

VRP

LIBERDADE INTERNA

VRP



— MENTORIA —
LIBERDADE
— INTERNA —
— VRP —



VER



RESOLVER



PRATICAR

Para não ficar só na **reflexão**.



— MENTORIA —

LIBERDADE

— INTERNA —

— VRP —



VER



RESOLVER



PRATICAR

Para não ficar só na **reflexão**.

LIBERDADE

COMO PARAR DE SE ABANDONAR E ASSUMIR A VOZ DA PRÓPRIA VIDA

NESTA EDIÇÃO

APRESENTAÇÃO: POR QUE ESTE E-BOOK EXISTE

- CAPÍTULO 01:** QUANDO VOCÊ PERCEBE QUE NÃO ESTÁ BEM (MESMO PARECENDO QUE ESTÁ TUDO CERTO)
- CAPÍTULO 02:** O QUE É LIBERDADE INTERNA (E O QUE ELA NÃO É)
- CAPÍTULO 03:** PRISÕES INVISÍVEIS: QUANDO O PROBLEMA NÃO É SÓ O QUE ACONTECE FORA
- CAPÍTULO 04:** O MÉTODO VRP: VER, RESOLVER, PRATICAR
- CAPÍTULO 05:** HISTÓRIAS QUE VOCÊ CONTA PARA SE MANTER NO MESMO LUGAR
- CAPÍTULO 06:** CULPA QUE PARALISA X RESPONSABILIDADE QUE LIBERTA
- CAPÍTULO 07:** VERGONHA SECRETA: AQUILO QUE VOCÊ TEM MEDO QUE DESCUBRAM SOBRE VOCÊ
- CAPÍTULO 08:** AUTOABANDONO: QUANDO VOCÊ É O PRIMEIRO A TE DEIXAR NA MÃO
- CAPÍTULO 09:** PROMESSAS QUE VOCÊ SE FAZ E NÃO CUMPRE
- CAPÍTULO 10:** A DOR DE SE VER DE VERDADE (E POR QUE VALE A PENA)
- CAPÍTULO 11:** COISAS QUE VOCÊ APRENDEU EM CASA SEM NINGUÉM PRECISAR TE DIZER
- CAPÍTULO 12:** LEALDADES INVISÍVEIS: QUANDO VOCÊ REPETE A VIDA DE QUEM TE CRIOU
- CAPÍTULO 13:** AFETO, FUNÇÃO E DÍVIDA EMOCIONAL
- CAPÍTULO 14:** QUANDO O ADULTO AINDA É FILHO POR DENTRO
- CAPÍTULO 15:** VRP DA HISTÓRIA FAMILIAR
- CAPÍTULO 16:** CARÊNCIA X AFETO REAL: O QUE VOCÊ ESTÁ BUSCANDO NAS RELAÇÕES
- CAPÍTULO 17:** SINAIS DE PRISÃO AFETIVA: QUANDO AMAR VIRA SE APAGAR
- CAPÍTULO 18:** MEDO DE FICAR SÓ: A RAIZ DE MUITOS ACORDOS RUINS
- CAPÍTULO 19:** VRP DE UMA RELAÇÃO QUE ESTÁ TE MATANDO AOS POUCOS
- CAPÍTULO 20:** CRÍTICAS, JULGAMENTOS E A OPINIÃO DOS OUTROS SOBRE A SUA VIDA
- CAPÍTULO 21:** ESCOLHAS DIFÍCEIS: QUANDO NÃO EXISTE OPÇÃO SEM DOR
- CAPÍTULO 22:** SOLIDÃO, DESERTO E DESRESPEITO
- CAPÍTULO 23:** FAMÍLIA, AMOR E FUNÇÃO: QUANDO O LAÇO DE SANGUE VIRA PRISÃO
- CAPÍTULO 24:** O PAPEL DE SALVADOR: QUANDO AJUDAR OS OUTROS DESTRÓI VOCÊ
- CAPÍTULO 25:** MEDO DE BRILHAR: QUANDO CRESCER TE PARECE UMA TRAIÇÃO
- CAPÍTULO 26:** A FASE DE TURBULÊNCIA: QUANDO TUDO PARECE PIORAR DEPOIS QUE VOCÊ DECIDE MUDAR
- CAPÍTULO 27:** AUTOSSABOTAGEM SUTIL: PEQUENOS GESTOS QUE SABOTAM UMA VIDA INTEIRA
- CAPÍTULO 28:** QUANDO VOCÊ SE CANSA DE TENTAR: DESÂNIMO, CINISMO E VONTADE DE LARGAR TUDO
- CAPÍTULO 29:** QUANDO VOCÊ COMEÇA A SER REFERÊNCIA PARA OS OUTROS (E NÃO SABE COMO LIDAR COM ISSO)
- CAPÍTULO 30:** RECOMEÇOS: COMO INICIAR DE NOVO SEM JOGAR FORA SUA HISTÓRIA
- CAPÍTULO 31:** TEMPO E PACIÊNCIA: COMO LIDAR COM A PRESSA DE VER TUDO RESOLVIDO
- CAPÍTULO 32:** ESPIRITUALIDADE E LIBERDADE INTERNA: CONVERSAS QUE VOCÊ PRECISA TER COM DEUS (OU COM O SAGRADO)
- CAPÍTULO 33:** CORPO E LIBERDADE INTERNA: O QUE SEU CORPO ESTÁ TENTANDO TE CONTAR
- CAPÍTULO 34:** LIMITES DIGITAIS E EMOCIONAIS: O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NAS SUAS PRISÕES INTERNAS
- CAPÍTULO 35:** TRABALHO COM SENTIDO: LIBERDADE INTERNA NA FORMA DE GANHAR DINHEIRO E SE COLOCAR NO MUNDO
- CAPÍTULO 36:** AMIZADES NA JORNADA: QUEM FICA, QUEM VAI E QUEM CHEGA QUANDO VOCÊ MUDA
- CAPÍTULO 37:** SEU MANUAL PESSOAL DE LIBERDADE INTERNA: AMARRANDO TUDO EM UM SISTEMA SUSTENTÁVEL
- CAPÍTULO 38:** VOCÊ NÃO É UM PROJETO PARA CONSERTAR – É UMA PESSOA EM JORNADA
- EPÍLOGO: MINHA PRÓPRIA JORNADA DE LIBERDADE INTERNA – NILTON SANTOS



VER, RESOLVER E
PRATICAR UMA NOVA
HISTÓRIA COM VOCÊ
MESMO

UM CAMINHO DE LIBERDADE INTERNA PARA QUEM SE CANSOU DE
VIVER EM FUNÇÃO DOS OUTROS

UM GUIA HONESTO PARA QUEM SE DOA DEMAIS, SE COBRA DEMAIS E
SE DEIXA POR ÚLTIMO



APRESENTAÇÃO



Por que este livro existe

Por: Nilton B. Santos

Por muitos anos, você pode ter vivido assim: trabalhando, ajudando, cuidando de todo mundo, correndo atrás, tentando ser uma pessoa “boa”, leal, justa.

Por fora, a vida segue: contas pagas (ou quase), família, relações, trabalho, compromissos. Nada muito diferente da maioria. Mas, por dentro, algo começa a incomodar:

- um cansaço que não passa;
- uma sensação de estar sempre devendo para alguém;
- a impressão de que você está no automático, vivendo mais para os outros do que para si;
- uma voz silenciosa dizendo: “Não era bem isso que eu queria para mim.”

Talvez você esteja nesse ponto agora. Talvez você já tenha passado por isso e nem tenha conseguido colocar em palavras. Este livro nasceu exatamente desse lugar: do incômodo de perceber que, por mais que a vida andasse, por mais projetos, empregos, relacionamentos e oportunidades, algo essencial estava sempre faltando: Liberdade Interna. Eu, Nilton Santos, vivi décadas sendo “a voz dos outros”:

artistas, políticos, projetos, empresas. Usei minha comunicação, meu trabalho, minha energia e meu coração para ajudar muita gente a realizar seus sonhos. E, por muito tempo, acreditei que, se eu fizesse isso bem, seria reconhecido, recompensado, cuidado. A verdade é que, em vários momentos, eu fui. Mas, em muitos outros, eu fiquei para trás. E, mais fundo que isso: eu me deixei para trás. Foi duro perceber que o problema não estava só nos outros, no sistema, no mercado, na política, na família. Estava também em um padrão:

- me colocar sempre em segundo plano;
- aceitar mais do que eu podia;
- chamar de “amor” o que, muitas vezes, era medo de ficar só;
- esperar reconhecimento onde, na verdade, eu precisava aprender a me responsabilizar por mim. Daí veio o conceito que atravessa todo este livro:

VRP – Ver, Resolver, Praticar.



VER: enxergar com honestidade onde e como você está preso.

RESOLVER: tomar decisões internas claras, em vez de ficar só reagindo.

PRATICAR: transformar essas decisões em passos concretos, pequenos e sustentáveis.

O que você vai encontrar aqui não é teoria distante, nem fórmula mágica. É um mapa honesto, direto, às vezes desconfortável, sobre:

- prisões afetivas, familiares e de amizade;
- trabalho, dinheiro, corpo e redes sociais;
- culpa, vergonha, papel de salvador, medo de brilhar;
- recomeços, tempo, desânimo, espiritualidade.

Eu escrevi este livro pensando em quem, como eu:

- se deu muito para os outros;
- se cobrou demais;
- se abandonou sem perceber;
- e, um dia, acordou sentindo que não dava mais para continuar igual.

Se alguma parte da sua história se parece com isso, este livro é um convite: não para culpar ninguém, mas para parar de se trair. Não para virar outra pessoa, mas para se tornar, passo a passo, alguém mais fiel a quem você já carrega por dentro.

Vamos caminhar juntos. Nilton Santos



Quando Você Percebe que Não Está Bem (Mesmo Parecendo que Está Tudo Certo)

CAPITULO 01

Por fora, nada de muito diferente:

- você trabalha, paga contas, dá um jeito;
- tem relações, família, compromissos;
- posta uma coisa ou outra, conversa, ri quando dá. Mas, em silêncio, começa a aparecer:
- uma sensação de vazio;
- um incômodo que não se explica; • uma vontade de sumir ou de mudar tudo, sem saber por onde começar.

Não é necessariamente uma grande tragédia. É algo mais sutil: uma espécie de “desalinhamento” entre a vida que você leva e aquilo que, lá no fundo, você sabe que faz sentido para você. Alguns sinais:

- você cumpre obrigações, mas não sente presença em quase nada;
- concorda com coisas que te atravessam, só para evitar conflito;
- ajuda meio mundo, mas sente que ninguém te enxerga de verdade;
- ri com os outros, mas quase não se lembra da última vez em que sentiu alegria genuína.

Esse estranhamento é o começo de muita jornada de Liberdade Interna.

É quando você percebe que:

- pode estar “acertando” por fora e se perdendo por dentro;
- pode ter um currículo, uma família, um círculo social, e, ainda assim, se sentir profundamente sozinho consigo mesmo;
- pode estar repetindo um roteiro que não foi escrito por você, mas que você mantém, porque não sabe como sair dele. Este livro começa aqui: no momento em que você reconhece que não está tão bem assim — e decide não varrer isso para debaixo do tapete.



O que é Liberdade Interna (e o que Ela Não é)

CAPITULO 02

Liberdade Interna não é:

- uma vida sem problemas;
- uma mente que nunca sente medo, raiva ou tristeza;
- uma existência perfeita, organizada, sem conflitos ou contas a pagar.

Liberdade Interna é:

- saber que você pode escolher como se posicionar, mesmo quando não controla tudo ao redor;
- não estar refém de padrões automáticos que te traem;
- não viver preso a prisões afetivas, familiares ou financeiras que se repetem há anos, sempre do mesmo jeito. Não é sobre:
- “pensar positivo” o tempo todo;
- se convencer de que tudo está bem quando não está;
- ignorar sua história.

É sobre:

- olhar sua história de frente;
- entender como você aprendeu a reagir;
- e, a partir disso, construir outras respostas possíveis.

Você pode estar em um emprego difícil, em uma família complicada, em uma fase apertada da vida e, ainda assim, experimentar mais liberdade interna do que alguém com muito mais recursos, se você:

- se enxerga com honestidade;
- escolhe seus “sins” e “nãoos” com mais consciência;
- aceita o que não controla, mas não abre mão do que é da sua responsabilidade.

Liberdade Interna não vem de fora para dentro. Ela começa no momento em que você para de ter medo de ver o que está acontecendo por dentro.



CONTINUAÇÃO

- uma vida sem problemas;
- uma mente que nunca sente medo, raiva ou tristeza;
- uma existência perfeita, organizada, sem conflitos ou contas a pagar.

Liberdade Interna é:

- saber que você pode escolher como se posicionar, mesmo quando não controla tudo ao redor;
- não estar refém de padrões automáticos que te traem;
- não viver preso a prisões afetivas, familiares ou financeiras que se repetem há anos, sempre do mesmo jeito. Não é sobre:
- “pensar positivo” o tempo todo;
- se convencer de que tudo está bem quando não está;
- ignorar sua história.

É sobre:

- olhar sua história de frente;
- entender como você aprendeu a reagir;
- e, a partir disso, construir outras respostas possíveis.

Você pode estar em um emprego difícil, em uma família complicada, em uma fase apertada da vida e, ainda assim, experimentar mais liberdade interna do que alguém com muito mais recursos, se você:

- se enxerga com honestidade;
- escolhe seus “sins” e “nãos” com mais consciência;
- aceita o que não controla, mas não abre mão do que é da sua responsabilidade.

Liberdade Interna não vem de fora para dentro. Ela começa no momento em que você para de ter medo de ver o que está acontecendo por dentro.



Prisões Invisíveis: Quando o Problema Não é Só o que Acontece Fora

CAPITULO 03

Muitas vezes, você pensa:

- “Quando eu sair deste emprego, vou ser feliz.”
- “Quando eu terminar este relacionamento, tudo melhora.”
- “Quando eu mudar de cidade, de casa, de círculo, aí sim.”

E, sim, às vezes mudanças externas são necessárias.

Mas há algo que dói admitir: você pode mudar de emprego, de parceiro, de cidade, de igreja, de amigos... e continuar repetindo os mesmos padrões.

Por quê? Porque algumas prisões não estão só:

- no chefe que grita;
- no parceiro que te desrespeita;
- no familiar que te culpa;
- nas contas que não fecham.

Elas estão:

- na forma como você se encolhe diante de grito;
- na forma como aceita desrespeito com medo de ficar só;
- na forma como carrega culpas que não são suas;
- na forma como se sabota com dinheiro, mesmo quando entra um pouco mais.

Essas prisões internas são invisíveis.

Você sabe que elas existem quando nota que:

- o cenário muda, mas a sensação é a mesma;
- o nome da pessoa muda, mas a dinâmica se repete;
- o endereço muda, mas sua postura continua igual. Liberdade Interna exige coragem para fazer uma pergunta incômoda:
- “O que, na minha forma de funcionar, ajuda a manter as minhas prisões do jeito que estão?”



VER

VRP



RESOLVER



PRATICAR



O Método VRP: Ver, Resolver, Praticar

CAPÍTULO: 04

Para não ficar só na reflexão, este livro se organiza em torno de um método simples e direto: VRP. VER É enxergar a situação sem fantasia:

- o que está acontecendo de fato?
- qual é o padrão que se repete?
- o que eu sinto antes, durante e depois?
- que papel eu estou ocupando?

VER dói. Mas é uma dor que te acorda.

RESOLVER É tomar decisões internas, antes de tomar decisões externas.

- “Eu decido que não vou mais...”
- “Eu decido que vou...” Não é fazer promessa vazia. É decidir, dentro de você, qual valor vai guiar sua escolha:

- dignidade?
- verdade?
- cuidado?
- responsabilidade?

PRATICAR

É transformar a decisão em ações concretas, pequenas e sustentáveis:

- um limite de horário;
- uma conversa difícil;
- um “não” onde sempre foi “sim”;
- uma mudança na rotina;
- uma busca de ajuda profissional.

Sem prática, o VRP vira só reflexão bonita.

Ao longo do livro, você verá o VRP aplicado em várias áreas:

- família, • relações afetivas, • trabalho, • dinheiro, • corpo, • redes sociais, • amizades, • espiritualidade.

E terá exercícios para aplicar na sua vida.



VER

VRP



RESOLVER



PRATICAR



Histórias que Você Conta para se Manter no Mesmo Lugar

CAPITULO: 05

Todos nós contamos histórias para justificar por que continuamos onde estamos. Algumas delas:

- “Eu sou assim mesmo.”
- “Não tenho escolha.”
- “Não posso fazer isso com minha família.”
- “É tarde demais para mudar.”
- “Se eu mexer nisso, vou perder todo mundo.”
- “Deus quer que eu aguente.”
- “É só mais um tempo assim.”

Essas frases parecem constatações, mas muitas vezes são defesas:

- para não encarar a dor da mudança;
- para não assumir a responsabilidade pelas pequenas escolhas diárias;
- para não mexer em vínculos que te prendem.

Você não inventou essas histórias do nada:

- muitas foram aprendidas em casa;
- outras em ambientes religiosos, de trabalho, de amizade;
- algumas nasceram em momentos de trauma.

O problema é quando você passa a tratá-las como verdades absolutas, e não como narrativas que podem ser questionadas.

Liberdade Interna começa a aparecer quando você se permite perguntar:

- “E se não for bem assim?”
- “E se houver, sim, alguma coisa que eu possa fazer, por menor que seja?”
- “E se eu estiver usando essa história para fugir de uma decisão difícil?”



Culpa que Paralisa x Responsabilidade que Liberta

CAPITULO: 06

Culpa diz:

- “Eu sou ruim.”
- “Eu não presto.”
- “Se algo deu errado, a culpa é minha.”
- “Se o outro está sofrendo, eu devo resolver.”

Responsabilidade diz:

- “Eu fiz algo que teve consequências.”
- “Posso aprender e agir diferente.”
- “Tenho parte nisso, mas não sou o todo.”
- “Posso cuidar do que é meu, sem carregar o mundo nas costas.” Culpa paralisa.

Responsabilidade movimenta. É comum você sentir culpa quando:

- começa a colocar limites;
- se afasta de relações abusivas;
- deixa de fazer tudo por todos;
- diz “não” onde antes dizia “sim”. Nessas horas, frases aparecem:
- “Estou sendo egoísta.”
- “Não posso fazer isso com eles.”
- “Depois de tudo que fizeram por mim...”

Liberdade Interna não é ausência de culpa (ela pode continuar aparecendo). É aprender a:

- reconhecer quando a culpa é desproporcional;
- transformá-la em responsabilidade: “o que efetivamente é meu aqui?”;
- devolver aos outros o que é deles.



Vergonha Secreta: Aquilo que Você Tem Medo que Descubram Sobre Você

CAPITULO: 07

Vergonha não é só timidez.
É a sensação profunda de que:

- há algo em você que, se for visto, fará com que você seja rejeitado, ridicularizado, descartado.

Pode ser:

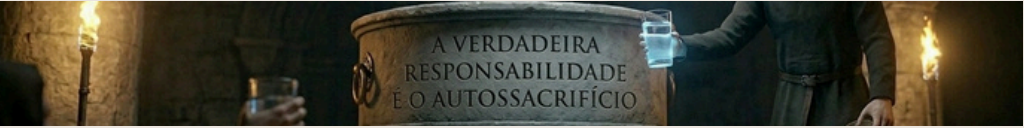
- algo da sua história;
- algo que você fez;
- algo que fazem com você;
- algo que você sente.

Por causa dela, você:

- se cala quando deveria falar;
- aceita coisas que te humilham;
- mantém segredos pesados;
- evita ajuda. Vergonha adora silêncio.

Ela cresce no escuro.

Este livro não é espaço para exposição pública da sua vida. Mas é um convite para, pelo menos com você mesmo (e, se possível, com alguém de confiança ou profissional), trazer luz para essas partes. Liberdade Interna passa por, aos poucos, sair do esconderijo onde você mesmo se colocou.



Auto abandono: Quando Você É o Primeiro a te Deixar na Mão

CAPÍTULO: 08

Antes de qualquer pessoa te abandonar, há uma pergunta dura:

- em quais momentos você se abandona?

Autoabandono é quando você:

- sente algo e diz para si mesmo que “não é nada”;
- aceita desculpas esfarrapadas de quem te machuca, só para não ficar só;
- se sobrecarrega porque “ninguém faz tão bem quanto você”;
- ignora sinais do corpo;
- não cumpre compromissos consigo (descanso, saúde, projetos) para atender demandas de todos os outros.

Você pode chamar isso de amor, de compromisso, de “ser forte”. Mas, se for honesto, vai perceber que, muitas vezes, é medo:

- de perder afeto;
- de ser criticado;
- de ser chamado de ingrato;
- de encarar a própria solidão.

Liberdade Interna começa quando você decide, ainda que devagar:

- não ser mais o primeiro a se deixar de lado;
- considerar suas necessidades;
- se tratar com o mínimo de respeito que exige dos outros.



Promessas que Você se Faz e Não Cumpre

CAPÍTULO: 09

Quantas vezes você já disse para si:

- “Nunca mais vou aceitar isso.”
- “Agora vai.”
- “Desta vez é diferente.”

E, pouco tempo depois:

- aceitou de novo;
- parou no meio;
- voltou ao padrão antigo.

Cada vez que isso acontece, algo em você aprende:

- “Eu não posso confiar em mim.”
- “Eu falo e não sustento.”
- “Sou fraco.”

Esse ciclo desgasta sua autoestima mais do que o erro em si. Liberdade Interna não vem de promessas grandiosas.

Ela vem de compromissos pequenos, reais, possíveis, sustentados:

- “Pelos próximos 7 dias, vou fazer X.”
- “Por 14 dias, vou prestar atenção especial em Y.”
- “Por 30 dias, vou manter Z, mesmo que pequeno.”

Este livro vai insistir nisso: menos promessa, mais continuidade.



A Dor de se Ver de Verdade (e por que Vale a Pena)

CAPITULO: 10

Enxergar seus padrões não é agradável. Você pode ver:

- lugares em que foi cúmplice da sua própria dor;
- vezes em que ficou onde não precisava ter ficado;
- escolhas que feriram você e outros;
- repetições que pareciam “destino”, mas eram também decisão.

É tentador:

- culpar apenas o outro, a família, a sociedade, Deus;
- se defender dizendo que “não tinha opção”;
- fechar o livro e não voltar mais.

Mas há uma diferença entre:

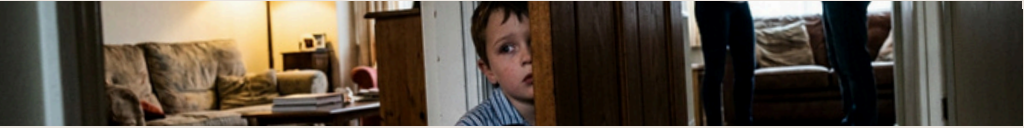
- a dor de continuar se traindo,
- e a dor de se ver para poder mudar.

A primeira é uma dor que não leva a lugar nenhum.

A segunda é uma dor de parto.

Liberdade Interna exige atravessar essa dor com honestidade:

- sem se esmagar,
- sem se vitimizar,
- sem jogar tudo nas costas de ninguém,
- mas assumindo o que é seu com coragem e compaixão.



Coisas que Você Aprendeu em Casa Sem Ninguém Precisar te Dizer

CAPITULO: 11

Na infância, você aprendeu coisas não só pelo que te falaram, mas pelo que você viu:

- como as pessoas brigavam (ou não brigavam);
- como pediam desculpas (ou não pediam);
- como lidavam com dinheiro, fé, doença, trabalho;
- como reagiam a críticas e a erros.

Você pode ter aprendido que:

- amor é sempre sacrifício;
- quem fala a verdade é castigado;
- dinheiro é motivo de briga;
- sentir é fraqueza;
- pedir ajuda é vergonhoso.

Nada disso foi uma aula formal.

Foi absorvido no dia a dia.

Liberdade Interna inclui rever esses aprendizados:

- o que ainda faz sentido hoje?
- o que precisa ser questionado?
- o que você quer fazer diferente com sua própria vida e, se tiver, com seus filhos?



Lealdades Invisíveis: Quando Você Repete a Vida de Quem te Criou

CAPÍTULO: 12

Muitas vezes, você repete histórias da sua família sem perceber:

- escolhe parceiros parecidos;
- vive dificuldades financeiras parecidas;
- adoce de jeitos semelhantes;
- se cala em situações em que viu todo mundo se calar.

Uma parte de você pode sentir que:

- se fizer diferente, estará traindo sua origem;
- se viver melhor, estará sendo “metido”;
- se tiver mais liberdade, estará desrespeitando quem não teve.

Essa lealdade é invisível, mas poderosa.

Você não precisa negar sua história para construir uma vida diferente.

Pode honrar o que recebeu de bom e, ao mesmo tempo, dizer:

- “Eu decido que, aqui, a história vai ser diferente.”



Afeto, Função e Dívida Emocional

CAPITULO: 13

Existe uma diferença entre:

- amor genuíno;
- função (papel que você cumpre);
- dívida emocional (sensação de que precisa pagar para sempre).

Você pode amar profundamente alguém e, ainda assim:

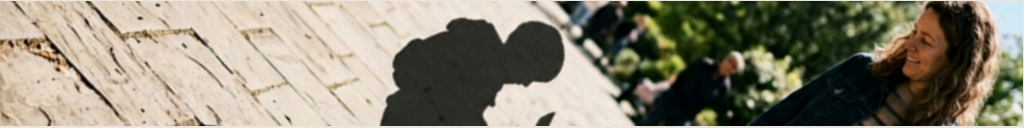
- não querer mais cumprir determinada função;
- não aceitar certas cobranças;
- não sustentar comportamentos destrutivos.

Quando confunde amor com dívida, você:

- aguenta o que não deveria;
- faz por medo, não por carinho;
- se esgota.

Liberdade Interna inclui separar essas coisas:

- “Eu te amo” não significa “Posso tudo na sua vida”;
- “Eu sou grato” não significa “Sou seu escravo”;
- “Sou seu filho/filha” não significa “Não posso ter vida própria”.



Quando o Adulto Ainda é Filho por Dentro

CAPITULO: 14

Você cresce, trabalha, paga contas, talvez tenha filhos. Mas, por dentro, ainda pode funcionar como criança ou adolescente diante de figuras de autoridade (pais, chefes, líderes, figuras espirituais).

Sinais:

- medo irracional de desagradar;
- busca por aprovação o tempo todo;
- dificuldade enorme de discordar;
- sensação de culpa só por pensar diferente.

Liberdade Interna não é desprezar essas figuras. É:

- reconhecer a influência que tiveram;
- agradecer o que foi bom;
- questionar o que te engessa;
- se posicionar como adulto, não como criança pedindo autorização para viver.



VRP da História Familiar

CAPITULO: 15

Aqui você aplica VRP à sua história de origem.

VER:

- o que eu recebi de bom?
- o que me feriu?
- que padrões estou repetindo?
- que lealdades invisíveis me prendem?

RESOLVER:

- que decisões internas tomo sobre não repetir certas violências, silêncios, autoabandono?
- o que decido honrar?

PRATICAR:

- quais pequenas atitudes começarei a mudar no meu cotidiano familiar?
- que conversas posso iniciar?
- que limites posso colocar?

Liberdade Interna não é romper com a família a qualquer custo, mas parar de se trair para manter uma paz que não é paz, é silêncio forçado.



Carência x Afeto Real: O que Você Está Buscando nas Relações

CAPITULO: 16

Carência diz:

- “Qualquer coisa serve, desde que eu não fique só.” Afeto real diz:
- “Prefiro a verdade difícil à mentira confortável.”

Quando você está dominado pela carência, tende a:

- aceitar migalhas;
- romantizar pessoas que não estão disponíveis;
- confundir intensidade com amor;
- acreditar que é melhor estar mal acompanhado do que sozinho.

Liberdade Interna é aprender a:

- suportar momentos de solidão;
- escolher vínculos que te respeitem;
- dizer “não” para relações que custam sua dignidade.



Sinais de Prisão Afetiva: Quando Amar Vira se Apagar

CAPITULO: 17

Alguns sinais de que a relação deixou de ser um lugar de construção e virou prisão:

- você tem medo de falar o que pensa;
- sente-se responsável pelas emoções do outro o tempo todo;
- vive em sobe e desce emocional extremo;
- seus projetos, amigos e família foram encolhidos ou cortados;
- sente alívio quando a pessoa não está por perto, mas culpa por sentir alívio.

Amar não é:

- deixar de existir;
- aceitar desrespeito contínuo;
- justificar tudo com “ele/ela teve uma vida difícil”.

Liberdade Interna pede que você reconheça quando o amor virou desculpa para se manter acorrentado.



Medo de Ficar Só: A Raiz de Muitos Acordos Ruins

CAPITULO: 18

O medo de ficar só pode:

- te manter em relacionamentos ruins;
- te levar a aceitar qualquer coisa no trabalho;
- te jogar de volta em amizades tóxicas;
- te empurrar para padrões que você já reconhece como destrutivos.

Às vezes, não é a relação que é boa. É o seu pavor de ficar sem relação. Liberdade Interna inclui:

- encarar o medo da solidão;
- descobrir que estar só por um tempo é diferente de ser abandonado para sempre;
- aprender a ser minimamente companhia para si.



VRP de uma Relação que Está te Matando aos Poucos

CAPITULO: 19

Aqui você pega uma relação específica (amorosa, familiar ou outra) e faz:

VER:

- o que realmente acontece;
- o que você sente antes, durante e depois dos encontros;
- o que já percebeu e tem medo de admitir.

RESOLVER:

- que valor vai guiar sua escolha (verdade, dignidade, cuidado com filhos, etc.);
- que decisão interna você toma, mesmo que ainda não saiba como executá-la.

PRATICAR:

- quais pequenos passos são possíveis agora: limites, distanciamento, conversas, busca de apoio. Liberdade Interna não exige que você faça tudo de uma vez, mas que você pare de fingir que não sabe o que está acontecendo.



Críticas, Julgamentos e a Opinião dos Outros sobre a sua Vida

CAPITULO: 20

Quando você começa a se posicionar, as críticas aparecem:

- “Você mudou.”
- “Virou egoísta.”
- “Está jogando tudo fora.”
- “Quem você pensa que é?”

Nem toda crítica é inútil. Algumas carregam pontos que podemos aprender. Outras são pura projeção, medo do outro, controle.

Você precisa desenvolver filtros:

- Quem está me criticando vive a vida que eu gostaria de viver?
 - Essa crítica aponta algo concreto ou é só ataque?
 - Isso me aproxima ou me afasta da pessoa que estou me tornando?
- Liberdade Interna é aprender a ouvir sem engolir tudo.



Escolhas Difíceis: Quando Não Existe Opção sem Dor

CAPITULO: 21

Há decisões em que:

- Caminho A dói.
- Caminho B dói.

E a tentação é esperar por:

- Caminho C, sem dor, sem perda, sem conflito.

Esse Caminho C quase sempre é fantasia.

Liberdade Interna é:

- reconhecer os custos reais de cada escolha;
- decidir com base em valores, e não apenas no medo;
- aceitar que amadurecer implica lidar com perdas.

Você não precisa escolher o caminho “sem dor”. Precisa escolher aquele que te mantém mais alinhado consigo a longo prazo.



Solidão, Deserto e Desrespeito

CAPITULO: 22

Nem toda solidão é castigo. Nem todo deserto é abandono. Nem toda companhia é cuidado.

Você pode estar:

- sozinho, mas em um processo de cura (deserto necessário);
- acompanhado, mas sendo constantemente desrespeitado. Liberdade Interna pede que você diferencie:
- momentos em que a vida te chama a atravessar uma fase de aparente “vazio” para reconstrução;
- situações em que está aceitando desrespeito com medo da solidão. Estar só pode doer.

Mas ser maltratado enquanto chama isso de amor dói mais – e por mais tempo.



VRP

VER

RESOLVER

PRATICAR



Família, Amor e Função: Quando o Laço de Sangue Vira Prisão

CAPITULO: 23

Família é o lugar onde você:

- aprendeu o que é amor;
- mas também pode ter aprendido o que é culpa, chantagem, silêncio.

Você pode amar sua família e, ainda assim:

- não aceitar certas cobranças;
- não se colocar no papel de “banco eterno”, “psicólogo de todos”, “bombeiro” de todos os incêndios;
- não permitir que usem “sangue” como chave para controlar toda a sua vida.

Liberdade Interna no contexto familiar inclui:

- assumir a parte que é sua;
- deixar de levar sobre si o que não é;
- amar sem virar objeto.



VRP



VER

RESOLVER

PRATICAR



O Papel de Salvador: Quando Ajudar os Outros Destrói Você

CAPITULO: 24

Você pode ter sido:

- o que sempre resolve;
- o que todo mundo chama quando está em crise;
- o que diz “deixa comigo” mesmo esgotado.

Ser útil é bom.

Ser solidário é valioso.

Mas, quando você precisa ser salvador para se sentir valioso, algo se inverte.

Você passa a:

- se sobrecarregar;
- impedir que o outro cresça;
- se ressentir, lá no fundo, por ninguém cuidar de você como você cuida de todos.

Liberdade Interna é:

reconhecer quando você ajuda por amor e quando ajuda para se sentir necessário;

- aprender a dizer “agora não posso”;
- deixar que os outros enfrentem suas próprias consequências.



Medo de Brilhar: Quando Crescer te Parece uma Traição

CAPÍTULO: 25

Talvez você diminua seus sonhos porque:

- tem medo de ultrapassar alguém da família;
- acha que, se ganhar mais, vão te chamar de metido;
- se sente culpado por ter oportunidades que outros não tiveram.

Você se sabota:

- atrasa projetos;
- não termina o que começa;
- evita se expor;
- não cobra o que é justo pelo seu trabalho.

Liberdade Interna é entender que:

- brilhar não é humilhar ninguém;
- crescer não é trair sua origem;
- você não precisa se encolher para caber no medo dos outros.



A Fase de Turbulência: Quando Tudo Parece Piorar Depois que Você Decide Mudar

CAPITULO: 26

Você toma uma decisão:

- se posiciona;
- coloca limite;
- muda hábito;
- sai de uma relação;
- mexe em finanças.

Por um tempo, parece que:

- tudo piora;
- problemas explodem;
- críticas aumentam;
- inseguranças gritam.

É a fase de turbulência:

- sistemas antigos se defendem;
- pessoas que se beneficiavam do seu autoabandono reagem;
- você sente saudade do antigo “conforto”.

Liberdade Interna é:

- não confundir turbulência com sinal de que errou;
- atravessar essa fase com paciência;
- ajustar rota, sem voltar para a prisão só porque lá você já sabe como é.



Autossabotagem Sutil: Pequenos Gestos que Sabotam uma Vida Inteira

CAPITULO: 27

Você pode estar sabotando sua própria liberdade em detalhes:

- “Só hoje” gasto o que não posso;
- “Só dessa vez” respondo aquela mensagem que me faz recair;
- “Depois eu vejo” aquela dívida, aquele exame, aquele limite.

A soma desses “só hoje” constrói anos de atraso. Liberdade Interna não exige grandes gestos heroicos.

Ela se sustenta em pequenos aliados:

- registrar gastos todos os dias;
- não responder de imediato;
- marcar um exame;
- ir dormir um pouco mais cedo;
- dizer “preciso pensar”.

Trocar sabotadores por aliados é um dos caminhos mais concretos para mudança.



Quando Você se Cansa de Tentar: Desânimo, Cinismo e Vontade de Largar Tudo

CAPITULO: 28

Chega um momento em que:

- você está cansado de tentar;
- sente que já viu esse filme;
- começa a achar que nada muda;
- olha para quem não se esforça e parece estar melhor.

O risco é virar cínico:

- “Nada presta.”
- “Todo mundo é igual.”
- “Não adianta tentar.”

Liberdade Interna não ignora o cansaço.

Ela:

- reconhece o peso;
- ajusta o ritmo;
- permite pausas;
- mas não joga fora o processo por causa de uma fase difícil.



Quando Você Começa a Ser Referência para os Outros (e Não Sabe Como Lidar com Isso)

CAPITULO: 29

Quando você muda, algumas pessoas:

- começam a te procurar;
- pedem conselho;
- dizem que se inspiram em você.

É fácil escorregar para:

- virar “guru”;
- querer salvar todo mundo;
- se sobrecarregar de novo;
- sentir que não pode mais errar.

Liberdade Interna é:

- aceitar que você pode ajudar, mas continua em processo;
- não esconder suas fraquezas, nem se expor demais;
- apontar caminhos sem ocupar o lugar de Deus, terapeuta, pai ou mãe de ninguém.



VER

VRP



RESOLVER



PRATICAR



Recomeços: Como Iniciar de Novo sem Jogar Fora sua História

CAPITULO: 30

Recomeçar não é:

- voltar para o zero;
- fingir que nada aconteceu;
- apagar a história.

É:

- começar uma nova fase com consciência maior;
- levar consigo os aprendizados;
- aceitar que algumas perdas fazem parte da virada.

Liberdade Interna ajuda você a:

- não definir sua vida por um fracasso;
- não reduzir você a uma fase;
- reconhecer que, se está recomeçando, é porque não desistiu de si.



VER

VRP



RESOLVER



PRATICAR



Tempo e Paciência: Como Lidar com a Pressa de Ver Tudo Resolvido

CAPITULO: 31

Você quer:

- mudança rápida;
- resultados visíveis;
- sensação de “virei a chave”.

Mas processos profundos:

- não acontecem em uma semana;
- não seguem linha reta;
- exigem tempo de plantio e de espera.

Liberdade Interna é:

- aceitar que a colheita vem depois;
- seguir cuidando do que você decidiu, mesmo quando ainda]não vê os frutos;
- não confundir demora com abandono.



Espiritualidade e Liberdade Interna: Conversas que Você Precisa ter com Deus (ou com o Sagrado)

CAPÍTULO: 32

Fé pode:

- ser refúgio;
- ser força;
- ser corrente.

Depende de como você a vive.

Você pode usar Deus para:

- justificar covardia (“se Deus quiser, vai acontecer”) sem fazer sua parte;
- manter prisões (“Deus quer que eu aguento tudo calado”);
- colocar culpa onde Ele coloca responsabilidade.

Liberdade Interna convida você a:

- levar seus conflitos, prisões e decisões para o Sagrado;
- ser honesto nas orações;
- não usar a fé para se anular, mas para encontrar coragem e consolo.



Corpo e Liberdade Interna: O que seu Corpo Está Tentando te Contar

CAPITULO: 33

Seu corpo participa de tudo:

- engole o que você engole;
- endurece onde você endurece;
- adocece onde você se abandona;
- grita quando você insiste em se calar.

Ele guarda:

- noites mal dormidas;
- brigas engolidas;
- tensões que você finge não ter;
- sustos, traumas, desrezos.

Liberdade Interna inclui:

- ouvir o corpo como parte do processo;
- não usar o corpo como depósito do que você não quer ver;
- buscar ajuda quando necessário;
- cuidar de sono, alimentação, movimento, respiração.



Limites Digitais e Emocionais: O Papel das Redes Sociais nas suas Prisões Internas

CAPITULO: 34

As redes sociais:

- aproximam;
- informam;
- inspiram; mas também podem:
- reabrir feridas todos os dias;
- manter relações que deveriam ter terminado;
- alimentar comparação, inveja, sensação de fracasso.

Você se tortura:

- olhando a vida de quem te fez mal;
- medindo seu bastidor pelo palco dos outros;
- se viciando em notificações.

Liberdade Interna pede:

- limpar sua vida digital;
- colocar horários e limites;
- deixar de seguir ou silenciar o que te adocece;
- usar as redes a favor da sua jornada, não contra.



Trabalho com Sentido: Liberdade Interna na Forma de Ganhar Dinheiro e se Colocar no Mundo

CAPITULO: 35

Seu trabalho é:

- fonte de sustento;
- campo de expressão;
- lugar de repetição de padrões.

No trabalho, você pode:

- assumir tudo (papel de salvador);
- aceitar abusos por medo de perder a vaga;
- se esconder e sabotar oportunidades;
- confundir emprego com valor pessoal.

Liberdade Interna é:

- parar de se tratar como objeto;
- enxergar como seus padrões contribuem para o cenário atual;
- começar a alinhar, aos poucos, sua forma de trabalhar com seus valores;
- construir transições com responsabilidade, não na fantasia.



Amizades na Jornada: Quem Fica, Quem Vai e Quem Chega Quando Você Muda

CAPITULO: 36

Quando você muda, algumas amizades:

- se afastam;
- se reorganizam;
- se aproximam. Há amizades que:
- dependem da sua versão antiga (do que topa tudo, do que ri de tudo, do que está sempre disponível);
- se sentem ameaçadas pela sua nova postura;
- podem crescer junto com você, se houver espaço de conversa e respeito.

Liberdade Interna inclui:

- reconhecer amizades-porto e amizades-prisão;
- suportar a dor de se afastar de alguns vínculos;
- se tornar o tipo de amigo com quem vale a pena caminhar.



Seu Manual Pessoal de Liberdade Interna: Amarrando Tudo em um Sistema Sustentável

CAPÍTULO: 37

Você viu muita coisa ao longo do livro.

Se depender só da memória:

- vai esquecer decisões importantes;
- vai se confundir;
- vai achar que “não mudou nada” quando, na verdade, mudou.

Por isso, é útil criar um Manual Pessoal de Liberdade Interna, com:

- frases-âncora;
- VRPs-chave;
- decisões inegociáveis;
- planos de 14–30 dias;
- evidências de mudança.

Liberdade Interna não é viver lembrando de tudo de cabeça. É ter um lugar onde seu “eu mais lúcido” conversará com o “eu em crise”.



Você Não é um Projeto para Consertar – É uma Pessoa em Jornada

CAPITULO: 38

Depois de tudo isso, você pode se sentir:

- aliviado por entender mais de si;
- pesado por ver quanta coisa há para mexer.

Você não é:

- um defeito de fábrica;
- um conjunto de problemas ambulantes;
- alguém condenado a repetir tudo para sempre.

Você é:

- alguém que decidiu olhar para si;
- alguém com coragem de nomear prisões;
- alguém capaz de tomar decisões e praticar mudanças.

Liberdade Interna não é um estado perfeito que você alcança.

É um jeito de caminhar:

- mais consciente;
- menos autoabusivo;
- mais alinhado com sua verdade.

Recaídas virão. Medos reaparecerão. Velhas prisões chamarão.

A diferença é que agora:

- você reconhece mais rápido;
- sabe onde dói;
- tem ferramentas para responder diferente.



CONTINUAÇÃO

Você não vai aplicar tudo o que leu.
Ninguém aplica.

Mas, se sustentar:

- algumas decisões;
- alguns limites;
- algumas práticas, já estará honrando a vida que recebeu.

O capítulo que importa agora não está neste livro.
Está na
forma como você vai viver depois de fechá-lo.

EPÍLOGO



EDITADO EM 23/04/2026

Minha Própria Jornada de Liberdade Interna – Nilton Santos -

Nasci em 23 de abril de 1968, em Mauá, no ABC paulista. Quarto de seis irmãos – Clarice, Silvana, Maria de Fátima, eu, Paulo e Luciane– cresci em uma família simples, em que trabalho e fé eram valores muito presentes. Comecei a trabalhar aos 12 anos, em 1976, cuidando de um estacionamento de uma imobiliária da cidade.

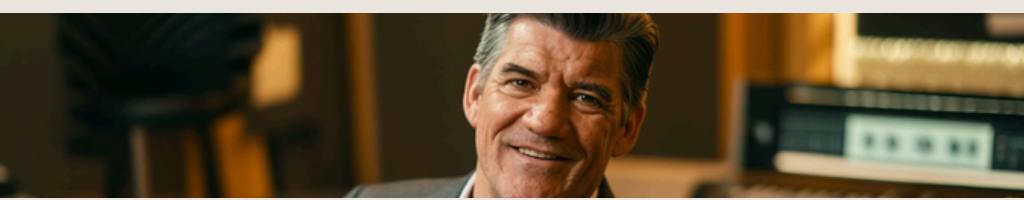
A partir desse emprego, em 1982, Paulo Roberto de Souza (“Paulo Loco”) me deu a primeira oportunidade com carteira assinada, como office boy, por indicação do então prefeito José Carlos Grecco. Esse trabalho me abriu as portas para comerciantes, políticos e muita gente que passou a me admirar pela determinação e força de vontade. Ao mesmo tempo, na escola Walt Disney, onde estudei da 1ª série ao 2º grau, eu era aquele aluno querido, que ganhava “uns 5 minutos finais” dos professores para brincar, imitar,

fazer graça. O diretor, Sr. Victor Bogado, me dava espaço. A comunicação já nascia em mim com força. Trabalhando em um escritório de contabilidade, conheci a família Gubitoso, donos de uma tradicional loja de discos e aparelhos de som em Mauá.

Aos fins de semana, eu fazia bico lá, atraído pela paixão pela música. Em abril de 1984, fui contratado para trabalhar na loja e fiquei até abril de 1989. Nesses cinco anos, já era o comprador de discos. Eu não me contentava em vender um só. Gostava de tirar os LPs das capas, mostrar faixa a faixa, até o cliente se encantar por mais de um disco. Essa forma de vender

Continuação

porque só conseguiu colocar seus discos sertanejos na loja quando eu passei a cuidar das compras. Na mesma loja, com apoio dos donos, participei da montagem do departamento de instrumentos musicais, que, na época, virou referência na cidade. Ali, comecei também a ser convidado a ser jurado e apresentador em eventos culturais, como shows de calouros na extinta concha acústica, onde hoje é a praça 22 de Novembro e a rodoviária. A paixão pela música, pelo microfone e pelo contato com o público foi me empurrando para novos desafios. Em 1989, decidi buscar vida própria com meus sonhos e ideias. Conheci a dupla sertaneja Julinho e Janel, que já tinha alguns discos gravados, e passei a divulgar o trabalho deles pelas rádios do interior. Era o início da minha entrada no show business, como divulgador. Um ano depois, em 1990, abri sociedade com o amigo e companheiro Gilberto Geraldini, que já trabalhava com a dupla. Nascia a NG Produções. Ao longo de mais de seis anos, realizamos diversos trabalhos na cidade: o jornal mensal “Musical Entre Amigos”, um contrato de exclusividade com a CPTM em propaganda visual, frota de carros de som e outros projetos na área artística e musical. Em 1994, a sociedade se desfez porque fui convidado a dirigir o departamento comercial da Rádio Mauá AM 1490. A emissora existia há cinco anos, sempre no vermelho. Além da direção comercial, apresentei dois programas: “Acorda São Paulo” e “Festa das Estrelas”. Em um ano, a rádio se reposicionou entre as emissoras AM de São Paulo, saiu do vermelho e conseguiu sede própria. Em 11 de maio de 1995, porém, o grupo político proprietário decidiu vendê-la para um grupo religioso. De repente, um projeto que eu tinha ajudado a erguer saiu das minhas mãos. Com a venda, precisei retomar as atividades anteriores: propaganda, promoções de eventos, coordenação de campanhas políticas na cidade.



Em março de 1997, vivi um período difícil: sofri um acidente ao perder o freio de uma townner que dirigia e atropelar um rapaz que estava na calçada. Ele sobreviveu, mas eu passei um ano acompanhando as sessões médicas, três vezes por semana, e a produção do meu trabalho caiu muito. Foi um baque emocional e físico. Em 1999, surgiu um convite para integrar o departamento de projetos especiais da gravadora Kastata's Music, que trabalhava com nomes como Demônios da Garoa, Doctor MC's e outros. Em junho de 2001, enfrentei mais um processo doloroso: a morte da minha mãe, Vitalina Batista dos Santos, vítima de um coágulo no cérebro. Companheira, amiga, conselheira, alguém por quem eu tinha enorme carinho e com quem vivi sob o mesmo teto, cuidando o quanto pude. Ainda em 2001, uma nova oportunidade apareceu: um convite para trabalhar em uma gravadora recém-criada, a Regata, como responsável pela divulgação no interior paulista. O diretor era Bernardo Vilhena, compositor de "Menina Veneno" e coordenador da primeira edição do Fama, na TV Globo. O desafio era levar às rádios artistas como Seu Jorge ("Carolina"), Paula Lima ("Quero ver você no baile"), Banda Black Rio ("Carrossel"), Clube do Balanço ("Aeroporto") e Ivo Meirelles ("Swing Man").



Continuação

A gravadora durou apenas um ano, mas os artistas permanecem relevantes até hoje. Em 2002, voltei a atuar como freelancer na divulgação de artistas independentes, como Ricardo & Eduardo, responsáveis pelo sucesso “Arrepiado”, que dominou rádios do interior e ficou seis meses no BG do programa do Faustão na Globo. Nessa época, criei também o site Rádios Brasileiras. Em 2003, apareceu uma nova porta: fui contratado para trabalhar na área de divulgação da gravadora Atração, um dos principais selos do segmento sertanejo, dirigida por Wilson Souto. Comecei com trabalho de corpo a corpo nas rádios, mas, com o tempo, ganhei uma sala exclusiva para algo que quase nenhuma gravadora fazia: divulgação online. Migrei o meu mailing do site Rádios Brasileiras para a gravadora e começamos a enviar conteúdo digital para as rádios, inovando no processo e barateando custos. Participei ativamente da estratégia de marketing de vários artistas da casa: Sérgio Reis, Chico Rey & Paraná, Limão com Mel, Gilliard, João Bosco & Vinícius, Grupo Tradição (com Michel Teló), Katinguelê, Sensação, Carla Cristina, Zé Henrique & Gabriel, Ataíde & Alexandre, Juliano Cezar, Jayne, Rasta Chinela, Sem Compromisso, As Galvão, Eliane Camargo, Pixote, Marco Brasil, entre outros.

Continuação

Trabalhei também em eventos especiais, como gravações de DVDs (Marco Brasil, Limão com Mel) e em três edições da Festa do Peão de Barretos, em projetos como “Planeta Atração” e “Celeiro da Atração”. Em maio de 2006, ao analisar o mercado, decidi sair da gravadora e trilhar novos rumos. Foquei no site Rádios Brasileiras e no serviço Divulgação Express, atendendo a gravadoras, artistas e produtores, com distribuição digital de conteúdo. O serviço chegou a ser considerado um dos mais confiáveis do mercado, e, nessa fase, contei com a parceria fiel do meu amigo e companheiro de trabalho, o “Conradinho”, que passou a caminhar comigo em tudo. Em 12 de novembro de 2009, veio mais uma perda: meu pai faleceu. Entre 2010 e 2012, com um pouco mais de tempo, dediquei-me à causa social, assumindo a presidência da associação ecológica AECOMACC, e recebi certificados de amigo do meio ambiente pelos serviços prestados. Paralelamente, comecei a atuar nas redes sociais como repórter comunitário, denunciando descasos públicos, o que me levou a candidatar-me a vereador em 2012 e 2016 (na primeira, fiquei como primeiro suplente do partido). Em 2018, recebi o convite para assumir a comunicação na gestão municipal de Mauá como locutor e cerimonialista, função que exerci até o final de 2020. Depois disso, retomei com força total a atuação na NBS, minha agência de mídia digital, onde, além de prestar serviços, tornei-me âncora do próprio canal NBS nas redes, com estúdio moderno e produção de conteúdos variados.



Em 2024, fui chamado novamente para atuar como locutor em mais uma campanha política. Foi nesse mesmo ano que vivi uma das maiores dores da minha vida: a perda do meu amigo, companheiro e “filho de coração”, o “Conradinho”, com quem trabalhei por 17 anos. Ele morreu em um acidente aos 34 anos. Mesmo em luto, com a voz e o corpo abalados, continuei a campanha até o fim, em apoio ao projeto político que tinha como foco, entre outras coisas, a cultura – uma área que sempre me apaixonou. O resultado não foi o sonhado. O destino, mais uma vez, decidiu diferente do que eu desejava. Depois de tantas idas e vindas, perdas e recomeços, percebi uma coisa: Eu tinha vivido décadas sendo a voz dos outros. Voz de artistas, políticos, projetos, empresas, causas. Fui “garoto-propaganda”, divulgador, locutor, comunicador – tudo com muita entrega, dedicação e amor pelo que fazia. No fundo, eu esperava duas coisas:

- reconhecimento;
- recompensa justa.

Só que, muitas vezes, o reconhecimento vinha menos do que eu esperava. E a recompensa justa, nem sempre veio. Por muito tempo, eu pensei:

- “Quando alguém enxergar o que eu faço, minha vida muda.”
- “Quando finalmente me derem o lugar que mereço, tudo se ajusta.”

Até que caiu a ficha: mais do que reconhecimento, eu precisava de algo que ninguém poderia me dar de fora:



A Liberdade Interna. Percebi que:

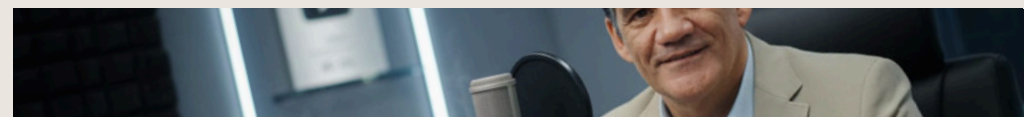
- eu me colocava sempre em segundo plano;
- eu aceitava ganhar menos do que valia;
- eu dizia “sim” onde deveria aprender a dizer “não”;
- eu ajudava todo mundo e deixava meus próprios sonhos para depois;
- eu chamava isso de “ser legal”, “ser parceiro”, “ser leal” – mas, muitas vezes, era medo de perder lugar, medo de desagradar, medo de ficar só. Eu queria ser reconhecido.

Mas esquecia de um ponto fundamental: eu não me reconhecia. Eu não me dava o valor que esperava dos outros. Eu não me colocava em primeiro lugar nas minhas decisões. Eu não cuidava da minha própria liberdade interna. Enquanto eu lutava para dar voz aos outros, faltava voz para mim mesmo. Foi nesse ponto que o conceito de Liberdade Interna começou a ganhar forma dentro de mim:

- não como uma teoria,
- mas como uma necessidade.

Eu precisei reconhecer que:

- não era só o “sistema” que me injustiçava,
- não eram só as pessoas que “não reconheceram meu esforço”;
- eu mesmo, muitas vezes, não lutava pela minha recompensa justa,
- eu mesmo não colocava limite, não estabelecia condições, não definia o que era inegociável para mim.



Eu cuidava de pessoas, amava pessoas, lutava por causas, queria ser o cara legal, o cara que resolve, o cara do “deixa comigo”. Mas empurrava meus projetos, meus desejos e minha saúde emocional para depois. Foi a partir dessa tomada de consciência que este trabalho nasceu.

O método VRP – Ver, Resolver, Praticar – não apareceu pronto. Começou como uma forma de eu organizar minha própria confusão:

- VER onde eu estava me traindo;
- RESOLVER o que eu não queria mais negociar;
- PRATICAR pequenos passos para deixar de ser só a voz dos outros e, finalmente, ser a voz da minha própria vida. Eu entendi que não bastava entender tudo isso “na teoria”. Eu precisava corrigir a rota dentro de mim. E foi aí que caiu outra ficha: Muita gente está exatamente nesse lugar em que eu estive:

eu estive:

- vivendo para o sonho dos outros;
- esperando reconhecimento que talvez nunca venha;
- confundindo amor com autoabandono;
- chamando de “humildade” o medo de se posicionar;
- dizendo que “tem fé”, mas usando Deus como desculpa para não assumir responsabilidade



O projeto Liberdade Interna – livro, mentoria, conteúdos – nasceu desse desejo: ● arrumar a casa por dentro, ● e ajudar outras pessoas a enxergarem onde e como estão se abandonando. Não para que virem egoístas, mas para que aprendam a se colocar em primeiro lugar na responsabilidade por suas próprias vidas. Não para que deixem de servir, mas para que sirvam sem se destruir. Não para que abandonem toda lealdade, mas para que parem de chamar prisão de amor. Se você chegou até aqui, lendo esta história junto com a sua, quero deixar um recado direto: Você não precisa repetir o roteiro de viver só para os outros, esperando que um dia alguém venha te “salvar” ou te “recompensar”. Você pode, com as ferramentas que viu neste livro:

- VER onde está se traindo;
- RESOLVER o que não quer mais;
- PRATICAR uma vida em que você finalmente se reconhece como protagonista, não coadjuvante de tudo e de todos. Se, em algum momento, você se perceber pensando: “Eu também estou sendo só a voz dos outros, e me deixando para depois.” Lembre-se:
 - você pode continuar comunicando, ajudando, servindo, sendo ponte;
 - mas não precisa – e não deve – abandonar a si mesmo no processo.



VER



RESOLVER



PRATICAR

Continuação

Eu sigo usando minha voz, meus canais, meus estúdios, minha experiência. A diferença é que, hoje, faço isso com outro foco: • não apenas para lançar projetos, • mas para ajudar pessoas a lançarem uma nova forma de viver consigo mesmas. Se este livro foi, para você, uma lanterna em algum trecho do caminho, então a minha história encontrou um novo sentido. O resto, a partir daqui, é entre você, a sua consciência, os seus passos e Deus – que, eu creio, nunca deixou de estar presente, mesmo quando eu não entendia nada. Que você tenha coragem de ser, finalmente, a voz da sua própria vida.

Nilton Santos Mauá – SP

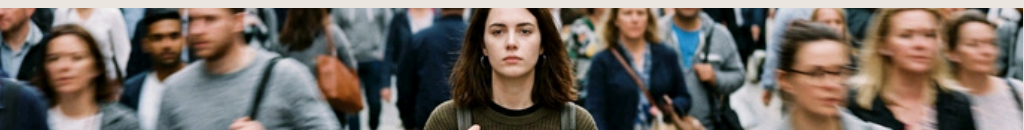


Siga nossa rede: social e-mail: niltonbsantos@terra.com.br

[@niltonsantosmaua](https://www.instagram.com/niltonsantosmaua)

www.canalnbs.com.br

(11) 940364050



VRP



VER



RESOLVER



PRATICAR