

MÁRIO CAETANO

UM SENTIDO MAIOR  
PARA A VIDA

alma  
dos  
livros

## *INTRODUÇÃO*

Quando era criança não conseguia andar. Parece que só conseguia correr.

As minhas pernas pareciam ter vontade própria. Não conseguia parar quieto.

Só que esta ânsia de viver não encaixava nos que me viam. Família e educadores tentavam que eu abrandasse. Que fosse mais calmo. Na verdade, menos intenso.

As críticas apareceram. E as dúvidas surgiram.

Sentia-me à parte. Sentia-me estranho. Sentia-me diferente. Sentia-me anormal.

Queria tanto que os outros me compreendessem. Queria tanto ser aceite. Queria sentir que fazia parte. Queria pertencer a algo.

Isto mudou a minha forma de ver. De pensar. De ser.

Hoje, olho à minha volta e vejo que continua tudo muito parecido.

Pais a quererem encaixar os filhos.

Pessoas a quererem encaixar-se em empregos.

Empresas a quererem encaixar colaboradores.

Sociedades a quererem encaixar novas formas de pensar.

Regras a quererem encaixar a essência humana.

A vida evoluiu através dos desencaixados. Dos diferentes. Dos criticados. Dos que arriscaram. Dos julgados.

Por isso quero dizer-te algo:

Se sentes que pensas de forma diferente dos que te rodeiam, se já caíste e falhaste porque tentaste coisas diferentes, se sentes que muitas vezes remas contra a maré... não desistas.

Acredita que aquilo que tens dentro de ti merece ser mostrado ao mundo.

Não tens nada de errado.

Tens algo de muito valioso.

Encontra *Um Sentido Maior para a Vida!*

## Como utilizar este livro

Este livro é constituído por várias mensagens inspiradoras.

Podes fechar os olhos, fazer uma pergunta, abrir o livro e ler a mensagem que mais precisas para aquele momento.

Podes fazê-lo ao acordar, ao deitar ou em qualquer outro momento do dia.

Podes ler o livro do princípio para o fim ou do fim para o princípio.

Podes ler uma mensagem por dia ou simplesmente abrir o livro sempre que precisares de algo que te inspire.

Este é um livro que possui um sentido.

És tu que tens de lhe dar direção.

*Mário Caetano*



*Um*  
**ASSUME**

Não permitas que a culpa, o medo ou a vingança que outrora te amarrou a alma e te cegou, te impeça de ver a alegria que mereces viver.

Ninguém está contra ti.

Ninguém quer o teu mal.

Ninguém deseja a tua infelicidade.

Essa é uma história que o programa criado pela tua mente condicionada te conta.

Tu não és o programa. És o computador.

Tu não és o coitado. És O que escolhe.

Tu não és a sentinela. És O comandante.

Assume a porra do comando!

**Quando decides assumir o comando?**

*Pensa em grande.  
Começa pelo pequeno.  
Dá agora o primeiro passo.*

*Dois*

## OUTRA VEZ

Temos medo de falhar. Outra vez.

Temos medo de não conseguir. Outra vez.

Temos medo de cair. Outra vez.

Temos medo de voltar a amar. Outra vez.

Temos medo de perder aquela pessoa. Outra vez.

Temos medo de que as coisas não voltem ao normal.

Outra vez.

O mundo mudou e vai voltar a mudar. Outra vez.

E eu estou aqui, não para te dizer coisas bonitas, mas para te falar de coisas reais.

O medo vai continuar, se nada fizeres de diferente.

Por isso, para um momento e deixa de olhar para fora. Pausa agora. E olha para dentro.

Prepara-te de forma diferente para o que aí vem.

Aprende rápido, agradece por tudo, fortalece-te todos os dias, alegra-te em todos os momentos, encontra o teu propósito de vida, faz o teu caminho.



Perde o medo. Segue em frente. Começa por ti.

Que medo precisas de deixar ir?

## *Três*

### CONFINA(MENTE)

Partilho contigo tudo o que (nunca) debes confinar:

— O teu coração: em vez de o contraíres, expande-o.

— A tua essência: em vez de te afastares dela, aproxima-te.

— A tua voz: em vez de a calares, partilha-a com o mundo.

— O teu sorriso: em vez de deixares cair os beijos, levanta-os.

— O teu corpo: em vez de o levares até ao frigorífico, corre com ele no parque.

— O teu compromisso: em vez de estares a ver séries, aprende através de livros, *podcasts* e cursos *online*.

— A tua alma: em vez de a corromperes adiando continuamente aquilo que amas fazer, cumpre a agenda que ela tem para ti.

O que precisas de parar de confinar?

*Não são as circunstâncias da vida  
que determinam aquilo que sentes.  
É aquilo que escolhes sentir face  
às circunstâncias que determinará  
o rumo da tua vida.  
Olha para cima! Levanta-te!  
Nunca desistas!*