

# Café com Lufe



Sua dose extra  
de **boas energias**  
para a vida

Copyright © 2020 Lufe Gomes

Todos os direitos reservados pela Editora Gutenberg. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

EDITORA RESPONSÁVEL *Flavia Lago*

REVISÃO *Cecília Martins Samira Vilela*

CAPA *Diogo Droschi (sobre imagem de Alexandre Disaro)*

DIAGRAMAÇÃO *Larissa Carvalho Mazzoni*

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

Gomes, Lufe

Café com Lufe : sua dose extra de boas energias para a vida / Lufe Gomes. -- 1. ed. -- São Paulo : Gutenberg, 2020.

ISBN: 978-65-86553-17-8

1. Autoajuda 2. Comportamento - Modificação 3. Conduta de vida 4. Desenvolvimento pessoal 5. Literatura brasileira  
6. Mudança de atitude 7. Otimismo - Citações, máximas etc. 8. Reflexões I. Título.

20-35712 CDD-B869.9

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Vida cotidiana : Reflexões : Literatura brasileira B869.9

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

A **GUTENBERG** É UMA EDITORA DO **GRUPO AUTÊNTICA** 

**Belo Horizonte**

Rua Carlos Turner, 420 Silveira . 31140-520 Belo Horizonte . MG

Tel.: (55 31) 3465 4500

**São Paulo**

Av. Paulista, 2.073, Conjunto Nacional, Horsa I 23º andar . Conj. 2310-2312. Cerqueira César . 01311-940 São Paulo . SP

# SUMÁRIO

- 1 Outros ângulos
- 2 O que uma samambaia me ensinou
- 3 Trezentos anos de sabedoria
- 4 Vista para o mar
- 5 Você precisa encarar a realidade
- 6 Aquele aperto no peito
- 7 Sim
- 8 Não temos tempo para rascunho
- 9 A sorte escolheu você
- 10 Todo mundo pensa assim
- 11 Como encontrei minha profissão ideal
- 12 Fui parar no Hospital do Coração
- 13 Sem máscaras
- 14 O que mais aprendo com minha avó de 103 anos
- 15 Miniférias
- 16 A teoria do lavabo
- 17 Se tudo der certo
- 18 Muitas vidas em uma só
- 19 Tem tudo que você quiser, e tem muito
- 20 Encontro com meu “eu futuro”
- 21 Pedidor de abraços
- 22 Onde está você por todos os lados
- 23 Nívia
- 24 Qual impacto você causa?
- 25 Desvantagem em vantagem
- 26 Sua criança interior
- 27 Uma ótima anfitriã
- 28 Poderosa autocura
- 29 Sobre saber receber do universo
- 30 Em construção

- 31 Do outro lado do mundo
- 32 Isso pode te libertar
- 33 Já parou para pensar nisso?
- 34 Ativando a antena que tudo pode
- 35 Eliminando fronteiras
- 36 Hoje é um dia especial
- 37 Poder de realização
- 38 Se toca
- 39 O ideal de viver bem
- 40 Eu não volto mais
- 41 Quem é você?
- 42 Reativar energias
- 43 A tristeza me ensina
- 44 Alguém parecido com você
- 45 Confie que vai dar certo
- 46 Tudo que você consegue ser
- 47 As voltas que o mundo dá
- 48 Desconstrução construtiva
- 49 Casa-terapia
- 50 Naquele momento, eu estava lá

## **Oiê, tudo bem?**

É quase sempre assim que começo meus vídeos no Life by Lufe, tanto no YouTube quanto no Instagram, onde tenho a oportunidade de compartilhar com as pessoas alguns dos meus aprendizados e vivências.

Não parece estranho ficar compartilhando aquilo que aprendemos com a vida?

Muito pelo contrário.

Percebo cada dia mais que os grandes segredos para uma existência mais plena e feliz estão nas mínimas atitudes que tomamos no dia a dia. Que a chave para expandir nossos caminhos está muito mais na forma como nos permitimos abrir a mente do que apenas no aprendizado de uma técnica específica ou em um novo aperfeiçoamento profissional.

Por isso, faz um tempo que decidi tomar café com você todos os dias e bater um papo sobre tudo aquilo que eu desejaria ter escutado antes... Minha jornada pessoal teria sido, sem dúvida, mais fácil!

Neste livro, tenho o prazer de te contar alguns desses ensinamentos com que a vida me presenteou e quero sugerir que você o leia devagar, medite, leia um texto por vez, aleatoriamente ou de acordo com a sua vontade, e respire durante e ao final de cada leitura, respeitando o seu tempo.

Deixe que as palavras entrem em seu coração aberto, com sua mente expandida, não só para começarem a fazer sentido nesse momento, mas também para serem parte de você daqui em diante.

Só assim podemos de fato ver a vida fluir harmoniosamente com o que

somos em essência.  
Sigamos juntos.

Com amor,  
Lufe.

# 1 Outros ângulos



**Q**ue prazer poder iniciar o livro compartilhando justamente algo que considero a base de tudo que será dividido com você, em cada uma das crônicas que escrevi.

Se existe algo que penso ser libertador, é a capacidade de nos permitir enxergar de outras maneiras, com outros olhares, vindos de referências variadas, informações diversas.

E, também, saber ter a humildade para compreender que nossa mente é, ao mesmo tempo, limitada e infinitamente poderosa, capaz de nos levar a viver plenamente.

Acho esse fato contraditório, no mínimo, apaixonante.

Assim como o mistério fascinante do DNA e da natureza em si.

A mente só alcança seu maior poder, sua melhor performance, quando nos colocamos na posição de nada sabermos.

Veja que interessante.

Só quando nossa mente assume que não sabemos nada é que todo seu potencial é despertado.

Podemos chamar esse movimento de “abrir a mente”. Acho inclusive que todo mundo já ouviu essa expressão, mas isso é o que realmente precisamos fazer quando buscamos mais felicidade, mais sucesso, mais saúde, mais “tudo” na vida.

Assim que nosso cérebro registra informações sobre algo que vivenciamos ou sobre alguém que conhecemos, ele faz suas conexões e retém uma opinião, uma imagem do que nossos olhos visualizam.

Mas e se existirem diferentes formas de se enxergar algo?

A visão é algo abençoado, mas, ao mesmo tempo, uma armadilha.

E se existirem outros caminhos, outras imagens possíveis da mesma coisa, mas que exigem uma mudança de olhar, uma quebra de padrões?

Faz sentido?

Esse é o início de tudo o que vamos conversar no livro.

Vamos tentar oferecer a nossa mente novas maneiras de encarar antigos paradigmas e sair de situações que não nos ajudam mais.

Por isso, na abertura de cada texto, há uma imagem que lembra uma mandala, uma flor, um amuleto, uma visão que se renova a cada história.

Essas mandalas foram feitas por meio de uma técnica de colagem digital, a partir de uma foto da xícara em que tomo os meus cafés da manhã com você.

Ela, e somente ela, deu origem a esse “caleidoscópio” de imagens.

Belíssimas formas que nos mostram, por meio destas cinquenta crônicas, como existem diferentes possibilidades de encarar a mesma situação, o mesmo problema e, assim, perceber a luz e a beleza que nos aguardam em novos caminhos.

Faço aqui um convite para que você observe o que o aflige e desperte a mandala positiva que está diante dos seus olhos, para encontrar novos ângulos, novas oportunidades escondidas por trás de imagens automáticas ou preestabelecidas em sua mente.

No livro, você verá as mandalas em preto e branco, mas sugiro que as pinte com as mais diversas cores, assim, tal ação poderá te guiar nas infinitas jornadas de descobertas pessoais.

Parei de escrever por uns minutos aqui... me peguei sorrindo sozinho.

Fiquei imaginando todas as novas imagens florais, mandalas poderosas, amuletos de grande sorte com os quais podemos nos presentear todos os dias nas mais variadas possibilidades.

Possibilidades de abrir os olhos, a mente, a alma para enxergar além, e assim perceber que isso não está tão longe quanto imaginamos.

Está bem aqui, ao nosso lado.

Faço isso na minha vida e compartilho para que você possa aplicar na sua.

Se dê a chance, seja humilde para aprender a enxergar de forma diferente tudo aquilo com que já está acostumado, para, então, libertar o incrível potencial que sua mente pode alcançar.



## O que uma samambaia me ensinou



**E**u normalmente acordo de muito bom humor.

O começar de um novo dia é, para mim, um presente abençoado. Então, quando levanto e a luz invade minha casa, parece que tudo ao redor quer me dizer algo, me contar um segredo ou simplesmente me iluminar com um bom-dia.

Pois foi assim, em uma manhã ensolarada de outono, que uma samambaia falou comigo.

Calma, não estou maluco. Você vai entender.

Naquela manhã, o sol das 7h30 invadia as janelas da cozinha, deixando o espaço com um ar mágico.

Eu, como de costume, moí o café na hora, esquentei a água e coloquei duas fatias de pão para aquecer.

Sentei-me à mesa e fiquei admirando minha sala, que está cada dia mais cheia de plantas. Há meses, coloquei grandes samambaias na prateleira e, naquele dia, fiquei observando como elas se adaptaram ao ambiente.

Você já reparou que não somente as samambaias, mas todas as plantas, crescem em direção à luz do sol?

Aqui em casa elas me mostram isso muito claramente. As folhas estão lindas, pendendo pela estante, verdes e felizes, cada dia maiores, e crescem somente para o lado da luz.

Cheguei mais perto para reparar bem nesse detalhe.

Fiquei ali, namorando as plantas, quando um pensamento muito claro me veio. E é assim que elas falam comigo, ou seja, despertam pensamentos que até então eu não tinha.

Notei que a parte da frente, virada para a janela, estava verde e saudável, enquanto a

parte de trás, virada para a parede e sem incidência direta de luz solar, estava sem vida, sem brotos, sem a menor perspectiva de algo nascer dali.

Fiquei realmente emocionado ao entender o recado.

Somos como as plantas. Somos como toda a natureza que nos cerca e, se olharmos a fundo, ela nos ensina generosamente tudo de que precisamos.

Naquele momento entendi que, para crescermos, evoluirmos pessoal, profissional e espiritualmente, precisamos focar nossos pensamentos e atitudes na direção da luz, exatamente como as plantas.

Se tivermos um olhar mais otimista, construtivo e edificante, se tivermos encantamento pela vida, pelo mundo que nos cerca, descobrindo o lado bom das situações e das pessoas amadas, valorizarmos momentos de alegria, de encontros, celebrarmos cada pequena conquista, vamos crescer rumo a essa luz, rumo a uma maneira mais clara e leve de viver. Nosso caminho será, então, mais iluminado e positivo.

Mas, se nossa atenção estiver no pessimismo, nas críticas, nos medos, na autodepreciação, apenas acompanhando notícias ruins, sendo egoístas, enxergando sempre o lado ruim, advinha o que acontece?

Como a parte sem sol da samambaia na prateleira, vamos ficando sem brilho, sem perspectiva de um crescimento forte e saudável em diversas áreas da vida.

Incrível como a disponibilidade para observar uma simples planta pode nos ensinar sobre a direção que devemos seguir.

## Trezentos anos de sabedoria



Quando estive em Frankfurt, na Alemanha, fiz um vídeo muito especial no apartamento de um colecionador de arte.

Foi realmente interessante andar pelo apartamento escutando sobre cada peça, cada artista, e as histórias impressionantes por trás das obras.

Naquele dia, recebi um presente que, para mim, se tornou muito valioso, principalmente em razão da mensagem que ele transmite: um quadro, um desenho em nanquim que, segundo o colecionador, tinha cerca de trezentos anos.

Esse desenho está hoje emoldurado e exposto na parede do escritório aqui em casa. Todos os dias, ao trabalhar no computador, admiro esse quadro e deixo seu ensinamento fazer parte de quem sou.

Vou te contar sobre ele.

No desenho, podemos ver o deus Saturno sentado sobre uma escultura de formas humanas em pedaços. Ele está diante de um quadro pintado por ele e que tem a intenção de imitar uma arte original. Ele sopra fumaça sobre a pintura para criar o efeito de obra antiga, e próximo dali há uma lata de verniz para finalizar a imitação.

Há uma foice da morte fincada na tela.

Saturno alado, sentado, sem voar, ao lado do símbolo da morte.

Segundo o colecionador, na época em que o desenho foi feito, as imitações de artistas reconhecidos eram comuns. O mercado de arte era bastante corrompido, e artistas sem renome eram contratados por grandes marchands para fazer as cópias.

Só que essas cópias, muitas vezes, eram ainda melhores que as originais.

Aliás, para que um artista fosse capaz de pintar um quadro que realmente se passasse por verdadeiro, ele tinha que ser extremamente talentoso, não é mesmo?

No mínimo, tão bom quanto o pintor a ser imitado.

Será que aquela foice não representava a morte do seu próprio talento? Como olhar

para as asas que deveriam estar batendo em um voo alto, mas estão estagnadas? E para o deus, sentado sobre si mesmo, despedaçado?

A mensagem do café de hoje foi inspirada justamente no que está escrito bem abaixo desse desenho que tenho em casa:

“Para despertar seu talento pessoal, não deixe que os outros digam a você o que sentir.”

Por que alguém com tanto talento não acreditava em si mesmo o suficiente para criar a própria arte?

Por que usar toda a sua capacidade para parecer ser alguém que não é?

Ou ainda, para dar visibilidade ao seu próprio talento, não deixe que os outros digam a você o que sentir, o que criar, o que fazer, pois tudo o que você tem aí dentro é o que vai fazer você se destacar, brilhar... Você não precisa querer ser alguém que não é, imitar o talento de outro... Pode ser até que você seja muito melhor do que a pessoa na qual está se espelhando.

Isto basta para deixar seu talento aparecer: ser você mesmo.

Consegue se imaginar nesse cenário?

Pois nesse desenho está o recado. E olha que essa obra tem mais de trezentos anos!

Entenda: para criar seu apelo particular, deixar seu talento brilhar, se destacar pessoal e profissionalmente, seguir mais feliz com você mesmo, viver de acordo com seus valores, é preciso se conectar com sua essência e não deixar que os outros lhe digam o que sentir.

## Vista para o mar



**C**oloquei uma plaquinha de acrílico azul no meu banheiro, dentro do box. Nela está escrito “VISTA PARA O MAR”.

Eu estava no banho agora de manhã admirando essa plaquinha. Fechei os olhos com a água caindo no rosto e minha mente acessou sentimentos que essa frase me desperta.

Percebi que precisava compartilhar com você esse ensinamento grandioso e, ao mesmo tempo, tão simples.

Quando falo “vista para o mar”, o que vem à sua mente?

Pare por um minuto, feche os olhos e pense.

Pensou?

Tenho a tendência em acreditar que imagens como essa que você visitou mentalmente têm o poder de abrir a mente.

Acredito que, quando visualizamos lugares de horizontes abertos e dimensões infinitas, essas imagens enviam informações ao nosso cérebro e, de alguma forma, compreendemos que a vida é bem maior do que imaginamos.

Pode ser uma imagem do oceano ou mesmo de uma selva de prédios vista de cima, uma janela para um vale verde, um rio que some em meio à floresta, uma estrada no deserto, pode ser também uma cadeia de montanhas nevadas.

O importante é acionar a sensação de infinito, de horizonte aberto. Aqui em casa tenho também uma foto imensa de nuvens com uma linha azul do céu e outra da escotilha de um navio, como se avistasse a linha do horizonte no mar.

Quando a mente processa imagens que nos mostram um mundo bem maior que nosso entorno, ela se expande às infinitas possibilidades.

O inconsciente entende que existem caminhos mais amplos e, de algum modo, faz com que consigamos enxergar o que antes parecia meio turvo.

Sugiro que você imagine alguma imagem de infinito.

Pense em uma linha do horizonte e deixe sua imaginação liberar todo seu poder.

Quando não limitamos nossa mente, ela se liberta para expressar seu grande talento criador.

Muitas vezes, as soluções que você tanto deseja encontrar para algum problema estão prontas para brilhar à sua frente e levá-lo para lugares muito mais felizes. Mas, para isso, devem encontrar o caminho livre.

Você precisa, então, treinar essa habilidade mental, para acessar a liberdade de procurar novos caminhos e novas maneiras de enxergar qualquer situação e poder, assim, revelar novas soluções.

Para a mente ser tudo aquilo que ela tem o potencial de ser, temos de fazer a nossa parte.

Enxergar a certeza do infinito, sentir com todo o coração que há muito mais possibilidades que ainda não experimentamos, coisas que nossos olhos nunca viram, culturas que conheceremos e caminhos que percorreremos.

Quando penso na “vista para o mar”, não vejo somente o horizonte azul, eu sinto minha mente em pleno voo.

## Você precisa encarar a realidade

5



**E**u fico impressionado como sempre me falam isso!  
Acho engraçado quando olham para mim como se estivessem dizendo algo para salvar minha vida, sabe?

Quase como se cochichassem ao meu ouvido: “Vem aqui, vou te dar uma dica importante, você precisa encarar a realidade”.

Morro de rir com a cegueira dessas pessoas.

Vamos analisar isso juntos.

Normalmente quando alguém quer “trazer” você para a realidade, querem é falar sobre boletos a pagar, supermercado para fazer, a escola das crianças, os compromissos do dia a dia, as cervejas no bar, as idas e vindas das relações, as metas do ano, os chefes e colegas de trabalho, o trânsito, as crises políticas.

Aliás, já me chamaram de alienado várias vezes por não tentar encontrar soluções para os problemas estressantes e sempre repetitivos que causam histeria coletiva no país.

Na verdade, amei quando me chamaram de alienado pela primeira vez, sabia?

Essa palavra descreve bem como eu enxergo todos aqueles que me acusam de viver fora da realidade.

Quem é mais alienado?

Uma pessoa que nem percebe que está imersa em um mundo criado para transformar todos em consumidores, que não vive intensamente o dia a dia dos filhos por estar sempre “atenado” no trabalho. Aquele que faz o mesmo que todos, que viaja para tirar as mesmas fotos que todos tiram, que comenta a mesma coisa que a maioria está comentando? Sabe aquele que defende igualdade de direitos desde que não mexam na sua zona de conforto, ou aquele que sabe tudo o que cada político faz ou deixa de fazer? Ou o que tem o telefone do ano e é abduzido pelos infinitos aplicativos?