

**AME A  
SI MESMO:  
SUA VIDA  
DEPENDE  
DISSO**  
**KAMAL RAVIKANT**

Tradução  
Laura Folgueira



Harper  
Collins

RIO DE JANEIRO, 2020

Copyright © 2020 by Kamal Ravikant. All rights reserved.  
Título original: Love Yourself Like Your Life Depends on It

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*

Gerente editorial: *Alice Mello*

Editor: *Ulisses Teixeira*

Copidesque: *Thaís Carvas*

Liberação de original: *Anna Beatriz Seilhe*

Revisão: *Marina Góes*

Capa: © *Faceout Studios*

Adaptação de capa: *Osmane Garcia Filho*

Imagem de capa: *Shutterstock*

Diagramação: *Abreu's System*

Produção do eBook: *Ranna Studio*

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

---

R211a

Ravikant, Kamal

Ame a si mesmo: sua vida depende disso / Kamal Ravikant; tradução Laura Folgueira. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Harper Collins, 2020.  
240 p.

Tradução de: Love yourself like your life depends on it  
ISBN 9788595086739

1. Autoaceitação. 2. Autoestima. 3. Autorrealização (Psicologia). I. Folgueira, Laura. II. Título.

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária – CRB-7/6439

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.  
Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.  
Rua da Quitanda, 86, sala 218 – Centro  
Rio de Janeiro, RJ – CEP 20091-005  
Tel.: (21) 3175-1030  
[www.harpercollins.com.br](http://www.harpercollins.com.br)

*A James, Kristine, Sajid, Sal, Sydney e Gideon.  
Vocês fizeram este livro existir. Obrigado.*

# SUMÁRIO

POR QUE LER ESTE LIVRO?

## **PARTE I | O JURAMENTO**

COMO COMEÇOU

SOBRE O QUE É?

INÍCIO

A PRÁTICA

JANELA

1. REPETIÇÃO MENTAL

2. UMA MEDITAÇÃO

3. ESPELHO

4. UMA PERGUNTA

PENSAMENTO

MEMÓRIA

INTERRUPTOR DE LUZ

ESTOU APAIXONADO

PERDÃO

ESCOLHA

CANAL

MÁGICA

ENTREGA

RELAXADO

CRENÇA

OXIGÊNIO

ONDE QUERO ESTAR

FIM

## **PARTE II | O MANUAL**

MINHA INTENÇÃO

PULE

PRIMEIRO, PERDOE-SE

TENTE ISTO: PERDOE-SE

SEGUNDO, SEU JURAMENTO

TENTE ISTO: FAÇA SEU JURAMENTO

DEZ RESPIRAÇÕES

TERCEIRO, PRATIQUE

A PRÁTICA: 1. REPETIÇÃO MENTAL

TENTE ISTO: REPETIÇÃO MENTAL

A PRÁTICA: 2. MEDITAÇÃO

TENTE ISTO: MEDITE

A PRÁTICA: 3. ESPELHO

TENTE ISTO: ESPELHO

A PRÁTICA: 4. PERGUNTA

TENTE ISTO: PERGUNTA

O PRÓXIMO NÍVEL

RITUAIS

ACOMPANHAMENTO

RISCO NA AREIA

RESUMINDO

TRAUMAS DE INFÂNCIA

TENTE ISTO: TRAUMAS DE INFÂNCIA

SEU EU FUTURO

DANDO AMOR

PARAQUEDAS

MAIS ALTO

REPITA

SE VOCÊ TIVER MEDO

ESPERE A MÁGICA

UMA ÚLTIMA COISA...

## **PARTE III | A LIÇÃO**

DE KAMAL

# POR QUE LER ESTE LIVRO?

Eu quase não publiquei *Ame a si mesmo: sua vida depende disso*. Estava apavorado. Lá estava eu, um CEO que tinha desmoronado depois do fracasso de sua empresa, escrevendo um livro sobre como amar a si mesmo o salvou. Achei que seria motivo de piada e que minha carreira estaria acabada.

Mas superei os medos e compartilhei minha verdade com o mundo. O que aconteceu depois mudou minha vida.

O livro viralizou. Pessoas incríveis de várias partes do mundo o compartilharam na internet e em redes sociais. Compraram exemplares para amigos e familiares. Escreveram resenhas sinceras. Alguns literalmente tiveram a vida salva pelo livro. Para outros, foi a primeira vez que se amaram.

E pensar em como cheguei perto de ceder a meus medos. Foi uma lição de vida importante.

Muitos leitores me procuraram para mostrar como aplicaram o que está escrito aqui. Fizem perguntas. Ensinarão-me que, apesar do sucesso, o que eu tinha compartilhado não era suficiente. Para criar um impacto duradouro, eu precisava me aprofundar e compartilhar muito mais. Eu devia isso a este livro. Devia a todos que o leriam.

Então, sete anos após lançá-lo pela primeira vez, aqui está. Todas as perguntas que recebi, respondidas. Minha intenção é que, quando você terminar sua leitura, não apenas estará comprometido a amar-

se, mas saberá exatamente como fazer isso. E mais importante, como fazer isso durar.

A Parte I, *O juramento*, é a versão original, ampliada – o que eu queria que alguém tivesse me dado quando eu estava no fundo do poço. Sem fofuras, sem rodeios. Você pode ler e transformar sua vida.

A Parte II, *O manual*, é nova. Explica o processo que refinei ao longo dos anos para me amar. Depois, mostra como você pode levar isso ao próximo nível. Tudo aqui é fácil e eficaz. Resumindo, é um guia passo a passo de como amar a si mesmo. Outra informação que eu gostaria que alguém tivesse me dado.

A Parte III, *A lição*, também inédita, é um registro de uma época em que caí feio. Expõe como apliquei tudo neste livro para me curar e, então, me levantar. Você verá minha jornada interior e exterior, os acertos e erros que cometi. Como muitas vezes aprendemos melhor com histórias, vivenciar minha transformação ajudará a criar a sua.

Minha vida se divide em antes e depois de eu jurar me amar. Não consigo pensar em uma forma melhor de viver. Por favor, tente. Funciona.

PARTE I

# O JURAMENTO

# COMO COMEÇOU

Em dezembro de 2011, participei do Renaissance Weekend, ou Fim de Semana Renascentista, em Charleston, Carolina do Sul. Não é o que você está pensando — nada de cavaleiros duelando nem lindas donzelas. Em vez disso, uma conferência frequentada por CEOs do Vale do Silício e de Nova York, tipos hollywoodianos de Los Angeles e políticos e suas equipes de Washington. É como o TED, mas todo mundo está designado para falar em painéis ou dar uma palestra. A inscrição perguntava sobre prêmios e reconhecimentos recebidos e, como exemplo, listava o Nobel. Sério.

Não ganhei prêmio algum. Nem tenho pedigree. Não está escrito Goldman Sachs nem Morgan Stanley em meu cartão de visitas. Quando o fundador do evento me apresentou à plateia em uma palestra que dei — o título que me foi designado era “Se eu pudesse fazer qualquer coisa...” —, disse: “Kamal não consegue ficar parado. Seja como soldado de infantaria no Exército norte-americano ou escalando os Himalaias, ou atravessando a Espanha por um antigo caminho de peregrinação, ele está sempre em movimento.”

Aquele homem tinha feito sua pesquisa. Não me lembro do resto, mas sim de sua última frase: “Com certeza, ele vai ter algo interessante para compartilhar conosco.”

Eu tinha exatamente dois minutos para subir em um pódio e falar com uma plateia de cientistas, oficiais do Pentágono, políticos e CEOs — todos muito mais qualificados do que eu para falar sobre praticamente qualquer coisa. O palestrante anterior tinha sido a pessoa mais jovem a se formar no MIT. Com honras, é claro.

É interessante o que passa em nossa mente em momentos assim. O tempo desacelera, claro. Mas isso é quase um clichê. Só há o pódio e o microfone. Você sobe. A plateia fica borrada, como se estivesse fora de foco. O relógio começa.

E, então, eu soube o que fazer. Ofereceria algo que ninguém mais podia oferecer. Minha verdade. Algo que aprendi puramente com a experiência, algo que me salvou. A plateia entrou em foco.

— Se eu pudesse fazer qualquer coisa — falei no microfone —, compartilharia o segredo da vida com o mundo. — Risadas da plateia. — E eu o descobri há alguns meses.

Durante os dois minutos seguintes, falei sobre o verão anterior, quando eu tinha ficado muito doente, praticamente de cama. A empresa que construí do zero quatro anos antes tinha acabado de falir, enfrentei um término de relacionamento e uma amiga que eu amava morrera de repente.

— Dizer que eu estava deprimido teria sido otimismo — falei.

Contei sobre a noite em que fiquei acordado até tarde, navegando no Facebook, olhando fotos de minha amiga que tinha falecido e chorando, infeliz, sentindo saudade dela. Contei sobre acordar no dia seguinte sem conseguir aguentar mais, sobre o juramento que fiz e como isso mudou tudo. Dentro de dias, comecei a melhorar. Fisicamente, emocionalmente. Mas o que me surpreendeu foi que a vida melhorou sozinha. Dentro de um mês, minha vida tinha se transformado. A única constante era o juramento que fiz a mim mesmo e como o mantive.

Depois, e durante o resto da conferência, as pessoas me procuraram em particular e me disseram o quanto o que compartilhei tinha

significado para elas. Uma mulher me disse que, enquanto estava sentada na plateia, me ouvindo, percebera que esse era o motivo para sua vinda. E eu só tinha compartilhado uma verdade que aprendi.

Um mês depois, um amigo estava passando por um período difícil, então, rapidamente escrevi o que tinha feito naquele verão e enviei a ele. Ajudou muito. Meses depois, compartilhei isso em um e-mail para James Altucher, um amigo querido e meu blogueiro favorito. Ele respondeu, oferecendo-se para publicar como post de convidado em seu blog.

Naturalmente, recusei.

Verdade seja dita, entrei em pânico. Vários amigos meus liam o blog dele. Sou um empreendedor no Vale do Silício. Tudo bem escrever sobre startups. Mas sobre isso?

“Você precisa”, James respondeu. “É a única mensagem que importa.”

Dividi meu medo com ele — o que as pessoas iam pensar? A resposta dele, algo que nunca esquecerei e pelo que sempre serei grato: “Hoje, só faço um post se estiver preocupado com o que as pessoas vão pensar de mim.”

Então, fiz um acordo com ele. Eu tinha guardado anotações sobre o que havia aprendido, a prática, como tive sucesso e fracassei. Juntei-as em um livro e enviei. Se ele gostasse, publicaria.

E foi assim que viemos parar aqui.

# SOBRE O QUE É?

Sobre amar a si mesmo. A mesma coisa que sua mãe já falou para você, mesma coisa que os livros de autoajuda repetiram vezes suficientes para ser um clichê. Mas tem uma diferença. Não é da boca para fora. Não é uma abordagem do tipo disparar e esquecer. É algo que aprendi dentro de mim, algo que acredito que me salvou. E mais do que isso, há a forma como decidi fazê-lo. Em sua maioria, simples o bastante para ser idiota. Mas na simplicidade está a verdade. Na simplicidade está o poder.

Começando com o manuscrito que mandei a meu amigo, esta é uma coleção de pensamentos sobre o que aprendi, o que funcionou, o que não funcionou. Onde tive sucesso e onde fracasso diariamente.

Como um sábio amigo gosta de me lembrar, é uma prática. Ninguém vai à academia uma vez e acha que conquistou o que queria. O mesmo vale aqui. A meditação é uma prática. O exercício físico é uma prática. Amar a si mesmo é uma prática, talvez a mais importante de todas.

A verdade é amar a si mesmo com a mesma intensidade que teria para se puxar para cima se estivesse pendurado em um precipício. Como se sua vida dependesse disso. Depois de começar, não é difícil. Só exige comprometimento, e vou compartilhar como fiz.

Está sendo transformador para mim. Sei que será transformador para você também.

# INÍCIO

Eu estava mal. Infeliz demais. Havia dias em que eu me deitava na cama, com as cortinas fechadas, a manhã lá fora se transformava em noite e, de novo, em manhã, e eu simplesmente não queria lidar. Lidar com meus pensamentos. Lidar com o fato de estar doente. Lidar com o sofrimento. Lidar com minha empresa fracassando. Lidar... com... a vida.

Aqui está o que me salvou.

Eu tinha chegado ao meu limite. Lembro bem. Não conseguia mais aguentar. Já estava farto. Farto de tudo isso. Dessa infelicidade, dessa dor, dessa angústia, de ser eu. Estava de saco cheio, farto.

Farto. Farto. Farto.

E nesse desespero, saí da cama, fui tropeçando até minha escrivaninha, abri meu caderno e escrevi:

*Neste dia, juro amar a mim mesmo, tratar-me como alguém que amo verdadeira e profundamente – em meus pensamentos, em minhas ações, nas escolhas que faço, nas experiências que tenho, a cada momento em que estou consciente, tomo a decisão de AMAR A MIM MESMO.*

Não havia mais nada a dizer. Quanto tempo levei para escrever isso? Talvez menos de um minuto. Mas a intensidade era como se eu

estivesse entalhando as palavras no papel, através da mesa. Eu estava enojado comigo mesmo – era capaz de amar os outros, mas e a mim? Daquele momento em diante, eu focaria apenas esse pensamento. Por mim.

Como amar a mim mesmo, eu não sabia. Só sabia que tinha feito um juramento – algo muito maior do que uma vontade ou um desejo, um “eu gostaria” ou “seria legal”. Um juramento. Eu tinha de ir com tudo ou me destruir tentando. Não havia meio-termo.

Em meu quarto, na escuridão, com uma cidade lá fora que não tinha ideia da decisão que eu tomara, decidi amar a mim mesmo.

A forma como fiz isso foi a coisa mais simples em que consegui pensar. E, importante, algo que eu conseguia fazer independentemente de quanto estivesse me sentindo mal. Comecei a dizer a mim mesmo: *eu me amo*. Um pensamento que eu repetia e repetia. Primeiro, deitado na cama por horas, repetindo para mim mesmo: *eu me amo, eu me amo, eu me amo, eu me amo, eu me amo...*

A mente vagava, é claro, a cabeça caía em buracos negros, mas a cada vez que eu notava, voltava a repetir: *eu me amo, eu me amo, eu me amo, eu me amo...* e continuava.

Primeiro na cama, depois tomando banho, depois quando estava on-line, depois quando falava com alguém, dentro da minha cabeça, eu estava dizendo: *eu me amo, eu me amo, eu me amo, eu me amo*. Virou uma âncora, a única coisa verdadeira.

Então, passei a adicionar qualquer coisa que pudesse funcionar e, se funcionasse, eu mantinha. Se não, eu jogava fora. Antes que pudesse perceber, eu tinha criado um método simples que levou a

prática de amar a mim mesmo a um novo nível. Eu estava comprometido. Não havia como voltar.

Eu melhorei. Meu corpo começou a se curar mais rápido. Meu estado mental ficou mais leve. Mas algo que nunca esperei ou imaginei aconteceu: a vida ficou melhor. Não só melhor, aconteceram coisas que estavam fantasticamente fora do meu alcance, coisas com as quais eu não poderia nem sonhar. Era como se a vida dissesse: "Finalmente, seu idiota. E deixe-me mostrar que você tomou a decisão certa."

Pessoas entraram na minha vida, oportunidades surgiram, eu me vi usando a palavra *mágico* para descrever o que estava acontecendo.

E, durante tudo isso, continuei repetindo: *eu me amo, eu me amo, eu me amo, eu me amo*. Segui com a prática.

Em menos de um mês, eu estava saudável, estava em forma de novo, estava feliz, estava sorrindo. Pessoas incríveis entraram na minha vida, situações se resolveram. E esse tempo todo, estivesse eu em meu computador ou em uma reunião, na minha cabeça, estava dizendo: *eu me amo*.

Para ser sincero, no início, eu não acreditava que me amava. Quantos de nós se amam? Mas não importava em que eu acreditava. O importante era que eu estava fazendo aquilo e da forma mais simples possível, focando um pensamento de novo e de novo, e novamente até estar mais em minha mente do que não estar.

Imagine só. Imagine o sentimento de ver-se amando a si mesmo sem se esforçar. É como ver um pôr do sol com o canto dos olhos. Faz com que você pare.

Por que amar?

Por que não “eu gosto de mim”? Ou “eu me aceito”? Ora, por que tem de ser amor?

Esta é minha teoria: se você já foi bebê, experimentou o amor. A mente o conhece em um nível fundamental, até primitivo. Então, ao contrário de muitas palavras, “amor” tem a capacidade de passar pelo consciente e entrar no subconsciente, onde a mágica acontece.

E se você não acreditar que se ama? Não importa. Seu papel é construir o caminho, tijolo por tijolo, reforçar as conexões entre os neurônios. A mente já tem uma ligação forte para o amor. O corpo também o conhece. Sabe que o amor alimenta, que o amor é gentil, que o amor aceita. Sabe que o amor cura.

Seu trabalho não é fazer nenhuma dessas coisas. Seu trabalho é puramente se amar. Verdadeira e profundamente. Sentir. De novo e de novo. Fazer disso seu único foco. A mente e o corpo responderão automaticamente. Não há escolha.

Aqui está a melhor parte, a que me faz sorrir enquanto escrevo. Quando você se ama, a vida o ama de volta. E acho que ela também não tem escolha. Não sei explicar como funciona, mas sei que é verdade.

Quando você se vir usando a palavra “*mágica*” para descrever sua vida, vai saber do que estou falando.

# A PRÁTICA

Tentei detalhar exatamente todas as minhas ações que funcionaram. E como é possível replicá-las. Resume-se em quatro coisas que mostrarei como fazer:

1. Repetição mental
2. Uma meditação
3. Espelho
4. Uma pergunta

Essas quatro coisas suavemente me levaram de volta ao amor-próprio. Essa é a beleza da prática. Ela é simples, pragmática, e os resultados são muito maiores do que se pode imaginar.

Afinal, se você se amasse verdadeira e profundamente, limitaria sua vida ao que achava ser possível anteriormente? Não. Surpreenderia a si mesmo.

Há uma exigência. Um compromisso feroz em amar a si mesmo. Isso, infelizmente, não pode ser deixado de lado. E se você não acreditar que se ama ou, caramba, nem que se gosta? Não importa. Se tiver de evoluir até chegar lá, tudo bem. A prática funciona da forma como a mente é projetada para funcionar. A mente não tem escolha a não ser se adaptar e reagir.

Só continue aberto à possibilidade de amar a si mesmo. O resto é fácil.

# JANELA

A escuridão é a ausência de luz. Se você se lembrar disso, vai mudar sua vida. Mudou a minha. É nesse conceito que se baseia a prática.

Qualquer pensamento negativo é escuridão. Como removê-lo? Lutando contra o medo ou a preocupação? Afastando ou afogando a tristeza e a dor? Não funciona.

Em vez disso, imagine que está em um quarto escuro e o sol está brilhando lá fora. Seu trabalho é ir à janela, pegar um pano e começar a limpar. Só limpe. E logo a luz entrará naturalmente, levando a escuridão embora.

É simples assim. Cada vez que a mente estiver envolvida na escuridão — por medo, preocupação, dor, o que seja — e você notar, limpe a janela. A luz vai entrar.

# I. REPETIÇÃO MENTAL

Sento-me à minha mesa. São Francisco brilha do outro lado das grandes janelas do quarto. Uma placa da Coca-Cola pisca, depois se reconstrói, uma letra de cada vez. Vejo carros na Market Street, com as luzes vermelhas do freio. A famosa torre em cima dos Twin Peaks é engolida pela noite, escondida pela névoa.

Se alguém abrisse minha cabeça neste momento e olhasse lá dentro, acabaria se perguntando, com um sotaque pesado do Sul: "Este menino não tem imaginação?"

Só há um pensamento correndo por minha mente: *eu me amo. Eu me amo. Eu me amo.*

Há dias, desde que fiz o juramento, esse é meu único foco. Às vezes, um sussurro; às vezes, silencioso. Quando escovo meus dentes, murmurando. No chuveiro, em voz alta. Sem parar. *Eu me amo, eu me amo, eu me amo.*

Não tenho nada a perder. Só existe isto. *Eu me amo, eu me amo, não estou nem aí para mais nada, eu me amo.*

Uma vez, ouvi alguém explicar os pensamentos assim: nós, como seres humanos, pensamos que estamos pensando. Isso não é verdade. Na maior parte do tempo, estamos lembrando. Estamos revivendo memórias. Estamos passando padrões e repetições familiares em nossa mente. De felicidade, procrastinação, tristeza. Medos, esperanças, sonhos, desejos. Temos repetições para tudo.

Ficamos revivendo as repetições, que, por sua vez, disparam sentimentos. É automático ao ponto de acreditarmos que não temos escolha. Mas isso está longe de ser verdade.

Imagine uma repetição de pensamento da seguinte forma: um caminho construído pelo uso constante. Como uma ranhura na pedra criada pela água. Tempo suficiente, intensidade suficiente, e faz-se um rio.

Se você teve um pensamento uma vez, ele não tem poder sobre você. Repita-o várias e várias vezes, especialmente com intensidade emocional, sentindo-o e, com o tempo, você cria os canais, o rio mental. Aí, ele assume o controle.

E é por isso que uma repetição mental focada é a solução. Pegue esse pensamento, *eu me amo*. Adicione intensidade emocional, porque isso aprofunda a ranhura mais rápido do que qualquer coisa. Sinta o pensamento. Fale-o de novo e de novo. Sinta-o. Fale-o. Se você acredita ou não, não importa, só foque este único pensamento. Torne-o sua verdade.

O objetivo aqui é criar um canal mais profundo do que aqueles criados ao longo dos anos — aqueles que se transformam em sentimentos incapacitantes. Eles também levaram tempo. Alguns, temos desde a infância.

E é por isso que é preciso um compromisso focado. Por isso, deve ser uma prática. Esqueça a ideia de demolir os canais do passado. O que você está criando é um novo canal tão profundo, tão poderoso que seus pensamentos automaticamente fluirão por ele.

Leva tempo, claro. Precisei de um mês para ir da infelicidade à mágica. Mas você notará mudanças, alterações em seus

sentimentos, lindos acontecimentos em sua vida. Espere por eles. Haverá mais e mais até, um dia, você estar caminhando sob o sol, sentindo-se bem, amando a vida e a vida o amando de volta, e você vai parar e perceber que esse é seu estado natural.

Consegue imaginar uma forma melhor de ser?