

# **PILARES PARA UMA VIDA PLENA**

Copyright © 2020 de André Rezende

Todos os direitos desta edição reservados à Editora Labrador.

**Coordenação editorial**

Pamela Oliveira

**Projeto gráfico, diagramação e capa**

Felipe Rosa

**Assistência editorial**

Gabriela Castro

**Revisão de original e apoio editorial**

Silvia Prevideli

**Preparação de texto**

Marina Saraiva

**Revisão**

Andressa Bezerra Corrêa

**Conversão para ePub**

Cumbuca Studio

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua – CRB-8/7057

Rezende, André

Pilares para uma vida plena : como alcançar o equilíbrio para a autenticidade e a felicidade / André Rezende. – São Paulo : Labrador, 2020.

112 p.

ISBN 978-65-5625-026-7

1. Autoajuda 2. Felicidade I. Título

20-2075 — CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda



**Editora Labrador**

Diretor editorial: Daniel Pinsky

Rua Dr. José Elias, 520 – Alto da Lapa

05083-030 – São Paulo – SP

+55 (11) 3641-7446

contato@editoralabrador.com.br

www.editoralabrador.com.br

facebook.com/editoralabrador

instagram.com/editoralabrador

A reprodução de qualquer parte desta obra é ilegal e configura uma apropriação indevida dos direitos intelectuais e patrimoniais do autor.

A editora não é responsável pelo conteúdo deste livro.

O autor conhece os fatos narrados, pelos quais é responsável, assim como se responsabiliza pelos juízos emitidos.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e a todas as pessoas que passaram pela minha vida e que me deixaram algum ensinamento. Desde os mestres de finanças até os mestres da espiritualidade.

Agradeço também pela educação espiritual concedida pela minha mãe, pois sem esses ensinamentos eu não teria o que desafiar e não chegaria às conclusões deste livro.

# SUMÁRIO

## CAPÍTULO ZERO

### ESTRUTURA DO NOSSO SER

#### PILAR PESSOAL

Nosso eu físico — corpo

Nosso eu emocional — coração e sentimentos

Nosso eu intelectual — mente

Conclusão do pilar pessoal

#### PILAR DO RELACIONAMENTO

Família

Amigos

Cônjuge

Filhos

Avós

Conclusão do pilar relacionamento

#### PILAR DA OCUPAÇÃO

Ocupação como pilar da felicidade

Desapego

Uso pleno do potencial humano

#### PILAR ESPIRITUAL

#### CONCLUSÃO

Organograma do ser humano

#### REFERÊNCIAS

# CAPÍTULO ZERO

Decidi começar este livro com o capítulo zero. Por coincidência, esta semana estava lendo um livro que começou assim e confesso que gostei. A maioria dos livros começa pelo capítulo de introdução e, geralmente, os leitores pulam para começar a ler pela história propriamente dita. Eu decidi mitigar esse risco e aderir à ideia do meu colega escritor.

Muitas dúvidas ainda pairam sobre a humanidade e não temos muitas respostas para elas. Estamos passando pela revolução tecnológica e da informação, com cada vez mais avanços. Vivíamos na Era Industrial e hoje estamos na Era da Informação, e neste meio do caminho já fomos à Lua. Faz muito tempo que não voltamos a esse satélite, mas o fato é que chegamos lá. Algumas tecnologias, como ir à Lua ou desenvolver clones humanos, nos levam a um determinado ponto do estudo que nos intriga, mas não conseguimos prosseguir; os avanços param talvez por chegarem ao limite. Temos as perguntas “Por que ainda não fizemos uma ponte aérea entre a Terra e a Lua?” ou “Por que ainda não inventamos uma tecnologia de produção de órgãos para transplante?”, mas as respostas, infelizmente, não temos. Aliás, ainda não temos respostas para várias perguntas básicas do nosso dia a dia.

Estamos evoluindo a cada dia, ampliando nosso conhecimento sobre o planeta e até sobre o cosmo, mas ainda existem muitos elementos básicos no nosso dia a dia que desconhecemos. Muitas pessoas ainda vivem suas vidas sem ter um propósito bem definido e com um possível “botão” de modo automático ligado. Ainda existem muitos seres humanos vivendo para procriar e sobreviver somente, sem ao menos tentarem descobrir o verdadeiro potencial de nossa espécie.

Tudo é uma questão de prioridade e propósito. No mundo atual temos muito mais prioridade de avançar sob o ponto de vista tecnológico, financeiro e capitalista, do que avançar o conhecimento pleno sobre a humanidade ou sobre o ser humano em sua essência. A partir do momento que comecei a analisar a nossa trajetória com mais profundidade, e isso aconteceu após o falecimento do meu pai, que teve um infarto fulminante e me fez refletir sobre o sentido da vida, eu sempre me pergunto se, como humanidade, estamos progredindo ou regredindo.



Digo isso, pois receio que não avançamos como humanidade na mesma proporção do que é feito com a ciência. Temos muitas tecnologias sendo desenvolvidas, mas ainda temos no mundo aproximadamente 800 milhões de pessoas que passam fome diariamente, segundo informações da Organização das Nações Unidas (ONU).

Isso me parece bastante incoerente: o mundo cada vez mais rico e pessoas ainda passando fome ou com necessidades básicas. Problemas do mais alto nível já foram solucionados, como ir para o espaço, colocar satélites artificiais em órbita, desenvolver remédios para curar doenças raras, entre outras descobertas, e ainda não conseguimos resolver o problema da fome e da miséria, que me parece requerer uma solução simples para esse mundo tão moderno e tecnológico. Quais são as prioridades e os pilares que nos levarão além do avanço tecnológico? Quais são os pilares que nos farão evoluir como humanidade? Será que o capitalismo está nos deixando mais perto da matéria e mais longe da essência?

Sempre tive muitas perguntas sobre o ser humano. Fui uma dessas crianças que perguntava: “De onde vim? Para onde vou? Por que estou aqui? Como faço para chegar lá?” Entre diversas outras perguntas, que muita gente ainda faz, inclusive eu.

Quando me tornei adulto, alguns esclarecimentos eu consegui ter, mas outras perguntas continuaram, principalmente aquelas cujas respostas jamais serão encontradas. No final das contas, a principal pergunta a que temos que responder é: o que é importante para a minha vida?

Após 20 anos trabalhando em grandes empresas multinacionais, decidi deixar toda a minha carreira para trás e estudar o ser humano e sua essência. Fiz uma longa caminhada de 31 dias por Santiago de Compostela, o que me fez mudar a forma de pensar. Li diversos livros e me aprofundei na psicologia humana.

Fiz diversos cursos de autoconhecimento e hoje em dia me sinto realizado em poder contribuir com a humanidade. Evoluí e tenho certeza de que posso contribuir com conhecimento para a evolução de todos que assim desejarem. Tudo começa pelo degrau mais fácil e vamos evoluindo à medida que subimos a escada, mas o primeiro degrau é o da vontade. A vontade de evoluir tem que partir de dentro para fora. Deve haver uma motivação intrínseca para a busca da evolução como indivíduo e como sociedade.

O pilar zero para a evolução do ser humano é a vontade de crescer, evoluir e contribuir com a humanidade com algo que faça sentido e deixe um legado. Uma grande parte da população entende que ter um propósito de vida é

essencial para a motivação do dia a dia. Este é o início de tudo.

Todos nós temos o desejo de deixar um legado. Alguns têm a pretensão de deixar para um número grande de pessoas, como foi o caso de Gandhi, Nelson Mandela, papa Francisco e outros líderes; e outros, somente para pessoas que estão ao seu redor no dia a dia, como filhos, netos e familiares. A força que existe em deixar um legado nesses dois casos tem a mesma intensidade, mas no segundo grupo muitas vezes o legado fica internalizado como educação, com o poder de mudar a rota de vida dessa família.

Eu diria que a vontade de crescer e evoluir é a nossa espinha dorsal, já que sem ela não conseguimos parar em pé. No momento em que pararmos de evoluir, estaremos próximo do fim. Este é o nosso marco zero.

Após muitas observações, baseadas em histórias que com frequência são repetidas, pude compreender que temos alguns pilares e que, se esses pilares estiverem equilibrados, conseguimos nos manter em pé. Trata-se dos pilares do ser humano. Somente para exemplificar e facilitar a visualização, se tivermos que elevar uma mesa quadrada, precisaremos subir os quatro pés da mesa ao mesmo tempo. Como é feito com a mesa, também ocorre com o ser humano: para evoluirmos, precisamos elevar todos os pilares ao mesmo tempo. E para que possamos nos elevar, precisamos dos nossos pilares equilibrados, para não correr o risco de sofrer uma queda.

Ao longo deste livro, serão abordados esses pilares, que, se bem dosados, nos fazem parar em pé e nos equilibrar ao longo de nossa trajetória na vida terrena de modo mais sereno, humanitário e pleno.

Como diria Salomão, que foi rei de Israel, escritor do livro de “Provérbios” da Bíblia, filho de Davi e considerado até os dias de hoje um dos homens mais sábios e mais ricos que já existiu: “O íntimo e a consciência, a misericórdia e a justiça devem equilibrar nossa vida. Justiça sem misericórdia é tirania; misericórdia sem justiça é conivência com o erro”.

Esse equilíbrio deve fazer nossa vida brilhar e triunfar. O segredo de tudo está no equilíbrio.

E no plano terreno, quais são os pilares de nossa vida e quais são os que devemos equilibrar para uma vida mais plena e feliz?

Convido você a esta fácil leitura!



# ESTRUTURA DO NOSSO SER

*Se olharmos de fora, quais são os pilares que nos sustentam?*

Começo com uma pequena reflexão que merece atenção. Você já parou para pensar o que sustenta a sua vida? Quais são os pilares que o/a mantêm em pé? Por que fazemos o que fazemos e o que nos leva a fazer o que fazemos?

Vamos parar alguns minutos e pensar sobre esta pergunta. Questione como você a responderia em relação à sua vida. E se perguntasse isso para as pessoas com as quais se relaciona, será que as respostas seriam iguais? Quais são os pilares do ser humano? São perguntas que em nosso dia a dia deixamos de fazer e pouco refletimos a respeito. Vamos refletir?

A natureza é a mãe perfeita e cheia de mistérios. Na criação do nosso corpo físico fica muito fácil entender os nossos pilares. Nossas pernas são nossa sustentação, nossos braços nos dão equilíbrio, nosso tronco é a ligação de nossos membros inferiores e superiores e o guardião de nossos órgãos, nossa cabeça carrega o comandante físico do nosso corpo que é o nosso cérebro, e tudo isso trabalha em perfeita sintonia.

Quando há saúde no nosso corpo físico, podemos dizer que há harmonia e equilíbrio em nosso corpo como um todo, levando a um estado de naturalidade, no qual agimos sem precisar pensar. Este estado pode ser comparado ao estado de dirigir para um(a) motorista com prática. Ele(a) simplesmente dirige, sem necessitar pensar muito. Assim vivemos quando estamos em estado de naturalidade, sem dores e sem desconfortos. Isso nos proporciona uma situação em que podemos nos concentrar em outros fatores de nossa vida, pois não concentramos nossos pensamentos em nosso corpo físico.

Quando estamos doentes não conseguimos nos concentrar em quase nada, a não ser na nossa doença ou em nosso corpo. Por esse motivo, quando estamos em um estado de naturalidade, estamos em vivência física plena com o nosso corpo. Chamamos isso de um corpo saudável, e isso nos capacita para fazermos quase tudo que temos vontade sob o ponto de vista físico. Corpo saudável nos proporciona uma vida saudável. Assim acontece na natureza e com todos os seres vivos.

Será que apenas estar bem fisicamente nos faz um ser humano pleno e



otimizado?

Quando enxergamos o corpo físico, é fácil observar, pois é visível. Podemos tocar em nosso corpo e há matéria que podemos ver. Quando falamos da nossa vida em geral, fica um pouco mais difícil entender quais são os pilares que nos sustentam, pois alguns pontos não são físicos, mas metafísicos. Somos compostos de corpo, mente (ou alma) e espírito, e tudo isso interagindo o tempo todo. Há uma corrente de interdependência com tudo e com todos sempre, como uma corrente elétrica ligada em todos os momentos de nossa vida. Logo, recebemos e passamos energia 24 horas por dia, todos os dias do ano, todos os anos de nossa vida.

Sabemos que não fomos feitos para vivermos sozinhos. Fomos criados para vivermos em sociedade, dividindo, desde o começo da nossa história, há milênios de anos, nossos alimentos, nossa cabana, nosso calor humano e nossos conhecimentos. Com a difusão do conhecimento, do controle sobre nós mesmos e sobre a natureza, começaram a surgir sociedades organizadas por meio de famílias. Foram fundados cidades e países, atuando em um ambiente composto pela vida e pela cultura, pelas crenças e pelos aprendizados em que estamos inseridos. Nesta cultura temos aspectos físicos, culturais, intelectuais, espirituais, sociais, econômicos e diversos outros que contribuem demasiadamente com a nossa vida. Juntos, esses fatores contribuem com a construção de nossa jornada como ser humano, único e inserido na humanidade.

Todo ser humano, além das necessidades do corpo físico, também tem necessidades não físicas, como emocionais, intelectuais, de relacionamento, de divisão de conhecimento, de divisão de opiniões, de falar, escutar, interagir com outro ser humano de mesma opinião e também de discutir com outras pessoas de diferentes pontos de vista. Pensamentos distintos geram desafios, e, como o contraste amplia a consciência, interações e pensamentos distintos ampliam a consciência e a descoberta do novo.

Temos necessidade de acreditar em algo maior que a nossa existência, como uma força, uma energia ou uma ciência. A ciência pode ser vista como manifestação de energia ou manifestação do Todo. Alguns ateus, apesar de não acreditarem em Deus, acreditam na ciência como responsável por tudo que vivemos; mas até mesmo os ateus precisam acreditar em alguma coisa para responder à dúvida de onde viemos ou para onde iremos. Há no mínimo alguma ciência por trás de tudo, mas ela não tem condições de prover por si só algumas respostas, pedindo auxílio à dúvida ou então à fé.

Tomemos como exemplo o princípio do universo. Ao exaurirmos as perguntas de como o universo foi criado até a última explicação da explosão do big-bang, chegaremos em um ponto em que a ciência também terá sua exaustão, e neste momento há uma limitação. Neste ponto, ou escolhemos ficar com a dúvida, ou com a fé.

A maioria dos humanos tem a necessidade de acreditar em algo mais forte ou maior que a nossa espécie, sendo essa crença baseada em espiritualidade ou não. Muitos de nós temos essa necessidade de entender as nossas origens e o nosso destino: pré-vida, nascimento, pós-vida, morte. Nossa cultura e nossa criação nos condicionam, muitas vezes, a desenvolver nossas crenças e acreditar em uma força maior que nos guia e nos direciona para o nosso destino. Muitas vezes chamamos a junção da causa e da condição de destino, cujo ponto será explicado mais adiante. A causa é criada por nós mesmos, e a condição usamos para que as causas sejam materializadas.

Além das necessidades mencionadas, ainda temos as carências materiais e ocupacionais. Vivemos em um mundo material: precisamos de comida, moradia e roupas, entre outros, que muitas vezes são proporcionados com ocupações. Prefiro usar o termo “ocupação”, pois gostaria de evitar a conotação negativa que a palavra “trabalho” pode nos trazer. Até o eremita, de alguma forma, precisa se sentir ocupado ou preencher em seu interior um sentido de ocupação ou de propósito. Todo ser humano, para ter uma vida plena, precisa se sentir útil. Precisa utilizar todo o seu potencial e atender ao que podemos nomear de “chamado da alma”, ou seja, propósito de vida.

Os pilares da nossa existência são os que constituem qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu um questionário composto de seis pilares: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o espiritual ou aspectos religiosos. Com base nesses pilares, a Organização das Nações Unidas (ONU) desenvolveu o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), que é uma medida avaliadora das condições básicas de uma sociedade, com ênfase em elementos que podem ser comparados na maior parte do mundo. Se até mesmo a ONU mede a qualidade de vida do ser humano com indicadores comparáveis, isso nos mostra que os temas qualidade de vida e equilíbrio são pautas de organizações com representatividade mundial.

Há muitas opiniões divergentes sobre os pilares da vida do ser humano e pouco se concluiu a respeito. Muitos artigos foram publicados sobre o tema, e existem sempre incongruências e intersecções entre os estudos, mas este é um



assunto bastante subjetivo para se ter conclusões. Cada ser humano tem a liberdade de valorizar um ou outro atributo, característica ou até mesmo pilar, mas o fato é que todos precisam de pilares que sustentem a existência. Eles que nos dão força para seguir em frente e continuar nossa trajetória em busca de nossos objetivos, que nos mantêm saudáveis física e mentalmente, e, o mais importante, quando juntos e em equilíbrio, eles ajudam a promover o nosso tão desejado bem-estar, que leva à felicidade e à vida plena.

No livro *Em busca de sentido*, o autor, Viktor Emil Frankl, menciona que o sentido da vida pode ser alcançado das seguintes formas:

1. criando um trabalho ou praticando um ato;
2. experimentando algo ou encontrando alguém;
3. tomando uma atitude em relação ao sofrimento inevitável.

Em muitas das frases da obra é citada uma vida transcendental à nossa vida humana. Frankl discorre sobre o sentido de todo o sofrimento e comenta, em especial, que cada ser humano que esteve num campo de concentração tinha um propósito e se apegava aos seus pilares para permanecer vivo. Todos os pilares mencionados por ele, de alguma forma, passam por quatro componentes: pessoal, relacionamento, ocupação e espiritualidade. Ele mesmo menciona que escrever aquele livro, que é uma forma de ocupação, o fez permanecer erguido diante de tanto sofrimento em um campo de concentração.

Para complementar o conceito bastante estudado e exaurido por Viktor Frankl, alguns ensinamentos espirituais e muito enfatizados pelo budismo também citam que a grande busca do homem é a felicidade plena.

Não será abordado aqui o que é felicidade, pois cada pessoa tem a sua própria definição, mas o caminho para sair da zona de sofrimento e encontrar a felicidade se encontra em três passos, segundo ensinamentos budistas:

1. amar a si mesmo;
2. amar o próximo como ama a si mesmo;
3. ter uma visão correta da realidade.

Muitos estudos de diversos psicólogos citam sempre alguns aspectos necessários para a satisfação do ser humano. Há uma grande pergunta por trás desses estudos que é: buscar crescimento é uma característica inata do ser humano ou precisa ser estimulada?

Com base nessa pergunta, os estudiosos Edward L. Deci e Richard M. Ryan desenvolveram a teoria da autodeterminação. Ela pode ser definida como “teoria

da autoescolha”. Resumindo-a, eles comentam que fazemos porque queremos fazer. Segundo essa teoria, o ser humano tem uma tendência natural de autonomia, ou seja, integração interna: estar no controle da própria vida e agir em harmonia com o seu eu interior. Essa necessidade é especialmente importante pois influencia as demais. Podemos afirmar que, para colocarmos em prática a autonomia, é necessário um alto grau de autoconhecimento.

“Homonomia, que nada mais é que a integração com os outros ou se inserir no meio em que vive”, segundo Edward L. Deci e Richard M. Ryan.

Ainda seguindo essa teoria, baseado nos dois aspectos naturais do ser humano, existem três necessidades básicas que fortalecem o estado de funcionamento:

1. a autonomia por si só, como já explicado;
2. a competência, que é a capacidade que temos de lidar de maneira eficaz com o meio que nos cerca; e
3. o relacionamento, que é o desejo de conectar-se com as pessoas e fazer algo em benefício dos outros.

O primeiro ponto para atingir o máximo de nossa capacidade como ser humano, e conforme todos os casos citados, é o amor-próprio ou autoconhecimento. Há uma forte sugestão para que tudo se inicie em nós mesmos. Assim também ocorre no cristianismo, quando Cristo diz aos seus apóstolos que o principal mandamento que eles tinham de guardar era o de amar o próximo como se ama a si mesmo. Como saberemos amar o próximo se não soubermos amar a nós mesmos?

Amar a nós mesmos é o primeiro passo para que possamos colocar o primeiro pilar de nossa vida em pé. Se não gostarmos de nós mesmos, possivelmente não teremos o desejo de fazer bem a nós mesmos; logo, sem fazer bem a nós mesmos, como vamos fazer bem a algo ou alguém? Jamais contribuiremos para a humanidade. **Amar a si mesmo é o primeiro passo importante em busca da felicidade e de sair da zona de sofrimento.**

À medida que iniciarmos o processo de autoconhecimento e amor-próprio, vamos entender que cuidar de nossa saúde e alimentação e cuidar do nosso corpo é um passo primordial para desenvolvermos amor-próprio. A execução desse processo é relativamente simples, mas, ao mesmo tempo, demorada e desafiadora. Resume-se em abandonar tudo o que nos faz – ou pode nos fazer – mal e cultivar o que nos faz bem. Processo simples, mas para entendermos o que nos faz bem ou mal de uma forma sincera é preciso de muito esforço,



autoconhecimento, entendimento lúcido das situações e clareza plena dos fatos. Existem muitos inimigos que se passam como amigos, como as drogas ou as bebidas alcoólicas.

O processo de cuidarmos de nós mesmos antes de cuidarmos do próximo é básico. Não podemos entregar ao outro o que não temos. Este é um princípio que pode ser visto em situações simples de nosso dia a dia ou até mesmo em apresentação de sobrevivência em voos em caso de despressurização da cabine. Quando ocorre a apresentação sobre emergência em voos, podemos observar que sempre é enfatizado que primeiro devemos vestir a máscara de oxigênio em nós mesmos e somente após isso devemos colocar a máscara no nosso vizinho ou familiar. Isso acontece porque se não tivermos oxigênio não seremos capazes de pensar e proporcionar oxigênio ao próximo, ainda que sejam nossos pais ou nossos filhos.

Para que possamos ser felizes, segundo estudiosos, espiritualistas, mestres, gurus e psicólogos, devemos usar ao máximo nossa capacidade como ser humano. Para isso, devemos contribuir em prol da humanidade, caso contrário seríamos consumidos pelo nosso desejo de autossatisfação e egoísmo. Só conseguimos entregar ao próximo aquilo que temos, e, portanto, para amar o próximo devemos ter amor-próprio. Quando o temos, sentimos a necessidade de nos relacionarmos para entregar este amor farto que está dentro de nós mesmos. Isso ocorre de forma automática.

O segundo ponto para que o ser humano possa se sentir pleno é amar o próximo. Quando estivermos exauridos de amor-próprio, pleno, sincero e verdadeiro, automaticamente sentiremos necessidade de partir para o segundo ponto de desenvolvimento do amor, que é amar o próximo. Esse é o processo natural do ser humano, que é coberto de fraternidade e compaixão. Nesse processo, desenvolvemos generosidade, moralidade, paciência, esforço, fraternidade, entusiasmo, concentração e sabedoria. Esses conhecimentos serão potencializados visando aumentar as nossas qualidades para que possamos ajudar o próximo. Como já dito, este foi o ensinamento destacado por Cristo aos seus apóstolos: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo”.

Esse também é o princípio de outros ensinamentos espirituais, como o processo budista de desenvolvimento de amor ao próximo, o processo do espiritismo e de quase todas as ligações espirituais que conhecemos, além de muitos estudos da psicologia moderna. Podemos, com isso, concluir que devemos inicialmente nos autobeneficiar, gostar de nós mesmos e nos cuidar, para então beneficiar ao próximo; porém de nada adianta cuidarmos de nós

mesmos e desenvolvermos um sentimento egoísta. Tanto Viktor Frankl quanto o estudo de autodeterminação ou teoria da autoescolha, já explicado em parágrafos anteriores, mencionam que a necessidade de interagir com o próximo vem em segundo plano. Frankl, em suas teorias, menciona sobre encontrar alguém ou encontrar algo que faça a vida ter um sentido ou um propósito, enquanto a outra teoria, segundo os autores Edward L. Deci e Richard M. Ryan, menciona relacionamento e ações para gerar benefício ao próximo, se sentindo assim conectado com as pessoas.

Albert Einstein também comentou que o maior propósito do ser humano é contribuir com o meio. Senão essa, qual outra razão para as pessoas viverem?

Quando fazemos algo pelo outro, entregando o amor verdadeiro, criamos um processo chamado de equanimidade. Não conseguimos mais distinguir se estamos fazendo o bem para nós mesmos ou para o outro. Tudo se torna uma coisa só. Sendo assim, quando fazemos algo para nós mesmos, também estamos fazendo pelos outros, e quando estamos fazendo para os outros, também estamos fazendo para nós mesmos. Estamos todos conectados, e isso será mais aprofundado ao longo do livro.

Ao iniciarmos a ajuda às pessoas que amamos de maneira genuína, damos início também ao processo de plenitude como ser humano. Esse processo, quando alcançado, gera o estado de felicidade. Exemplificando, imagine que esteja vivendo um evento de prazer, fazendo algo que lhe traga muita alegria, como uma confraternização com amigos. Nesse mesmo momento, uma pessoa que você ama está precisando de sua ajuda. Imagine que essa ajuda tem que ser imediata, como salvá-la de um incêndio. O que é mais difícil para você? Vivenciar seus momentos de prazer sem ajudar a pessoa que ama ou abandonar o que lhe proporciona prazer para ajudá-la? Se o mais difícil for ajudar a pessoa, provavelmente você não a ama o suficiente ou está vivendo em uma vida de extremo egoísmo. Mas caso a resposta for o prazer, que possivelmente é a resposta da maioria das pessoas, então o sacrifício é ficar no prazer. Ajudar não será nenhum sacrifício, mas sim um ato genuíno, sincero e que fará bem a você mesmo.

O terceiro ponto para buscarmos equilíbrio e excelência como ser humano é ter uma visão mais correta da realidade. Esse ponto será mais bem desenvolvido adiante, porém, apenas para dar uma introdução ao assunto, é interessante comentar que a nossa realidade é, muitas vezes, turva. O que enxergamos são apenas ilusões e em grande parte do tempo condicionamos valores para bens materiais ou para situações efêmeras que não nos levarão a lugar algum. Isso nos