



a resposta está dentro de você

yung pueblo



a resposta está dentro de você

yung pueblo

Tradução de Jaime Biaggio



Copyright © 2018 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

Inward

PREPARAÇÃO

Thaís Carvas

REVISÃO

Letícia Féres

Thadeu Santos

PROJETO GRÁFICO

Henrique Diniz

DIAGRAMAÇÃO

DTPPhoenix Editorial

DESIGN DE CAPA

Anders Villomann

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

P975r

Pueblo, Yung

A resposta está dentro de você / Yung Pueblo; tradução Jaime Biaggio. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Intrínseca, 2023.

Tradução de: Inward

ISBN 978-65-5560-848-9

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

22-81241

CDD: 158.1

CDU: 159.947.5



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

[2023]

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

eis duas das grandes lições
que a humanidade aprenderá no século XXI:

ferir o outro é ferir a si mesmo

quando você se cura, cura o mundo

*reivindique o seu poder,
cure-se,
ame-se,
conheça-se —
essas frases se tornam
mais e mais comuns. por quê?*

porque são os caminhos para
a nossa liberdade e a nossa felicidade.

distância

antes de ser capaz de liberar
o peso da minha tristeza
e da minha dor,
tive de honrar
a existência desse sentimento

a resposta está dentro de você

nunca fui viciado
em algo específico;
era viciado em preencher
um vazio
interior
com algo que não
meu próprio amor

tentar
unicamente
amar os outros
sem primeiro amar a si mesmo
é como construir uma casa
sem uma base sólida

a resposta está dentro de você

três coisas tornam a vida mais difícil:

não se amar

se recusar a crescer

não se desapegar

vivi por muito tempo
com um coração fechado,
não por ter
medo de me machucar
mas por ter medo
da dor
que lá no fundo se escondia

a resposta está dentro de você

antes de sermos capazes
de curar e de nos desapegar,
o que nos aflige
profundamente
tem de vir
à superfície

passei tempo demais
criando versões de mim mesmo
muito distantes da realidade,
personagens que interpretava
dependendo de quem estivesse ao redor

camadas que pudessem esconder
a dança interior da agitação,
entre minha falta de confiança,
a dor que eu não compreendia,
e o desconforto inerente
a buscar nos outros
o amor que eu não dava a mim mesmo

(antes da cura)

a resposta está dentro de você

fugi por muito tempo
da minha sombra
até compreender
que nela encontraria
minha liberdade

muitos de nós perambulamos pela Terra como estranhos para nós mesmos, sem saber o que é verdade, por que sentimos o que sentimos, nos esforçando conscientemente para reprimir experiências ou ideias atordoantes demais para observarmos e exprimirmos. é um paradoxo que ocorre na mente humana: fugimos do que não queremos encarar, do que nos faz sentir dor e dos problemas para os quais não temos respostas, mas ao fugirmos de nós mesmos também estamos fugindo da nossa própria liberdade.

é por meio da observação de tudo o que somos e da aceitação do que observamos com sinceridade e sem julgamentos que podemos liberar a tensão que cria ilusões na mente e muros ao redor do coração. esse é o motivo pelo qual as chaves para a liberdade se encontram em nossa sombra: porque quando observamos nossa sombra, levando para o interior nossa luz de conscientização, o ego começa a se dissipar no nada e o subconsciente é lentamente compreendido.

a mente está cheia de sombras, mas elas não são capazes de fazer frente à paciência e à perseverança

a resposta está dentro de você

da luz — nossas mentes podem se tornar estrelas,
poderosos campos unidos de pura luz. mas, ao
contrário das estrelas, a mente curada habitará um
espaço de consciência e sabedoria.

quando nos desconectamos
de nossa dor
paramos de crescer

quando somos dominados
por nossa dor
paramos de crescer

liberdade é observar a dor
deixá-la ir
e seguir em frente

(o caminho do meio)

a resposta está dentro de você

não é amor
se tudo o que querem
de você
é que corresponda
às expectativas deles

um dos meus maiores
erros
foi acreditar
que outra pessoa
pudesse juntar
todos os pedaços de mim

Estar em paz com nossas decisões é um martírio, desapegar do passado parece quase impossível, e as frustrações nunca param de surgir. Em meio a tantos percalços, muitas vezes esquecemos que, para construir o futuro que desejamos, precisamos primeiro focar em nós mesmos e no nosso presente. E a solução para grande parte desses receios e questionamentos está dentro de você.

Superar os desafios e alcançar todo o nosso potencial não é nada fácil, mas as reflexões presentes neste livro podem ser a força necessária para quem deseja iniciar essa jornada de amor-próprio e desapego. Nesta coleção de textos curtos, o poeta e palestrante Yung Pueblo oferece reflexões diárias capazes de nos motivar e nos reconfortar até nos momentos mais sombrios. Com mensagens simples e poderosas, ele nos lembra que somos responsáveis pela nossa felicidade e mostra como, a partir da revolução interior, podemos criar um mundo melhor.

Um guia reconfortante para a alma, *A resposta está dentro de você* promete nos ajudar a entender plenamente não apenas quem somos, mas quem queremos ser. O livro de cabeceira perfeito, que nos convida a retornar a suas palavras de tempos em tempos, nos guiando em uma linda jornada de autodescoberta e liberdade.

Saiba mais:

<https://www.intrinseca.com.br/livro/1263/>