

**BÜZZ**

© 2019 Buzz Editora

Publisher ANDERSON CAVALCANTE

Editora SIMONE PAULINO

Editora assistente LUISA TIEPPO

Projeto gráfico ESTÚDIO GRIFO

Assistentes de design NATHALIA NAVARRO, FELIPE REGIS

Revisão JORGE RIBEIRO

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
de acordo com ISBN

---

Abreu, Paula

*Buda dançando numa boate* / Paula Abreu

São Paulo: Buzz, 2019.

192 pp.

ISBN 978-65-80435-01-2

1. Autoajuda. 2. Espiritualidade 3. Religião I. Título.

CDD-158.1

CDU-159.947

---

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda 158.1

2. Autoajuda 159.947

Todos os direitos reservados à:

Buzz Editora Ltda.

Av. Paulista, 726 – mezanino

CEP: 01310-100 São Paulo, SP

[55 11] 4171 2317

[55 11] 4171 2318

contato@buzzeditora.com.br

www.buzzeditora.com.br

PAULA ABREU

---

---

BU  
DA

DANÇANDO NUMA BOATE

---

---



*Para minha família*



# INTRODUÇÃO

8

I

## SIMPLICIDADE

28

II

## ENTREGA

62

III

## CORAGEM

84

IV

## PRESENÇA

116

V

## GRATIDÃO

158

## PAPOS RETOS FINAIS

180

# INTRODUÇÃO

# É O FIM DO MUNDO, MEU FILHO!

*O que tem de errado se o Buda  
estiver dançando numa boate?*

**OSHO**

Na televisão, notícia de tiroteio em algum lugar do interior dos Estados Unidos. O sujeito entra numa escola, sai dando tiro para todo lado sem motivo aparente e, ao final, se mata.

Do canto da sala a sua mãe diz: “no meu tempo não existia isso”. Já a avó murmura, balançando a cabeça: “o mundo está acabando mesmo...”

Quem nunca ouviu essa frase da avó, do tio, da mãe?

E cá entre nós, se você já passou dos 25, talvez até mesmo tenha observado um belo dia, com um pequeno choque, a mesma frase pulando para fora da sua própria boca sem você sentir...e talvez tenha sido neste dia que você se deu conta de que estava ficando ~~velho~~ adulto.

Apesar dos crimes malucos, tsunamis, terremotos, terrorismo, Trump presidente, corrupção, vamos começar esse livro com uma boa notícia: não, não é o fim do mundo.

Mas é, sim, o recomeço do mundo.

O mundo que nós conhecemos está mudando e, cá entre nós, já não era sem tempo.

Estamos saindo de uma época esquisita – a tal “Era de Peixes” – em que a gente precisava de intermediários para tudo.

Para chegar a Deus (aquele senhor barbudo sentado num trono em cima de uma nuvem), por exemplo, precisávamos passar pelo padre, o cardeal, o bispo, o Papa, um monte de anjos e santos, como se Deus fosse um tipo de popstar cheio de groupies e seguranças o tempo todo o protegendo...da gente!

Para chegar no Conhecimento, ou aprender qualquer coisa, a gente precisava ir à escola, faculdade, fazer pós-graduação, mestrado e doutorado.

Assim como acontece com os peixes, tudo era feito em “cardume”. Nosso sistema educacional era focado na homogeneização das crianças: todas usando o mesmo uniforme, estudando as mesmas coisas – independente das suas aptidões, talentos e sonhos – cantando o hino nacional enquanto a bandeira era hasteada toda segunda-feira de manhã.

Até para rezar tínhamos que usar palavras decoradas, e falar com Deus como se estivéssemos falando com o nosso tataravô em um outro século, cheios de temor, pompa e um linguajar rebuscado e rococó...

Não é que já estejamos totalmente na tal Era de Aquário, onde vale a interdependência, onde cada um acessa o que quiser – seja Deus, o Conhecimento ou o que for –, como quiser, a sua própria maneira.

Estamos exatamente no momento da transição.

Meu filho ainda vai a uma escola tradicional (mas já pode escolher a cor da camiseta do uniforme, depen-

dendo do humor do dia, e também pode usar a bermuda que quiser). Ele é obrigado a estudar matemática sem gostar muito, mas também toca ukulele desde os seis anos.

Pode ser que um dia, em apuros, ele reze dizendo “pô, Papai do Céu, quebra essa pra mim!”.

Já não somos mais obrigados a comprar música, casas de veraneio, e nem mesmo carros: podemos apenas usufruir de todas estas coisas, sem a necessidade de posse.

Aliás, falando em carros, eles provavelmente não vão existir como propriedade privada daqui a cerca de 20 anos: afinal, quem vai ser doido de gastar dinheiro para ter um carro, podendo pedir um Uber que chegará em 30 segundos e custará 30 centavos por 1,6 quilômetros rodados, num carro com piloto automático e sem motorista?

As moedas criptografadas prometem o fim do dinheiro – e com ele, do sistema bancário – talvez ainda no nosso tempo de vida.

Os cientistas garantem que quem tem menos de 50 anos de idade hoje vai viver até os 100-120, e seus filhos vão viver algo entre 200 e 250 anos, imprimindo novos corações em impressoras 3D e fazendo transplantes comandados por braços mecânicos e inteligência artificial.

Eu conheço um americano que fundou uma empresa de mineração de asteroides (!), e está construindo espaçonaves em que, segundo ele, você e eu

poderemos ir a Marte a passeio nos próximos 5 anos, por menos de 5 mil dólares a passagem.

É o fim do mundo como o conhecemos... e o seu recomeço.

E você está sendo convidado a participar desta reconstrução.

# NÃO ESPERE PELO PESNOTAPA

*A alma precisa de significado  
como o corpo precisa de oxigênio.*

**EU MESMA**

Este convite para você contribuir com a criação deste novo mundo não é um envelope que chega na sua casa com o educado pedido de RSVP.

Ao contrário, nas primeiras vezes em que você recebe este “chamado”, ele é tão sutil que é capaz de você nem perceber.

Por exemplo, lá está você *de boa* na sua vidinha e de repente cai nas suas mãos – emprestado pelo amigo do amigo – um livro superinspirador. Ao ler, você pensa: “nossa, que vontade de... (por exemplo, “terminar esse relacionamento abusivo que estou vivendo”, ou “pedir demissão desse trabalho que não me realiza e fazer algo que ajude outras pessoas”, ou “começar a me exercitar e comer direitinho na segunda-feira)””!

Mas a segunda-feira chega e... a vida acontece: seu filho acorda com dor de barriga, o chefe resolve passar aquele novo projeto enorme para você, chove a cântaros, a moça da academia fala que você precisa trazer um atestado médico antes de poder começar a malhar, perto do seu trabalho só tem lanchonetes e você, que está todo

enrolado no trabalho, acaba almoçando um *cheeseburger*. Com fritas, claro.

E a mudança, aqueeeeela mudança, sabe?, aquela que você estava superinspirado a fazer ontem...bom, ela continua no plano das ideias-para-um-dia-quando-eu-tiver-tempo-e-dinheiro-e-apoio-e-alguém-para-me-ajudar-cas-quiança-tudo.

Mas o convite sempre se repete...

Passam-se alguns meses e um dia a sua amiga chama você para um curso de fim de semana. Lá vai você sem saber muito bem onde está se enfiando. Na primeira manhã, você acha tudo muito esquisito: pessoas que falam gratidão em vez de obrigado, não comem carne, dão abraços longos e apertados, pessoas que se abrem sobre suas vidas, se emocionam e começam a chorar do nada.

Você fica meio puto com a sua amiga, que só coloca você em furada.

Mas, antes do final do curso, sem você se dar conta, você mesmo já está aceitando um lençinho para limpar as lágrimas que correm nas suas bochechas, porque você acabou de ter uma grande sacada sobre toda a sua infância, abraçado com o seu novo melhor amigo que você acabou de conhecer e com quem você compartilhou um segredo que nunca tinha contado para ninguém.

Você sai de lá abraçando todo mundo e trocando número de celular “para não perder o contato”, dizendo gratidão para o instrutor – e para a sua amiga, que santa ela! – e prometendo a si mesmo que ‘agora vai’, que dessa vez você entendeu tudo o que precisa fazer para mudar a sua vida.

Na segunda-feira, você até começa a se alimentar direitinho, ou faz aquela caminhada na esteira, ou chama o namorado abusivo para uma conversa séria, ou começa a procurar um novo emprego.

Mas aí vem a terça, e a quarta, ah, a quarta...na quarta a sua empregada faz aquele pudim de leite todo furadinho que você ama e você dá de cara com ele quando abre a geladeira cheio de fome no meio da madrugada.

Na quarta chove tanto logo de manhã que você olha pela janela esperando ver Noé passando com sua arca, e lá se vai a academia.

Na quarta o namorado abusivo chega na sua casa todo bonzinho com um presente surpresa (por acaso é uma coisa que não tem nada a ver com você, tipo ingressos para a final do Brasileirão, mas o que vale é a intenção, não é mesmo?), e a conversa fica para outro dia (como pôde sequer passar pela sua cabeça terminar com esse doce de pessoa?!).

Enfim, mais uma vez... a vida acontece. E os seus planos para um você mais desperto, mais conectado com você mesmo, naturalmente ficam para depois porque, primeiro, as ~prioridades~.

Mais algum tempo se passa e um belo dia você acorda doente, paralisado com a coluna travada, ou com tanta dor na garganta que não consegue nem bem engolir sua própria saliva, assim, do nada, ontem você estava ótimo, que loucura!

Seu corpo obriga você a ficar de cama, a desacelerar, a se dar um tempo para refletir. De tarde, você liga a

televisão já bem entediado de estar de bobeira em casa – enquanto sabe que sua pilha de trabalho na caixa de entrada está só crescendo – e, quando se dá conta, lá está você se debulhando em lágrimas vendo algum filme altamente inspirador, tipo *À procura da felicidade*.

Você vê o Will Smith comendo o pão que o diabo amassou para realizar seu sonho e promete para você mesmo que, assim que cada músculo, nervo e milímetro do seu corpo parar de doer, você vaaaaai mudar a sua vida.

E, claro, a essa altura eu não preciso mais ilustrar que, depois que você fica curado e está pronto para viver essa grande mudança que você planejou durante a sua convalescença... a vida acontece.

Até que chega o momento em que o universo, depois de vários convites leves e moderados, precisa chegar ao extremo de dar um pescotapa em você. Para ver se você finalmente acorda, sabe?

E essa rasteira do universo pode vir de diversas maneiras: um câncer (seu ou de alguém que você ama), uma traição, um divórcio, a demissão, uma tragédia na sua família, a morte repentina de alguém querido, uma crise de pânico ou uma depressão.

A maioria das pessoas vive como se a espiritualidade fosse opcional. Para estas, os convites não vão parar de chegar.

O autor Martin Boroson diz que “num único instante, a vida pode revelar outra realidade que era inconcebível no momento anterior”. É preciso apenas um instante para que mudanças dramáticas aconteçam.

Quanto mais você viver uma vida sem significado, mais o universo vai ser obrigado a intensificar o convite para que você perceba, nem que por um instante apenas, que talvez-quem-sabe a vida possa ser mais do que esse monte de tarefas que você risca na sua lista de pendências todo dia e o macarrão de domingo na casa da sua sogra (e aquele arrepio na espinha que dá quando toca a musiquinha do *Fantástico*).

Às vezes, você precisa que o seu apego a este mundo seja abalado por uma perda, para você se abrir para a existência de outra realidade. De outro mundo.

# O MOVIMENTO

*Seja a mudança que você  
quer ver no mundo.*

**GANDHI**

No meu livro *Escolha sua vida*, eu falo de uma “revolução silenciosa” que estaria acontecendo no mundo: a revolução das pessoas que não aceitam mais um trabalho sem Propósito.

Mas, desde a publicação do livro, em 2013, descobri que a revolução era bem maior do que eu imaginava.

Não se trata apenas da busca por significado no trabalho. Mas sim da busca por significado na vida.

Interajo com milhares de pessoas que perceberam, de alguma forma, que a vida não pode ser só isso. Pessoas que um dia acordam e, depois de apertar sete vezes o botão so-neca, sentem que estão vivendo a vida de uma outra pessoa.

Pessoas que estão sendo chamadas por esta insatisfação, esta ferida na alma, para algo maior do que simplesmente uma mudança de trabalho ou carreira: elas estão sendo chamadas a fazer parte de um movimento.

Muitas me procuram falando que querem mudar o mundo, mas não sabem como.

Ao ver toda a confusão que a humanidade conseguiu criar, as guerras, a violência, a destruição da Natureza,

o Trump presidente (desculpa, não consigo deixar de mencionar de novo essa aberração), e ao sentir aquela mesma sensação dos mais velhos de que “parece o fim do mundo”, acredito que você também queira que o mundo mude.

A notícia que tenho para você é: o mundo não tem braços nem pernas a não ser os seus.

Talvez você esteja esperando que outra pessoa seja a autora dessa mudança, que apareçam mais Malalas, Madres Teresas, ou de repente um novo Gandhi. Tem gente até esperando a segunda vinda de Jesus (muito embora eu duvide muito que ele apareça por aqui mais uma vez depois da última recepção).

Acontece que o mundo só muda uma pessoa de cada vez. Para que o mundo mude, você precisa mudar, tomar pequenos passos diários para transformar – na sua vida e no mundo – o que precisa ser transformado.

Você precisa aceitar este convite. Ouvir este chamado e dizer “sim”.

O movimento é você.

# BUDA DANÇANDO NUMA BOATE

*Minha religião é o amor.*

*Cada coração é o meu templo.*

**RUMI**

Às vezes, me perguntam nas redes sociais qual é minha religião. Minha resposta é sempre a mesma: “nenhuma”, embora eu estude e respeite todas as principais religiões.

O termo “religião” vem do latim *religare*, que significa “religar”. Ou seja, as religiões foram criadas para que o homem pudesse se reconectar com o sagrado, se religar ao divino.

Mas, antes disso, bem antes, já existia a espiritualidade. Num tempo em que a religião era desnecessária porque o homem já vivia conectado com o sagrado, com a Natureza, conectado com seu coração.

Por muito tempo, as religiões foram importantes e até mesmo necessárias, porque realmente a humanidade perdeu esta sabedoria e se perdeu de si mesma.

Na Era de Aquário, contudo, está cada vez mais despertando em cada um o desejo por essa conexão direta, sagrada, natural.

Quando meus leitores me perguntam como faço para desenvolver minha espiritualidade, sei que imaginam uma resposta que tenha a ver com meditação,

jejum, yoga, igrejas, templos, orações, robes brancos, incenso, velas ou um indiano magrinho meditando aos pés do Himalaia.

Imaginam que vou falar de uma rotina matinal que começa às 4h30 e passa por uma ou mais das coisas acima. Fantasiam que vou recomendar que mudem sua alimentação, ou que se vistam de uma forma diferente ou especial.

E que façam uma viagem pra Índia, claro.

A única resposta que posso oferecer é muito diferente disso. E, talvez, muito menos interessante ou charmosa. Mas, por outro lado, esta resposta fala de uma espiritualidade muito mais acessível e que está ao seu alcance hoje mesmo, independente de quanto tempo você tem livre ou quanto dinheiro tem no banco.

Espiritualidade é trabalhar com amor, dar significado ao seu trabalho. Fazer não só para pagar as contas no fim do mês, mas se colocar a serviço de outras pessoas e do universo. De preferência naquilo que você nasceu para fazer, usando seus dons, talentos e habilidades.

Mas, se isso não for possível, dar significado ao que você faz exatamente hoje. Enxergar como a oportunidade de aprendizado e crescimento, a preparação para um voo mais alto.

Espiritualidade é estar bem com as suas finanças, é entender que dinheiro nada mais é do que uma forma de energia como outra qualquer, é conseguir se conectar com a abundância e amor em vez do medo e da escassez.

É agir com coragem mesmo com medo sempre que a voz do seu coração mostrar o caminho certo, inclusive quando este caminho não for o mais *gostoso*.

É perceber, quando não se tem tudo o que se gostaria, que existe uma diferença sutil, mas muito importante, entre o que é desejo ou vontade, daquilo que é essencial na sua vida hoje. E sentir uma gratidão profunda ao perceber que o essencial, necessário para a sua sobrevivência, já está sendo suprido pelo universo.

Espiritualidade é estar presente nos seus relacionamentos, enxergar a divindade no outro e honrar isso. É dar ao outro o seu tempo e a sua atenção plena.

É perceber que as pessoas em volta não são só figurantes na sua história, elas têm histórias também. É escutar essas histórias com o coração, se abrir para o outro.

É perdoar. Não porque você é ~espiritualizado~ e superior, mas porque você se deu conta de que aquilo que você acreditou que tinha acontecido não aconteceu. Você corrigiu sua percepção.

Espiritualidade é andar nas ruas da sua cidade e, em vez de olhar apenas para a sujeira ou a violência, enxergar a beleza da cor do céu, sentir com prazer a brisa que bate no seu rosto quando você atravessa a rua, é ver as árvores e entender que elas têm uma sabedoria milenar, e respeitar essa sabedoria.

**TUDO É  
ESPIRITUALIDADE,  
NÃO SÓ MEDITAR AOS  
PÉS DO HIMALAIA.**

Espiritualidade é observar quantas pessoas ~invisíveis~ trabalham para que você possa ter o que para você é ~garantido~, quem conserta os fios e cabos de eletricidade, as tubulações de gás sob o chão que você pisa, quem rala o queijo que você joga por cima do seu macarrão no restaurante.

É perceber que, hoje, você está exatamente onde deveria estar e o universo está lhe dando exatamente tudo o que você precisa no momento presente.

E é sentir gratidão por tudo isso.

É parar de rejeitar e resistir aos problemas, às adversidades e aos desafios, se achando injustiçado ou vítima porque a vida não está acontecendo exatamente do jeitinho que você acha que deveria estar.

É acreditar que existe uma inteligência superior a sua e abraçar a possibilidade de você não estar vendo, hoje, como estes problemas e adversidades só estão acontecendo para o seu próprio crescimento pessoal e espiritual.

É confiar e entregar, mesmo quando você não conseguir enxergar nada disso.

Tudo isso é espiritualidade, e pode fazer parte da sua vida hoje, a partir de Agora. Basta você fazer uma única nova escolha.

## COMO NÃO LER ESTE LIVRO

Escrevi este livro com o objetivo de mostrar para você algumas áreas da sua vida (desde a sua agenda ao seu bolso, passando pela sua saúde, seu trabalho, seus relacionamentos e emoções) que talvez mereçam ser vistas de uma nova perspectiva – e, talvez, mereçam algumas mudanças, pequenas ou grandes.

Ofereço a você, aqui, ideias de pequenos passos práticos que você pode dar diariamente para colocar estas mudanças em ação. Para que a sua vontade de mudar não se perca quando... a vida acontecer.

O jeito errado de ler este livro é o que vamos chamar de “o jeito da Era de Peixes”.

Lembra que falamos que a Era de Peixes adora um intermediário, um guru, um sabichão que por algum motivo misterioso sabe mais que você. Então, primeiro de tudo, você não pode se esquecer de que eu não sou seu guru ou qualquer espécie de intermediária entre você e a sua própria luz.

Meu único papel é, por meio de reflexões, perguntas e sugestões, ajudar você a se reconectar com a sua própria Verdade.

Também não existe neste livro nenhuma hierarquia entre os textos. Isso significa que você não

precisa ler os capítulos na ordem em que estão organizados. Você pode, claro. Porque você pode qualquer coisa que fizer sentido para você.

Você pode fechar os olhos, respirar fundo, fazer uma pergunta para o universo, abrir o livro e deixar que a sincronicidade traga a você a resposta ou a reflexão que você precisa naquele momento.

E, por fim, não existe um único caminho de se fazer este movimento em direção a você mesmo. Há sete bilhões de habitantes no mundo, e isso significa que há sete bilhões de diferentes caminhos.

Descubra o que funciona para você. Ainda que ninguém nunca tenha feito nada parecido, acredite, se está alinhado com a sua Verdade, é o seu caminho.

Não leia este livro sem um caderno e caneta à mão. Todos os meus clientes e alunos têm um caderno que chamamos de “Caderno do Eu”. Eu também tenho o meu, claro. Nele, anotamos nossos *insights*, ideias, medos, reflexões, e fazemos perguntas para o Universo.

Sugiro fortemente que você crie o seu Caderno do Eu para esta jornada.

Não deixe o ego convencer você que é necessário ir numa papelaria especializada e comprar um caderno de capa de couro e folhas de papel feito à mão no Nepal (daqueles que você vai ter pena de usar, aliás).

Basta roubar um caderno velho da escola do seu filho no ano passado, ou uma agenda antiga sua.

O importante é que, enquanto você lê este livro, você crie este espaço físico onde você possa refletir: escrever, desenhar, pintar, o que der na sua telha!

Desconfio que a sua alma vem pedindo por este espaço há tempos.

I

SIMPLICIDADE

Pode parecer incrível o que vou dizer: você tem o direito de voto supremo e de veto na sua vida. E a importância disso talvez seja maior do que você se dá conta.

É você mesmo que cria a sua realidade a partir das escolhas que faz.

Desde o que você escolhe colocar dentro do seu organismo na forma de alimento, passando pelos objetos que escolhe colocar dentro da sua casa, as pessoas com quem escolhe passar o seu tempo, até os pensamentos em que você escolhe se focar.

Você escolhe o estresse, a raiva, o ressentimento. Escolhe o riso, a compaixão, a alegria.

Transformar essas escolhas em escolhas conscientes é assumir uma responsabilidade imensa sobre como você cria a sua realidade, sobre como você reage às pessoas, aos fatos e às circunstâncias na sua vida.

Mas também é tomar as rédeas da sua vida nas suas mãos e voltar a ser o mestre do seu próprio destino.

Como você gostaria de se sentir?

Está deliberadamente fazendo escolhas nessa direção?

Quando fui demitida do meu último emprego de advogada, em 2012, eu precisei rever uma série de escolhas que tinha feito na minha vida, começando pela escolha da minha carreira. E resolvi que queria voltar atrás na-

quela escolha: eu queria retomar meu sonho de infância e viver de escrever.

Para isso, além de abandonar minha carreira de mais de 13 anos como advogada, precisei também abandonar meu carro, meu computador, meu celular, minha televisão, o apartamento onde morava, móveis, roupas, sapatos.

A simplicidade forçada foi uma das melhores coisas que aconteceu na minha vida. Ter menos coisas me permitiu enxergar com mais clareza o que era verdadeiramente importante para mim.\*

---

\* Acesse [www.budadancandonumaboate.com.br](http://www.budadancandonumaboate.com.br) e baixe materiais incríveis para complementar a sua jornada de simplicidade.

**DESCUBRA O QUE É O  
SEU ESSENCIAL  
E, A PARTIR DESTA  
INFORMAÇÃO,  
RECONSTRUA AOS  
POUCOS SUA VIDA EM  
TORNO DELE.**

## O QUE É O SEU ESSENCIAL?

Você abre seu computador, entra nas redes sociais, e sente a pressão: a sociedade – e seus amigos no Facebook – esperam que você seja mais feliz, mais saudável, melhor, mais esperto, rápido, rico, sexy, popular, produtivo, invejado, bonito, admirado.

O sorriso de todo mundo parece mais branco que o seu – e aliás, por que diabos está todo mundo sempre sorrindo? Seus amigos parecem estar em férias eternas, na praia, na neve, numa lancha, bebendo cerveja artesanal num bar no meio do nordeste, vem cá, eles não trabalham não?

Está todo mundo sarado, barriga dividida, suado do *crossfit*, equilibrando em um dedo só numa postura de yoga que você precisa morrer e nascer três vezes para conseguir executar. Como eles podem ter esse corpo se toda hora você vê foto de comida japonesa, francesa, italiana, uma verdadeira volta ao mundo da culinária passando na sua *timeline*?

E todos os conselhos de vida que você recebe – toda aquela autoajuda feliz, motivada e positiva – está na verdade forçando você a colocar o seu foco no que falta na sua vida, o que está ruim e precisa urgentemente ser ~melhorado~.

De certa forma, essa fixação no que é positivo – que você vê aos montes nas redes sociais – só serve para te

lembrar do que você não é, do que você não tem, do que você deveria ter sido, mas fracassou em ser.

Coincidência ou não, esse discurso bate com os comerciais da televisão, que fazem você acreditar que para ser feliz você precisa de um carro mais potente, uma namorada mais gostosa, um celular menor, um apartamento num condomínio de luxo.

A chave para uma vida melhor parece ser mais, mais, mais.

Mas, o que falta não são carros, relacionamentos, equipamentos tecnológicos, joias ou dólares. Você pode acreditar, hoje, que precisa de dinheiro, ou de um trabalho com Propósito, de um relacionamento amoroso bem-sucedido, da casa própria ou do último modelo de iPhone. Mas, a realidade é que as suas necessidades são muito menores do que isso: água, comida e abrigo.

E, se você está lendo este texto, acredito que estas suas necessidades estão sendo supridas neste momento. O resto não são necessidades, mas sim apenas vontades ou desejos. Não estou dizendo que eles são maus, eles podem até ser bons, mas são apenas bons.

Na sua vida, hoje, o que é essencial e o que é apenas bom?

Quando você descobre o seu essencial e se dá conta de que ele está – e sempre esteve – sendo suprido pelo universo, você se conecta com a vibração da abundância.

E, curiosamente, a partir daí você tem muito mais chances de realizar as suas vontades ou desejos. Dessa vez, sem perder a consciência de que eles não são essenciais para a sua felicidade.

**O QUE FALTA AO SER  
HUMANO, HOJE,  
É A CAPACIDADE DE  
DISCERNIR O POUCO  
QUE É ESSENCIAL  
DO MUITO QUE É  
APENAS BOM.**