

O PODER

de confiar

EM TI

CURRO CAÑETE

O PODER
de confiar
EM TI

Aprende a ter fé em ti
e conseguirás o que queres



Grupo  Planeta

PLANETA MANUSCRITO
Rua do Loreto, n.º 16 – 1.º Direito
1200-242 Lisboa · Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2019, Curro Cañete Leyva
© 2019, Planeta Manuscrito

Design de miolo: © Diego Carrillo
Tradução: Clara Dias
Revisão: Carlos Jesus
Adaptação: Guidesign

1.ª edição: Setembro de 2020
Depósito legal n.º 472 749/20
Impressão e acabamento: Guide – Artes Gráficas
ISBN: 978-989-777-403-4

www.planeta.pt



ÍNDICE

Introdução

13

1. A arte de viver de forma consciente

19

2. Acreditar é criar

39

3. Os teus desejos são importantes

93

4. Confia em ti

123

5. Como ser feliz agora

159

6. Tudo vai correr bem

233

Agradecimentos

249

Leituras que podem ajudar-te

251

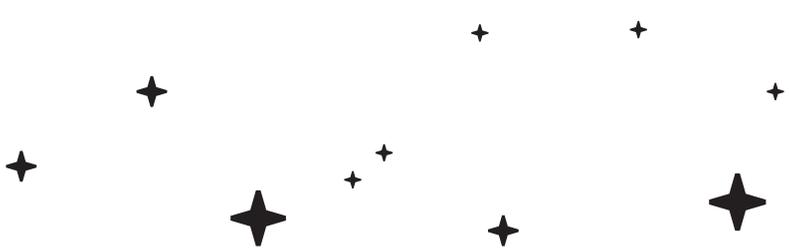
.....
*A maior descoberta de todos os tempos
é aperceber-se de que as pessoas têm o poder de mudar
o seu futuro com uma mudança de atitude apenas.*

OPRAH WINFREY

.....
*O mundo tem de ser fabricado por si mesmo,
há que construir degraus que o elevem, que o tirem do poço.
Há que inventar a vida porque, assim,
esta acaba por se tornar realidade.*

ANA MARÍA MATUTE
.....

*Para todas as pessoas que desejam melhorar,
e para aqueles que acreditam na bondade
e no potencial imenso do ser humano.*



INTRODUÇÃO

Há anos que ajudo muitas pessoas a aumentarem a sua autoestima, a gerirem as emoções e a serem mais felizes. Escrevi tudo o que sei e ensino neste livro com um objetivo único: que aprendas a ter fé em ti. Se já a tiveres, a tua **confiança** aumentará e a tua vida irá melhorar bastante. Tornar-te-á mais feliz, as tuas relações melhorarão e obterás poderosas ferramentas que te levam a atingir os teus objetivos com mais facilidade. E se ainda não te dás o devido valor e não confias em ti, além disso, uma grande mudança na tua vida terá lugar: começarás a gostar de ti e passarás a entrar no caminho do autoconhecimento, que irá conduzir-te à tua **felicidade** e **bem-estar**.

Não sei se *O Poder de Confiares em Ti* irá revelar-te algo que te surpreenda muito ou que te seja totalmente desconhecido. Lê-o várias vezes. É provável que, a cada leitura, aprendas e descubras coisas novas. Sei que tudo aquilo que encontrares nele, até aquilo que possa parecer-te mais banal, irá ajudar-te a tirar camadas e máscaras de que já não precisas. Porque tudo o que este livro contém encaminha-se para uma mesma direção: encorajar-te a **romper com as tuas inércias**, a que consigas **escapar das tuas limitações** e, em suma, a que decidas **viver a tua vida**, a que de facto desejas. Esta leitura elevará a visão que tens sobre ti mesmo e sobre a vida, estejas onde estiveres neste momento.

Rogo-te que não dês importância excessiva à escolha que faço de algumas palavras. Não é tão importante a palavra que se utiliza quanto o significado que lhe damos. Se, por exemplo, não gostares da palavra *esforço* e leres uma frase como «*esforça-te para mudar este hábito*», podes rasurar a palavra *esforça-te* e pôr em cima «*dedica tempo e energia*» para mudar este hábito. E poderás fazer o mesmo com qualquer outra palavra de que, por qualquer que seja o motivo, não gostes. O que é de facto importante é a mensagem que se segue: *vieste para ser feliz, não te distraias*. E é um facto que nos distraímos com muita facilidade.

.....

**Para ser feliz, tens de gostar e confiar
em ti; para confiar em ti, tens de compreender,
interiorizar e saber que o poder está sempre dentro
de ti, nunca fora.**

.....

Há alguns anos li muito Hermann Hesse e parecia-me maravilhoso o que dizia, de que tudo o que estava fora era uma projeção do que estava dentro, mas não chegava a perceber de facto o que significava e não acreditava. Até que há relativamente pouco tempo consegui integrar de forma profunda algo que mudou a minha vida para sempre: todo o trabalho que tenho de fazer, perante qualquer situação, é relaxar e deixar-me guiar pela minha sabedoria. **Há um lugar dentro de ti onde se encontram todas as respostas de que precisas.**

Também não há muito tempo, entendi que na vida vamos sempre encontrar desafios. Cada dia é um desafio. E cada **desafio pode fazer-nos crescer, melhorar e ser mais felizes**. Por isso, deixei de os

rejeitar. Antes ficava nervoso se havia algo que não produzia o resultado que desejava. Agora, quando consigo vencer um desafio, pergunto-me a mim mesmo com calma: o que será que se segue? E não tenho medo do que possa acontecer, porque sei que poderei contar sempre com tudo o que preciso para ser feliz e seguir em frente.

Na vida acontecem coisas de que gostamos e outras que nos entristecem ou nos fazem sentir mal. Embora sejas uma pessoa muito positiva, não poderás evitar as adversidades. Irás sempre deparar-te com um novo desafio. Mas é mais gratificante e fácil ultrapassar as adversidades e os desafios que aparecem no caminho em direção aos teus **sonhos** do que travar batalhas que nada têm a ver contigo ou com a vida que desejas.

A **felicidade** autêntica não se encontra nas distrações ou nos pequenos prazeres. Não tenho nada contra estes – muito antes pelo contrário, adoro desfrutar de uma vida agradável –, mas tenho consciência de que esses momentos desaparecem de imediato e não estão muito relacionados com a verdadeira felicidade. É por essa razão que não tomo as minhas decisões com base nos mesmos.

Alcançar o êxito vital que todos desejamos – **a verdadeira felicidade** – é muito mais complexo do que sair à noite, ver futebol e beber cerveja com os amigos, comprar o último modelo de telemóvel ou comer um queque de chocolate. A felicidade é uma conquista diária que requer uma tomada de consciência e que te conheças muito bem. E enquanto não confiares em ti, não te conhecerás. Se souberes quem és e como és de facto, terás consciência de todo o teu valor, de tudo o que a vida fez para que possas ser hoje quem és e de todas as **possibilidades** que tens ao teu alcance.

«Há uma luz imensa, infinita, que sabe tudo, que nos ilumina. Aquele que a vê jamais torna a ver a escuridão», escreveu o meu irmão aos dezasseis anos. Agora o meu irmão está morto, mas

quase todos os dias lhe agradeço por ter escrito aquilo. Hoje sei que essa luz é a **felicidade**. Não deixes que o medo te impeça de ver essa luz que está sempre presente, mesmo quando não a vês.

Por vezes, insistirei nalgumas das ideias que quero transmitir-te. Trabalhei e investiguei tanto ao longo destes anos sobre diversos campos, como a neurologia cerebral, que considero importante explicar algumas coisas essenciais partindo de diversos pontos de vista. Em todo o caso, incentivo-te a ler *O Poder de Confiar em Ti* até ao fim (em seguida descobrirás porquê).

Nunca te esqueças de que a felicidade está sempre ao teu alcance. Só existe uma condição:

.....

**Não atues contra ti mesmo,
contra o teu eu verdadeiro ou essencial,
contra os teus desejos mais profundos.**

.....

Porque se agires contra ti e contra aquilo que nasce de ti de forma espontânea, como pensas chegar à felicidade?

Há alguns anos, descobri que era muito sensível. As coisas afetavam-me mais que a outros, fazia dramas e levava muito a mal demasiadas coisas. Pouco a pouco, aprendi a **gerir as emoções**. Continuo a ser muito sensível – o que é maravilhoso porque continuo a desfrutar da vida de forma intensa –, mas agora poupo-me a muito sofrimento.

Não é possível entender a vida, mas pode acreditar-se nela. O propósito deste livro é facilitar o teu caminho ao máximo para que possas confiar em ti e na vida. Não és insignificante. Quero **ajudar-te** a tomar consciência da tua verdadeira e poderosa natureza. E se as coisas

não tiverem sido fáceis para ti, **acompanhar-te-ei** de forma a voltares a ser a pessoa alegre e confiante que foste um dia.

A vida é um interminável e contínuo caminho a direito e todos os dias nos oferece novas oportunidades. Mas, se te fechares a estas, não as poderás ver. Não tenhas medo de nada, nem de nenhum fim ou começo. Tudo é passageiro, mas não tem importância porque, quando uma coisa fica para trás, chega outra. Sempre.

.....

**Para ser feliz é preciso encarar a vida
sem medo.**

.....

Só temos uma vida. Não penses que tentar fazer aquilo que desejas te pode levar ao fracasso. Só fracassa aquele que não tenta. Apostar nos teus sonhos nunca é um risco. Viver com todas as consequências nunca é um erro.

E, agora, permite-me que avancemos de mão dada, porque esta viagem em direção à tua **felicidade** e ao teu **bem-estar** está agora a começar.