

SÉRGIO FERNANDES  
MARCUS FACCIOLLO



# A VIDA PODE SER MAIS LEVE

*Conheça-se e seja mais feliz*

  
PALAVRA  
& PRECE

SÉRGIO FERNANDES  
MARCUS FACCIOLLO

A VIDA  
PODE SER  
MAIS LEVE  
*Conheça-se e seja mais feliz*

  
PALAVRA  
& PRECE

# SUMÁRIO

---

PARA COMEÇO DE CONVERSA.....	11
A INSATISFAÇÃO	
Não consigo nem me conformar nem entender.....	17
Sou um fracassado, ninguém me entende, ninguém presta.....	29
QUEM SOU EU?	
Eu autêntico x eu fabricado.....	41
Autoaceitação é a solução.....	53
Entender e superar limites.....	63
ACREDITAR E FAZER	
É possível ser melhor.....	69
É possível ter uma vida melhor.....	75
Realizando seus sonhos.....	81
Tomando as rédeas do eu e da vida.....	91
A FALHA E A CULPA	
Falhar é humano.....	99
Livrando-se da culpa.....	103
Você só é responsável pela sua vida.....	107
A FELICIDADE.....	111

## ENTENDER E SUPERAR LIMITES

---

Conforme você for se redescobrendo, se conhecendo mais e melhor, resgatando seus ideais e verdade autênticos, para aplicar tudo isso no progresso de sua vida e de seu interior, objetivando sempre a autorrealização, a vida mais sincera e uma felicidade mais frequente, surgirá o conhecimento maior de alguns limites seus.

Fala-se aqui de limites de diferentes tipos: afetivos, culturais, econômicos, sociais... É importante salientar que falamos dos limites reais, que você concluirá como verdadeiros depois de deixar de lado aqueles “limites” de mentira que só serviam para mantê-lo estagnado e insatisfeito. Estes, você irá desmascarando e eliminando no decorrer do processo de autoconhecimento.

Todos temos limites reais, que nem sempre podem ser superados. O importante, ao nos depararmos com eles, é entendê-los, analisá-los, concluirmos se podem ser superados ou não, se podem ser minimizados ou não. Conhecer-se bem também implica conhecer sem medo ou vergonha seus próprios limites. Não é vergonha ou atestado de incompetência tê-los; cuidado com as armadilhas da autossabotagem! E não serão os limites, mesmo que reais, que o impedirão de viver melhor e mais feliz, de mudar e realizar mais.

**TODOS**  
TEMOS LIMITES  
REAIS, QUE NEM  
SEMPRE PODEM  
SER SUPERADOS.

Não vamos ficar citando exemplos do que seriam limites verdadeiros, porque o que representa um limite insuperável para um pode não o ser para outro. O importante, como já dito, é perceber se podem ser vencidos ou não. Se vir uma chance de eliminá-los, analise-os, estude as melhores estratégias e atitudes para tanto, indo com calma, persistência e sabedoria, que você tem. Se precisar de auxílio externo, peça, mas para as pessoas certas, lembrando sempre que é de dentro de você mesmo que virá a maior parte da motivação e da força para a superação. Não esmoreça perante as dificuldades, não desista antes de tentar tudo o que for possível e racional, sem se sentir derrotado se não conseguir superar essa limitação. Entenda o que aconteceu e não deixe que um fator limitante impeça sua realização pessoal.

Há tantas outras coisas que deram certo, desde que nasceu! Há tantos obstáculos que já superou, tantos outros que pode e irá superar, se assim o desejar! Há algo que se possa fazer para que um fator limitante não seja tão pesado assim, mesmo que ele não possa ser eliminado? O ser humano é tão criativo, tem potencial, e você é um ser humano. As dificuldades podem ser na verdade um terreno fértil para novas descobertas. Se não pode passar sobre uma montanha, passe ao lado dela. Se nós nos deixássemos vencer pelos limites, considerássemos todos insuperáveis, estaríamos morando em cavernas, pessoas cegas não po-

**AS DIFICULDADES**  
PODEM SER NA VERDADE UM  
TERRENO FÉRTIL PARA NOVAS  
DESCOBERTAS.

deriam ler nem trabalhar, quem tivesse ficado paraplégico não poderia nunca mais sair de casa. Mas, o homem inventou a cadeira de rodas. Vemos os atletas nas Paraolimpíadas, com necessidades especiais mas mais velozes, fortes e hábeis que a grande maioria da população dita “normal”, vemos um músico como Herbert Vianna, dos Paralamas do Sucesso, que poderia ter desistido de sua carreira e se entregado à reclusão depois de ficar paraplégico e perder a esposa num acidente de ultraleve continuar a compor e cantar belas canções. Há o sistema Braille de leitura para pessoas sem possibilidade de enxergar, criado por um homem que ficou cego na primeira infância. Pois é...

A felicidade de alguém, sua realização, não depende de tudo perfeito, sem reverses na vida, tristezas, limites. Depende de uma escolha da própria pessoa. Não adianta achar que os outros têm uma vida mais fácil que a sua, pois não se conhece de verdade o que passam, suas dificuldades, se estão bem de verdade ou só aparentemente, para a sociedade ver. O interessante é não sentir inveja, mas sim perceber como as pessoas vencem seus limites e dificuldades. Isso pode ser útil para nós, tanto no sentido de dar ideias como de alimentar nossa força de vontade.

O grande lance é não se prender às “derrotas”, mas sim encará-las sem medo ou vergonha e ir em frente, para vencer outros desafios.



Este livro servirá de inspiração para o desenvolvimento de uma vida melhor, firmada na autenticidade. Recomendado para quem está cansado de reclamar e talvez precise romper com um ciclo de comportamentos negativos que o afastam de sua verdade. Assuma o controle da própria vida e dê os passos certos para tornar-se mais feliz. Seja o autor de sua história!

“Como dizem os autores, enganar-se hoje gera grandes problemas no futuro. Você não sairá do lugar se continuar apenas acreditando que a vida poderá ser melhor. O futuro é a continuidade dos momentos presentes, e a única forma de torná-lo melhor é agindo agora para transformar sua vida.

A obra de Sérgio e Marcus convida-nos a refletir sobre os motivos da infelicidade das pessoas e traz elementos para que encontremos caminhos melhores desde já. Se a felicidade não é um sentimento que acorda com você todos os dias, terá nesta obra uma verdadeira ferramenta para mudar essa farsa que, provavelmente, você mesmo construiu.”

**Gustavo Cerbasi**

Autor do best-seller *Casais inteligentes enriquecem juntos*

[www.avidapodesermaleve.com.br](http://www.avidapodesermaleve.com.br)

  
**PALAVRA  
& PREÇO**

