

Não sabia bem como ou por onde, mas **eu ia mudar**.

Então lembrei da dica que tinha lido naquele livro de autoajuda que ganhei no amigo secreto do escritório: “*Sabe a lista de resoluções de Ano*

Novo? Por que esperar pelo Réveillon? Faça uma agora mesmo e recomece a vida como se amanhã fosse 1º de janeiro!"

Respirei fundo, lembrei da Achoquenão e fiz.

A nova Ana!

1. Cuidar da aparência. Nada de roupinhas tanto faz e cabelo assim-tá-bom.
2. Ser mais eu! Não vou mais correr atrás do Paulo César se ele não aparecer nem telefonar.
3. Cortar o chocolate! Preciso entrar em forma.
4. Ser mais paciente com os filhotes. O Beto tem 5 anos e a Raquel só 3.
5. Pedir aumento pro chefe porque eu MEREÇO!
6. Lingerie. De renda preta. Indecentes. O Paulo César que me aguarde!
7. Não dar ouvidos para as críticas da minha mãe, que vive me botando pra baixo.
8. Parar de fumar.
- 9.

Parei no 8 tentando achar o 9 e não achei. Li, reli, troquei o verbo *cortar* por *diminuir* no item chocolate, li de novo, sorri dicandiboca e fui dormir com a lista no criado-mudo, não sem antes ligar pro Paulo César e dizer que a partir de amanhã eu seria uma **nova mulher**.

Ele riu como sempre faz quando falo sério e disse que minha voz estava estranha.

– **Parece o Pato Donald, amor.**

Antes isso faria eu me sentir PÉSSIMA, mas não agora, agora nem pensar.

Bati o telefone na cara dele e fui dormir re-so-lu-ta.

Quer dizer, fui tentar dormir.

Lembrei do Paulo César, fiquei mal, me arrependi de ter desligado o telefone sem me despedir, fiquei pior, pensei em ligar de novo pra ele e me desculpar mas reli o item 2 da lista e desisti. Só que o sono se foi. Vi o despertador marcar uma, duas, três, quatro da manhã e depois tocar às sete. Sentei na cama com areia nos olhos, calcei as pantufas vendo tudo cinza e levantei querendo desencarnar, mas bati o olho na lista das resoluções e disse pro peixinho dourado que me espiava do aquário:

– **Uma nova Ana, Cazusa! Se a Achoquenão conseguiu, eu também consigo!**

Banho tomado, me produzi como há muito não fazia. Irretocável, tomei um café da manhã sem carboidratos, resisti bravamente ao primeiro cigarro, esperei a babá, dei um beijo no Beto e na Raquel e saí me sentindo a própria Bündchen. Poderosa, vitaminada, dona do meu nariz e...

Durou até às onze e meia.

Na verdade, até as onze e trinta e seis, quando o chefe ouviu meu discurso empoderado sobre como sua secretária merecia um aumento, cada argumento no lugar certinho, me encarou sorrindo e disse **não**. Voltei pra escrivanhinha escorrendo pelo piso e terminei de escorrer quando vi que

eram onze e trinta e oito e o Paulo César ainda não tinha mandado mensagem nem ligado como fazia todas as manhãs.

Exatamente às onze e trinta e nove o telefone tocou. Abri um sorriso.

– **Ana, estou muito preocupada com você...**

Não era o Paulo César. Era mamãe e antes que eu dissesse *oi, mamãe*, ela falou que tinha ido visitar a Marcelina, uma amiga de infância que virou cartomante, que as cartas disseram que eu estava num momento frágil, com crise no relacionamento, que devia escutar a minha mãe e que...

Desliguei no meio da frase. Ninguém precisa ler tarô pra saber que sou frágil e que meus relacionamentos estão sempre em crise. Sem aumento, sem a ligação do Paulo César e com a chantagem materna, só um cigarro me impediria de **morder um fio de 220 volts**, mas pensei na Claudia e resisti. *“Calma, Ana, foi apenas uma manhã ruim... quer dizer, horrível!”*

Saí pra almoçar segurando a lista no bolso do casaco como se fosse um talismã, mas assim que estacionei no Shopping e botei o pé no restaurante, uma lasanha escandalosa e um rocambole de chocolate que parecia ter sido feito pelo próprio Willy Wonkas me convidaram a subir no pódio das calorias ouvindo aquele *tã-dã-dããã, tã-dã-dããã* do Ayrton Senna. Girei nos calcanhares e deixei a praça de alimentação.

– **Afff, não acredito que o dia de hoje está acontecendo!** – murmurei, tirando a lista de resoluções do bolso pra conferir o tamanho do desastre.

Os itens 1 e 5 tinham-se desmanchado como o meu penteado, o 2 e o 7 diminuíram na mesma proporção em que aumentou minha insegurança, agradei aos céus por não estar em casa e perder a paciência com o item 4, e os itens 3 e 8 cambaleavam junto com minha força de vontade. Restava o item 6.

– **Lingerie pretas indecentes, lingerie pretas indecentes, lingerie pretas indecentes** – fui repetindo baixinho enquanto entrava numa loja de moda feminina rezando ao deus das resoluções. Conteí três atendentes sorridentes e quatro freguesas carrancudas, cinco com a minha carranca.

– **Será que a Achoquenão passou por tudo isso?!** – sussurrei, olhando pra uma revista que estava em cima do balcão com aquela youtuber famosa na capa (sim, *essa mesma* em quem você está pensando!).

– **Passou por coisa muito pior!**

Olhei pra todos os lados, depois pra capa da revista e cochichei cuidadosamente:

– **Quem está aí?**

– **Eu, ora!**

A voz vinha **da revista** e contei até dez. Não, até trinta.

– **Era o que faltava pra completar o dia! Uma pegadinha... OK, vocês venceram! Pode aparecer, Faustão!**

Duas atendentes sorridentes e três clientes carrancudas me olharam dum jeito esquisito.

– **Você acha que eu tenho cara de Faustão?!... E é melhor falar baixo porque vão pensar que você é louca. Ou mais louca.**

Olha, vou dizer uma coisa pra vocês: tenho 37 anos, já passei por muitas e não-tão-boas na vida, pouca coisa me impressiona nesta altura do campeonato, mas arregalei os olhos até parecerem **dois pires** quando a **youtuber famosa** saiu da capa da revista fazendo uma caretinha de alívio.



CAPÍTULO 3

Eu sou a sua autoestima!

– G... G... G... G... G...?

– **Que bonitinha, aprendendo a soletrar, mas eu não sou a tal youtuber famosa** – disse a miniatura da youtuber famosa. – **Ela não tem 24 centímetros de altura, não tem orelhas pontudas e nem é dourada como eu. E fale baixo!**

Ela era mesmo dourada com orelhinhas pontudas.

– **E... e... e quem é você?!**

– **Eu sou sua autoestima!**

– **Minha o quê?!**

– **Lembra do que disse lá em cima? Que suas pernas continuam mais bonitas que as da Claudia mas que de repente sua autoestima pulou num buraco negro e sumiu de você?** – indagou a coisinha. – **Pois é, sou eu, só que não pulei em nenhum buraco negro. Me escondi na capa da revista!**

– **É?** – perguntei, prontinha pra ter outro surto.

– **É** – retrucou a douradinha.

Só então dei-me conta de que estava numa loja do Shopping em plena terça-feira, quinze pra uma da tarde, falando com um subproduto da minha imaginação. *“Calma, Ana! Depois de passar a noite em claro, não fumar nem um cigarrinho, ouvir o chefe negar meu aumento, o Paulo*

César não telefonar, minha mãe telefonar e eu ficar sem almoço, é natural alucinar um tantinho...”, pensei enquanto saía da loja na pontinha dos pés.

– Lembra do seu 10º aniversário?

A voz vinha agora do meu ombro direito. Dei um pulo.

– Como... como... como...?

– Como vim parar no seu ombro? Mágica. É uma das vantagens de ser autoestima – retrucou minha autoestima. – Agora responda: lembra do seu 10º aniversário?

– Lem... lem... lembro.

– Ia ser tão bom se você parasse de gaguejar. Mas, voltando ao aniversário, adivinhe quem derramou óleo de fígado de bacalhau no vestidinho medonho que sua mãe tinha feito pra você, fazendo ela correr pra loja e comprar aquele vermelho que você tanto namorava?

– Você?

– Aham. E do seu baile de debutante, você lembra?

– Lembro.

– Lembra que o Plínio ameaçou derramar champanha no seu decote? Adivinhe quem deu um pisão no pé do idiota fazendo ele derramar a champanha nas costas daquela fofqueira da Matilde ao invés de entorná-la entre seus peitos?

– Você de novo? Obrigada!

Eu estava agradecendo a uma alucinação sentadinha no meu ombro. Espiei à esquerda e à direita. Ninguém parecia ver minha autoestima.

– De nada! E fica calminha que só você me vê e ouve, dona Ana.

Respirei fundo e me acalmei enquanto seguia pro estacionamento. Fantasia da minha cabeça ou não, minha autoestima parecia gente boa e era mesmo invisível pra todos exceto pra mim.

– Posso fazer uma pergunta?

– **Mandabala!**

– Por que você apareceu? A autoestima das pessoas costuma aparecer assim do nada e falar com elas?

– **Ei, foram duas perguntas!... Respondendo a segunda, yes, a autoestima sempre surge pra puxar nossa orelha quando a gente se esquece de quem é de verdade, mas é raro ela aparecer assim que nem eu e bater papo. A autoestima é tão TOP que se comunica usando tecnologia de última geração: fala conosco por meio de acontecimentos coincidentes, encontros surpreendentes, ideias que surgem do nada, acasos que não acontecem por acaso, palpites, sacadas, *insights*.**

– Tá, e respondendo a primeira?

– **Respondendo a primeira, apareci pra você porque nosso papo vai virar um e-book do *Eu & Nós* e é melhor que eu me manifeste ao vivo pras leitoras entenderem direitinho o que é essa tal de autoestima. E também porque você pediu.**

– **Eu pedi?!... Quando?!**

A youtuberzinha ficou subitamente séria.

– **Quando foi sincera consigo mesma depois de telefonar pra Claudia. Você desligou o telefone estranhamente aliviada, remember? Oca, mas esclarecida. Concluindo que se perdeu de si mesma em nome de uma personagem que inventou pra ser aprovada pelos outros e que era adubada pela lembrança colorida mas empoeirada dos bons tempos.**

2ª aventura

O que a pequena youtuber acaba de dizer pra Ana aplica-se a você?

Você também tem a **sensação** de se ter-se perdido em nome de uma **personagem** que inventou na infância ou adolescência pra ser **aprovada pelos outros** e que até fez sentido por um tempo, mas agora está atrapalhando você? Se sim, o quanto isso **“pega”** ou dói em você **de 0 a 10**?

Anote o número **em outro papel** (o primeiro você dobrou e guardou, lembra?) e seja absolutamente **sincera**.

E assinale a **segunda etapa** no tabuleiro.

CAPÍTULO 4

Vá à merd...!

Parei ao lado do carro e não tive coragem de abrir a porta. E se o encanto se quebrasse e a douradinha sumisse? Surpresa, percebi que estava com saudades antecipadas da minha autoestima. Ela piscou pra mim.

– **Só vou embora se você quiser, Ana.**

– **O problema é que eu fui embora de mim.**

– **Não** – devolveu a miniatura de youtuber. – **Esse foi o problema no passado. O problema no presente é saber se você quer continuar longe de você ou quer recuperar sua autoestima.**

– **Acho que nem sei o que é isso.**

Minha autoestima deu uma risada.

– **Achoquenão & Achoquenem. Parece uma dupla de sertanejo universitário.**

– **Muito engraçada! Você já pensou em apresentar um programa de piadas?**

A nanica puxou uma mecha do meu cabelo.

– **Ei, prestou atenção no que disse?**

– **Não.**

– Já que sou parte de você, quando você diz que eu sou engraçada e devia apresentar um programa de piadas, você está dizendo que é engraçada e devia fazer algo divertido. Estou errada?

Senti as orelhas esquentarem.

– **Completamente!**

– **Tem certeza, dona Ana?**

– **Vá à merd...**

– **Opa, opa, opa, este é um curso educado! E acho que tocamos num nervinho exposto.**

– **Não tem nervo exposto nenhum! – cortei. – Só fiquei puta quando você insinuou que eu devia virar humorista! Já que encontros como o nosso são raros, a gente devia falar sério!**

– **E quem disse que estou brincando?! Agora responda: você quer continuar longe de você ou quer recuperar sua autoestima?**

A vida inteira cruzou minha cabeça como numa tela de cinema: eu criança na casa escura e mofada da vovó, as férias na praia e o siri beliscando meu dedinho, a primeira dorzinha de cotovelo, o quarto vestibular, a primeira dorzona de cotovelo, a segunda, a viagem para Portugal onde choveu o tempo todo, o marido, de repente um filho, de repente uma filha, nove anos de casamento terminando num colarinho manchado de batom, o emprego com gosto de chuchu, o Paulo César, minha mãe, o tarô da Marcelina...

– **Eu quero minha autoestima de volta, isto é, quero ficar com você! – fui dizendo de coração, sem pensar.**

3ª aventura

De **0 a 10**, o quanto você quer **DE VERDADE recuperar sua autoestima e voltar pra você**, se puder fazer isso?

Responda como a Ana – **de coração, sem pensar** – e **anote** o número no **mesmo papel** onde escreveu o número da aventura anterior.

Compare os dois valores. O **primeiro número** mostra o tamanho do seu **bloqueio** pra voltar a ser você. O **segundo número** mostra o tamanho da sua **vontade de vencer esse bloqueio** e avançar. Se o bloqueio for maior que a vontade de avançar, não se preocupe – continue lendo.

Ah, e marque a **terceira etapa** no nosso tabuleiro.

Adorei!
QUERO MEU CURSO COMPLETO!
(clique aqui)

Clique na imagem abaixo e veja o que dizem algumas pessoas que tivemos a alegria de ajudar.



SIGA A GENTE!

Também convidamos você a nos seguir nas **redes sociais**. É só **clicar** nos logotipos.



Nós na Mídia

Bons fluidos

REVISTA BONS FLUIDOS



PORTAL UOL

NOVA
COSMOPOLITAN

REVISTA NOVA

CORREIO
BRAZILIENSE

JORNAL
CORREIO BRAZILIENSE

taofeminino

PORTAL TAO FEMININO



PORTAL IG



PORTAL VIRGULA

O TEMPO
Jornalismo de Qualidade

JORNAL O TEMPO

GLAMOUR

REVISTA GLAMOUR

DICA DA MARI

DICA DA MARI

Máxima
COM.BR

REVISTA MÁXIMA

AnaMaria

REVISTA ANA MARIA

atrevida

REVISTA ATREVIDA



REVISTA
CONEXÃO MODERNA



DICAS
& LANÇAMENTOS



RADIO FEDERAL 1



RADIO FEDERAL 2



LIVRO
SAÚDE EMOCIONAL



PORTAL OBVIOUS



SOMOS TODOS UM



SBC MARCO



SBC MARIANA