(R)EXISTA

manual de sobrevivência ao caos mental

João Guilherme Pereira

SUMÁRIO

0 ACOLHIDA 3

1 O CAOS DA MENTE 4

2 ÂNCORA DO CORPO 6

3 ÂNCORA DO AGORA 8

4 ÂNCORA DO SENTIDO 10

5 PARA RECOMEÇAR 12

6 AINDA HÁ ESPAÇO PARA RESPIRAR 14

7 QUEM É O AUTOR 15

8 CONHEÇA O PROJETO PLENAMENTE 16

ACOLHIDA

Se você está lendo isso agora, talvez esteja sentindo que a vida está pesada demais.
Eu escrevo este manual para te lembrar de uma coisa: **ainda existe espaço para respirar.**
Ainda é possível voltar pra casa.
Ainda é possível sentir paz.

Eu não estou dizendo isso da boca pra fora.
Há alguns anos, eu mesmo estive num lugar escuro.
Me vi pronto a desistir de tudo.
Por fora, tudo seguia como devia. Mas por dentro, era como se eu estivesse me afogando em silêncio.
A mente, acelerada. O corpo, exausto.
A alma, desconectada de tudo que fazia sentido.

Esse pequeno manual nasceu dessa travessia. Ele não é uma solução mágica, mas pode ser **uma tábua de salvação** em meio ao caos. Pode ser o teu primeiro passo de volta. Um convite a fazer pausas conscientes, a escutar tua respiração, a reconectar com o que ainda pulsa aí dentro.

Você não precisa ter forças agora. Você só precisa dar um passo. E se puder... respire.

Exista! Resista!
Com ternura, com coragem, com presença.
Estou contigo nessa jornada.

Com carinho,
João Guilherme

O CAOS DA MENTE

"Quando tudo parece fora de controle, voltar-se para dentro é o primeiro passo."

Você já teve a sensação de que sua mente não para nunca?
Mesmo quando o corpo descansa, os pensamentos continuam correndo: preocupações, tarefas pendentes, lembranças dolorosas, medos do futuro. Tudo isso se mistura e se repete num looping silencioso, cansativo... sufocante.

Vivemos em um tempo de hiperestimulação. Notificações, demandas, cobranças. A mente não recebe mais silêncio. Só excesso.

Acontece que nosso cérebro não foi feito para esse ritmo. Ele ainda opera com mecanismos ancestrais, tentando garantir nossa sobrevivência. Ele evoluiu em outros contextos e nem sempre lida bem com o excesso constante de estímulos, cobranças e incertezas do mundo atual.

Exercício prático: Escaneamento do Caos

Vamos dar um primeiro passo juntos?

[1]Pare agora por 2 minutos.
Respire fundo. Sinta o ar entrando e saindo pelas narinas.

[2]Feche os olhos, se possível, e observe sua mente como se estivesse assistindo a um filme.
O que está passando aí? Quais pensamentos vêm primeiro? O que mais se repete?

[3]Dê nome ao que você percebe.
Ex: “Preocupação com dinheiro”, “medo de fracassar”, “excesso de tarefas”.

[4]Agora, diga mentalmente: "Eu estou observando isso. Isso não sou eu."
Repita: "Eu posso respirar mesmo com tudo isso aqui."

[5]Respire profundamente mais 3 vezes.
Ao expirar, imagine que você está esvaziando uma gaveta cheia. Sem pressa.

ÂNCORA DO CORPO

"Quando a mente se perde, o corpo mostra o caminho de volta"

Quando a mente entra em turbulência, ela nos arrasta junto. Nos faz viver no automático, na angústia do passado ou no medo do futuro. Mas há algo que nunca está no passado ou no futuro: o corpo. O corpo é o único lugar onde a vida acontece de verdade.

Por isso, quando tudo parecer fora do controle, **não tente controlar a mente, mas sinta o corpo.**

Porque o corpo dá sinais que merecem ser escutados.

Ele sente. E sentir é a ponte que nos reconecta com o presente.

Uma breve reflexão:

Você já reparou como, em momentos de ansiedade ou tristeza profunda, seu corpo reage antes mesmo de você entender o que está sentindo?

Um aperto no peito, uma dor no estômago. A tensão nos ombros. A respiração curta.

Esses são sinais. O corpo grita quando a mente se perde. Mas ele também **sussurra** caminhos de volta através da respiração, do toque, do movimento.

O segredo está em **ancorar-se no corpo.** Como um barco no meio da tempestade, que não pode impedir as ondas, mas pode se manter firme em um ponto.

Exercício prático: O Corpo como Porto Seguro

Pare o que está fazendo. Sente-se em silêncio por um momento.

[1]Traga a atenção para os pés.
Sinta o contato com o chão. Pressione levemente os dedos. Imagine que há raízes descendo pela sola dos pés, te conectando com a terra.

[2]Leve a atenção para as mãos.
Relaxe os dedos. Sinta o calor, a textura, o toque da sua própria pele.

[3]Agora, observe o movimento do abdômen enquanto você respira.
Não tente mudar nada. Apenas sinta.

[4] Por fim, diga mentalmente:
"Eu estou aqui. Neste corpo. Neste instante. E aqui, agora, está tudo bem o suficiente para eu respirar."

Voltar para o corpo é voltar para casa.

E mesmo que a mente grite, o corpo sussurra: "Você está seguro agora."

ÂNCORA DO AGORA

"Não existe cura fora do tempo presente"

A mente corre.
Corre para o que já passou, remoendo. Corre para o que ainda nem chegou, temendo.

Mas a vida... **A vida só acontece agora.**

Pode parecer clichê, mas é uma verdade profunda: É **no momento presente que podemos começar a cuidar das nossas dores.**

Enquanto estivermos presos ao passado ou reféns do futuro, não conseguimos sentir a força transformadora do agora. É como tentar ouvir um sussurro no meio de um vendaval — **o agora fala baixo.** Mas fala com sabedoria.

Uma breve reflexão:
Talvez você pense:
"Como posso estar presente se estou em pedaços?"

O agora não exige que você esteja forte. Ele só exige que você esteja presente. Nem por um dia inteiro. Nem por uma hora. Mas por um instante.

Exercício prático: 1 Minuto de Agora
Este exercício é simples. E por isso, profundo.

[1]Ajuste sua postura.
Pode ser sentado, deitado, ou de pé. O importante é que você consiga ficar imóvel por 60 segundos.

[2]Respire fundo.
Inspire contando até 4. Segure por 2. Expire contando até 6. Faça isso três vezes.

[3]Agora, observe.
O som mais distante que você consegue ouvir.
O som mais próximo.
A sensação do ar tocando sua pele.
O ritmo da sua respiração.

[4] Diga para si mesmo:
"Neste momento, estou aqui. Nada a resolver, nada a provar. Apenas existir é suficiente."

Esse pequeno exercício pode ser feito em qualquer lugar: no banheiro, no ônibus, antes de dormir. Ele te devolve para o agora — e o agora te devolve para você.

Estar no agora não vai apagar a dor.
Mas vai impedir que ela se torne tudo o que existe.
Porque no presente também mora a paz, o alívio, o recomeço

ÂNCORA DO SENTIDO

"Quando a vida pesa, ter um "porquê" sustenta o caminhar."

Viktor Frankl, psiquiatra e sobrevivente de campos de concentração, baseava-se na máxima de Friedrich Nietzsche para explicar a sobrevivência humana:

Quem tem um porquê enfrenta quase qualquer como.

O sentido é o que nos puxa de volta quando tudo parece desmoronar. É a terceira âncora. Não elimina o caos, não silencia a dor, mas nos oferece um motivo para continuar mesmo quando não há mais forças.

O que é sentido?

Não confunda com "grandes propósitos" ou missões grandiosas. Às vezes, o sentido está em coisas simples:

- Cuidar de alguém que amamos.
- Escrever um livro que ainda ninguém leu.
- Cultivar um jardim.
- Contar a nossa história.

O sentido é pessoal. É silencioso. É uma chama pequena, mas constante. E quando tudo parece escuro, é ela que impede que a gente se perca.

Um trecho da minha história

Há alguns anos, eu estive pronto a desistir da vida. A dor mental era tanta que respirar parecia um esforço inútil. Nada fazia sentido. Eu apenas queria que acabasse. Mas naquele vazio, percebi algo: se eu ainda estava aqui, talvez fosse porque algo dentro de mim não havia desistido.

Foi essa fagulha que me fez levantar da cama no dia seguinte. E no outro. E no outro... Na época eu não sabia, mas estava ancorado num sentido silencioso: me reconstruir para poder ajudar outras pessoas a se reconstruírem também.

Exercício prático: "O que me chama de volta?"
Pegue um papel ou um bloco de notas. Responda sem pressa:

1. O que, ou quem, me faz querer continuar?
2. Se eu pudesse contribuir com o mundo de alguma forma, o que faria?
3. Qual pequena ação diária me conecta com algo maior que eu?

Não se preocupe em encontrar respostas definitivas. O importante é começar a olhar para isso.

Quando tudo desaba, o sentido nos sustenta. Não porque nos tira do caos, mas porque nos lembra que, mesmo no caos, a vida **ainda vale ser vivida.**

PARA RECOMEÇAR

"Como cuidar de si quando tudo parece quebrado."

Respira... Você chegou até aqui, isso por si só já é sinal de coragem. Parabéns!

Talvez você esteja se perguntando:
"Ok, entendi. Mas por onde eu começo a me reconstruir?"

A resposta não está em fórmulas mágicas. Está em pequenos movimentos conscientes. Sem pressa, sem perfeição. Apenas passos reais — no seu tempo.

Pequena rotina de autocuidado (sem cobranças)
Abaixo, uma sugestão de rotina simples. Não para te prender, mas para te **nutrir**.

[1]Ao acordar
Respire fundo 3 vezes antes de olhar o celular.
Coloque os pés no chão com intenção: "estou aqui".

[2]Ao longo do dia
Beba água prestando atenção no ato de se hidratar.
Faça uma pausa consciente de 5 minutos: respire, alongue, olhe pela janela.
Anote uma coisa que te trouxe calma ou gratidão (mesmo que pequena).

[3]Antes de dormir
Feche os olhos e pergunte: "O que eu fiz hoje que me aproximou de mim mesmo?"
Deixe ir o que não deu certo. Amanhã é outro dia.

Importante: Se não conseguir fazer tudo, tudo bem. Se só lembrar de respirar, já é suficiente por hoje.

Um convite para a jornada

Talvez essa leitura tenha mexido com algo dentro de você. Talvez tenha despertado um cansaço antigo, mas também uma vontade nova de recomeçar.

Se for o caso, quero te fazer um convite:
Eu criei um espaço chamado **Plenamente**.

Não é sobre perfeição, é sobre presença. Sobre voltar para si. Sobre caminhar com outros que também estão buscando viver com mais verdade e menos peso.

Lá, eu compartilho práticas, reflexões, desafios e experiências que têm me ajudado a viver com mais clareza, propósito e paz. E talvez possam te ajudar também.

Se quiser continuar essa jornada comigo, será uma alegria te ter por perto.

Para lembrar

Você não precisa estar bem o tempo todo. Você só precisa **se permitir seguir em frente**, um passo por vez. E quando tropeçar (porque vai acontecer), lembre-se: o mais importante não é nunca cair. É saber **como voltar pra si.**

Uma mensagem importante

Este material não substitui acompanhamento profissional. Se precisar, busque ajuda. No Brasil, o CVV atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas por dia. Você não está sozinho.

AINDA HÁ ESPAÇO PARA RESPIRAR

Se você chegou até aqui, quero te agradecer. Pela sua coragem. Pela sua presença. Por permitir que essas palavras te acompanhassem nesse momento da tua vida.

Talvez nem tudo tenha feito sentido agora, talvez você ainda esteja no meio do caos. Mas se algo, mesmo que pequeno, tocou teu coração... então já valeu a pena.

Esse manual não tem fim porque a jornada para dentro é infinita. A gente cai, levanta, esquece, lembra, se perde, se encontra. E em cada ciclo, **respirar é o nosso recomeço.**

Que você se lembre disso nos dias bons — e principalmente nos dias ruins.

E se um dia parecer que está tudo desmoronando de novo, volte aqui. Volte para essas páginas, volte pra sua respiração. Volte pra você!

Com carinho e presença,

João Guilherme I Plenamente

QUEM É O AUTOR?



Muito prazer, eu sou o João Guilherme Pereira, pai da Aurora, marido da Alana e engenheiro civil por formação, vivi muitos anos trabalhando e liderando equipes na construção civil.

Minha trajetória também passou pela coordenação do projeto de juventudes da Província Franciscana São Francisco de Assis (RS), experiência que ampliou meu olhar sobre espiritualidade, diálogo inter-religioso e diferentes realidades sociais.

Nascido em uma comunidade simples e profundamente ligada à fé, cresci buscando respostas para questões que iam além do que me ensinaram. Essa busca me levou a atravessar momentos difíceis e a descobrir, aos poucos, que viver bem não significa ter todas as respostas, mas aprender a estar presente e viver com mais autenticidade.

Hoje, com pós-graduações em Neurociência e Psicologia Positiva, uno ciência, filosofia, espiritualidade e experiências de vida para refletir sobre uma pergunta que continua me acompanhando: o que realmente precisamos para viver bem?

Por meio do Plenamente, compartilho essas reflexões e convido outras pessoas a percorrerem sua própria jornada de autoconhecimento, buscando uma vida mais consciente, simples e cheia de sentido.

CONHEÇA O PROJETO PLENAMENTE

O **Plenamente** é um espaço de reflexão, de autoconhecimento e reconexão com o que é essencial.

Também compartilho minhas reflexões sobre a vida, o bem-estar e o que significa viver melhor. Se essas ideias fazem sentido para você, continue essa jornada comigo.

Acesse nossos canais e acompanhe os próximos conteúdos.

Vamos seguir juntos?

Site: plenamente.net.br

YouTube: youtube.com/@jgplenamente

Instagram: @jgplenamente

E-mail: jgplenamente@gmail.com

Fone/Whats: (51) 9 9553 1360

EXISTA