



clareza  
&  
conexão

yung pueblo

clareza  
&  
conexão

# clareza & conexão

yung pueblo

Tradução de Jaime Biaggio



Copyright © 2021 by Diego Perez Lacera

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores. Esta obra não pode ser exportada para Portugal, Angola e Moçambique.

**TÍTULO ORIGINAL**

Clarity & Connection

**PREPARAÇÃO**

Clara Alves

**REVISÃO**

Júlia Ribeiro

Thaís Carvas

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Henrique Diniz

**DESIGN DE CAPA**

Sierra S. Stanton

**ADAPTAÇÃO DE CAPA**

Larissa Fernandez Carvalho

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

---

P975c

Pueblo, Yung

Clareza e conexão / Yung Pueblo ; tradução Jaime Biaggio. - 1. ed. -  
Rio de Janeiro : Intrínseca, 2021.  
256 p. ; 21 cm.

Tradução de: Clarity and connection  
ISBN 978-65-5560-320-0

1. Autoconsciência. 2. Autorrealização. 3. Técnicas de autoajuda.  
I. Biaggio, Jaime. II. Título.

21-73063

CDD: 158.1

CDU: 159.923.2

---

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

01/09/2021

03/09/2021

[2021]

*Todos os direitos desta edição reservados à*

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

## sumário

9	autoconsciência
57	desatar
101	o amor que nos une
157	crescer
197	uma nova vida

todos os seres humanos  
estão unidos  
pelo nascimento,  
pela vida,  
pela morte e  
por todas as emoções  
no meio disso

a maior guinada da sua vida acontece quando você se volta para *dentro*.

você se posiciona e observa tudo o que encontra com aceitação;

o amor que carrega ilumina sua autoconsciência;

você começa a perceber como o passado ocupa sua mente e seu coração...

paciência, honestidade e observação iniciam o processo de cura.

com o tempo, tendo propósito e boas práticas de cura, o passado perde o poder sobre sua vida.

você continua o processo — posicionando-se, sentindo, compreendendo e se desapegando.

e é quando começa a notar os resultados; você

já não é mais a mesma pessoa.

sua mente parece mais leve e desenvolve uma nova e aguda *clareza*.

em sua vida e em seus relacionamentos, você passa a estar pronto para uma verdadeira *conexão*.

autoconsciência



cure-se, mas sem pressa  
ajude as pessoas, mas imponha limites  
ame-as, mas não se deixe ferir  
ame-se, mas não se torne vaidoso  
informe-se, mas não se sobrecarregue  
abraçe as mudanças, mas continue perseguindo suas metas

da próxima vez que se sentir aflito  
por recair em antigos padrões,  
lembre-se de que a simples consciência  
de estar repetindo o passado  
é sinal de progresso

a autoconsciência vem antes  
do grande salto na direção de  
sua transformação pessoal

não é fácil

curar-se  
construir novos hábitos  
observar a realidade sem projeção ou ilusão

é um trabalho que exige esforço

mas, se persistir,  
o impacto sobre sua vida  
dos frutos do seu trabalho  
será imensamente positivo

maturidade  
é saber que  
quando você está para baixo  
não deve confiar  
na percepção que tem de si mesmo

descarte a ideia  
de que curar significa esquecer

o resultado verdadeiro é não mais  
reagir a antigos gatilhos  
com a mesma intensidade de antes

as memórias permanecem,  
mas já não têm mais  
o mesmo poder sobre sua mente

Viver sob estresse, ansiedade e tensão nos faz esquecer de que não nos limitamos a esses sentimentos e que somos capazes de nos conectar com nossa essência e com as pessoas em um nível mais profundo. O primeiro passo nessa direção é nos voltarmos para nós mesmos, iniciando uma jornada desafiadora rumo ao autoconhecimento e à autoconsciência. Mas esta caminhada não precisa ser solitária: Yung Pueblo, escritor e ativista com uma vasta experiência em práticas meditativas, compartilha em *Clareza & conexão* um acervo de insights, observações perspicazes, ensinamentos e orientações fundamentais tanto para os que pretendem iniciar a jornada para o próprio interior e alcançar a transformação pessoal quanto para os viajantes de longa data.

Com sensibilidade e lucidez, o autor nos revela, sempre primando pela honestidade, que o processo da transformação pessoal é árduo e exige foco e coragem, mas, com paciência e tratando a nós mesmos com generosidade e compaixão, é possível causar um grande impacto positivo na nossa vida e, consequentemente, na de todos ao redor. É justamente esta a premissa que Yung Pueblo defende: o caminho para a transformação de toda a coletividade começa quando investimos no autoconhecimento, revirmos nossas experiências e condicionamentos, desatamos os nós que nos prendem a uma bagagem nociva para, por fim, sermos capazes de expandir o amor que sentimos por nós mesmos e pelas pessoas. Este movimento só poderia nos conduzir a uma forma renovada de nos relacionar com o mundo, nos tornando partes ativas na construção de uma coletividade cada vez mais próxima da cura.

*Clareza & conexão* é o livro de cabeceira perfeito, indispensável para todos que buscam se transformar e construir relações profundas e significativas. Uma obra para ser consultada diariamente e, assim, nos ajudar a lembrar quem realmente somos.

SAIBA MAIS:

[www.intrinseca.com.br/livro/1117/](http://www.intrinseca.com.br/livro/1117/)