

((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 da vida.

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.

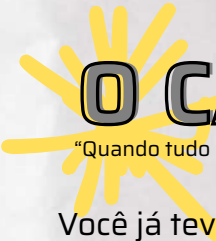
Você não precisa ter forças agora. Você só precisa dar um passo. E se puder... respire.

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 pára 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. O problema é que ele reage ao trânsito como se fosse um predador. Ao e-mail não respondido como se fosse uma ameaça à vida. Ao julgamento dos outros como se fosse exílio da tribo.

Exercício prático: Escaneamento do Caos

Vamos dar um primeiro passo juntos?

¹Pare agora por 2 minutos.

Respire fundo. Sinta o ar entrando e saindo pelas narinas.

²Feche 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?

³Dê nome ao que você percebe.

Ex: "Preocupação com dinheiro", "medo de fracassar", "excesso de tarefas".

⁴Agora, diga mentalmente: "Eu estou observando isso. Isso não sou eu."

Repita: "Eu posso respirar mesmo com tudo isso aqui."

⁵Respire 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 angustia 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 — sinta o corpo.**

- **Porque** o corpo não mente.
- **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.

¹Traga 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.

²Leve a atenção para as mãos.

● **Relaxe** os dedos. Sinta o calor, a textura, o toque da sua própria pele.

³Agora, observe o movimento do abdômen enquanto você respira.

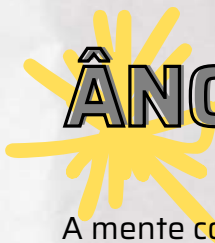
● **Não** tente mudar nada. Apenas sinta.

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: **não há cura possível fora do momento presente.**

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.

¹Ajuste sua postura.

Pode ser sentado, deitado, ou de pé. O importante é que você consiga ficar imóvel por 60 segundos.

²Respire fundo.

Inspire contando até 4. Segure por 2. Expire contando até 6. Faça isso três vezes.

³Agora, 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.

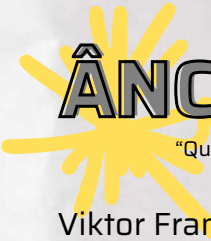
⁴ Diga para si mesmo:

- “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, escreveu:

“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:

¹O que, ou quem, me faz querer continuar?

²Se eu pudesse contribuir com o mundo de alguma forma, o que faria?

³Qual 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!

“Ok, entendi. Mas por onde eu começo a me reconstruir?”

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**.

¹Ao acordar

Respire fundo 3 vezes antes de olhar o celular.

Coloque os pés no chão com intenção: “estou aqui”.

²Ao 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).

³Antes de dormir

Fechos 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**.



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.

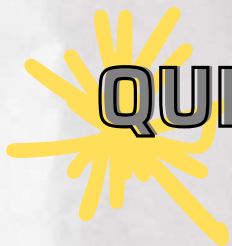
Esse manual não tem fim porque a jornada para dentro é infinita. A gente cai, levanta, esquece, lembra, se perde, se encontra. E em cada ciclo, **respirar é o nosso recomeço.**

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?

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



Mas a minha história vai além das obras: fui coordenador do projeto de juventudes da Província Franciscana São Francisco de Assis (RS), onde aprendi sobre espiritualidade, diálogo inter-religioso e diversas realidades sociais.

Nascido em uma comunidade simples e profundamente ligada à fé, sempre carreguei um vazio interior e uma busca sincera por algo que o preenchesse — um sentido para a vida que fosse além das respostas prontas. Passei por momentos difíceis até encontrar, aos poucos, a simplicidade de simplesmente ser e deixar ser — sem fórmulas, sem gurus, apenas com muita autenticidade.

Hoje, como Professional Coach (IFC), palestrante, facilitador de encontros e criador de conteúdo, meu propósito é despertar consciências para que a vida possa se manifestar por meio de cada um de nós.

Acredito em uma vida simples, mas cheia de sentido, vivida com presença e equilíbrio, unindo espiritualidade e ciência. Compartilho minha trajetória para inspirar outras pessoas a encontrarem seu próprio caminho, com mais autenticidade e conexão verdadeira.

CONHEÇA O PROJETO PLENAMENTE

O **Plenamente** é um espaço de reconexão com o que é essencial, para vivermos de maneira plena.

Aqui, ciência, espiritualidade e autoconhecimento se encontram para nos ajudar a viver com mais clareza, equilíbrio e presença.

Se este manual tocou você de alguma forma, saiba que há muito mais à sua espera: reflexões, práticas guiadas, encontros e conteúdos gratuitos que podem te acompanhar no dia a dia.

Vamos seguir juntos?

🌐 Site: plenamente.net.br

📺 YouTube: youtube.com/@jgplenamente

📷 Instagram: [@jgplenamente](https://instagram.com/@jgplenamente)

✉ E-mail: admin@plenamente.net.br

📞 Fone/Whats: [\(51\) 9 9734 0684](tel:(51)997340684)



EXISTA