

A SÉRIE TORNA-TE GRANDE • LIVRO 7

Não é sua culpa. Mas é sua vida.

Seu ponto de partida não é sua responsabilidade.

Seu ponto de chegada é.

TIMILEHIN IDOWU

Mentor Jovem • Pastor • Escritor Transformacional

TAMBÉM DE TIMILEHIN IDOWU

A Série Torna-te Grande:

Livro 1 — Eu Devo Vencer

Identidade • Carácter • Propósito • Processo

Livro 2 — Eu Sou o Campeão

Disciplina • Maestria • Constância • Resiliência

Livro 3 — Eu Serei Rico e Famoso

Riqueza • Influência • Empreendimento • Legado

Livro 4 — Não Passe Por Isso Rolando

Carácter • Gerações • Mentoria • Legado

Livro 5 — VIDA: A Jornada

Vida • Identidade • Propósito • Legado

Livro 6 — A Verdade sobre a MENTIRA

Verdade • Paz • Integridade • Reconciliação

© 2026 por Timilehin Idowu. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida sem permissão prévia por escrito do autor.

Publicado pela Flourish Playhouse • Lagos, Nigéria • Primeira Edição, 2026

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp: +234 703 055 5256

Este livro contém duas edições completas: uma Edição Adulto/Adolescente e uma Edição Infantil — criadas para serem lidas juntas por famílias, salas de aula e comunidades de mentoria.

DEDICATÓRIA

A cada jovem que recebeu um ponto de partida difícil e foi dito — direta ou indiretamente — que essa era a história toda.

Não é a história toda. É o primeiro capítulo. E você, não suas circunstâncias, não seu passado, não mais ninguém — é o autor do que vem a seguir.

E a cada adulto que lê isto e se reconhece nos jovens descritos aqui: não é tarde demais. A mesma verdade se aplica. O mesmo convite está de pé. Sua vida ainda é sua.

A Oluwakemi — sua presença firme, graciosa e honesta foi a evidência mais constante na minha vida de que responsabilidade e amor não são opostos. Obrigado por modelar ambos.

A Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi e Oluwafoyinsolami — este livro faz parte da herança que estou deixando para vocês. Não apenas uma mensagem sobre os filhos de outra pessoa. Uma mensagem sobre os meus.

ANTES DE COMEÇAR: UMA PALAVRA E UMA PROMESSA

Antes de ler um único capítulo deste livro, faça uma promessa. Não a mim. A você mesmo:

"Não vou passar por cima das verdades difíceis deste livro. Não vou passar por cima da pessoa que fui me tornando — lentamente, sem perceber. Vou ler. Vou sentar com o que me incomoda. E serei honesto sobre o que precisa mudar."

Seu nome:

Data de hoje:

Ótimo. Agora podemos começar.

PREFÁCIO

Duas Frases Que Mudaram Como Eu Vejo Todos

Cada livro que escrevi começou com uma frase que não me deixava em paz. Este começou com duas.

A primeira: Não é sua culpa.

A segunda: Mas é sua vida.

Tenho dito a primeira frase a jovens em Lagos, em igrejas, em auditórios de escolas, em conversas tranquilas e individuais onde um adolescente carrega o peso de um começo que não escolheu. Tenho dito a adultos na casa dos trinta e quarenta anos que ainda explicam o seu presente pelo seu passado. Tenho dito a pessoas de todos os contextos que chegaram às suas circunstâncias atuais sem qualquer intenção própria — através da pobreza, do abuso, da negligência, das consequências acumuladas dos fracassos alheios que pousaram sobre as suas vidas.

E digo com toda a convicção. Não é culpa deles. A família em que nasceram — não é culpa deles. O bairro que moldou as suas primeiras suposições — não é culpa deles. A escola que os abandonou, o pai ausente, a comunidade que não oferecia nenhum modelo do que era possível — nada disso foi culpa

deles. A programação que conduz os seus impulsos hoje foi instalada antes de terem qualquer palavra a dizer sobre o assunto.

Mas então — gentilmente, com cuidado, com pleno reconhecimento do peso da primeira frase — digo a segunda.

Mas é sua vida.

E esta é a verdade mais difícil. Não mais difícil porque é cruel — é a coisa mais gentil que sei dizer a um jovem. Mais difícil porque exige algo. Exige a decisão de parar de explicar o presente inteiramente pelo passado e começar a fazer escolhas — pequenas, diárias, por vezes inconvenientes — que redirecionam a trajetória.

Mais ninguém pode fazer essas escolhas. Mais ninguém deveria ter de as fazer. E a verdade extraordinária, por vezes aterrorizante, mas finalmente libertadora, é que mais ninguém pode viver a sua vida por você.

Este livro mantém as duas frases juntas. Porque as duas são verdadeiras. E porque o mundo precisa de pessoas que compreendam as duas — pessoas que estendem genuína compaixão a quem carrega um peso que não escolheu, e que também se recusam a deixá-las lá, na paralisia confortável do vitimismo permanente, quando o caminho para a frente está disponível.

O caminho para a frente está sempre disponível. Este livro é o mapa.

— *Timilehin Idowu*

Festac Town, Lagos, Nigéria, 2026

INTRODUÇÃO

As Duas Frases Que Ninguém Está Dizendo Juntas

Há duas conversas acontecendo no mundo agora, em pleno volume e quase sempre separadamente.

A primeira é sobre compaixão. Sobre a realidade do trauma. Sobre a verdade documentada, respaldada por evidências e inegável de que onde e como você é criado molda quem você se torna. Seus impulsos, suas suposições, suas respostas padrão, sua relação com o risco, a confiança e o amor. Esta conversa diz: pare de culpar as pessoas pelas circunstâncias que as formaram. Pare de exigir que as pessoas simplesmente escolham diferente quando as escolhas disponíveis para elas sempre foram limitadas por coisas que não escolheram. Esta conversa é necessária. Está atrasada. E fez um bem genuíno.

A segunda é sobre responsabilidade. Sobre a verdade igualmente documentada e igualmente inegável de que pessoas oriundas das circunstâncias mais difíceis escolheram, ao longo da história e em todas as culturas, trajetórias diferentes. Não porque suas circunstâncias não fossem reais. Não porque a dor não fosse genuína. Mas porque em algum momento — um ponto específico com forma de decisão — elas escolheram assumir a posse de suas vidas em vez de serem possuídas

pelas suas histórias. Esta conversa diz: compaixão sem expectativa não é compaixão. É um teto. E as pessoas mais marginalizadas do mundo merecem mais do que um teto.

Na maioria das vezes, essas duas conversas são tratadas como opostas. As pessoas da compaixão desconfiam das pessoas da responsabilidade, ouvindo indiferença fria por trás da linguagem da responsabilidade pessoal. As pessoas da responsabilidade desconfiam das pessoas da compaixão, ouvindo a promoção do vitimismo permanente por trás da linguagem da compreensão sistêmica.

Ambas as desconfianças são às vezes merecidas. Ambas as conversas, levadas ao extremo, dão errado.

***"Mas mantidas juntas como duas frases que são
ambas completamente verdadeiras — elas se
tornam a coisa mais poderosa, libertadora e
transformadora que você pode dizer a outro ser
humano."***

Não é sua culpa. Mas é sua vida.

Este livro as mantém juntas. Para o adolescente em Lagos que nasceu na pobreza e foi dito que a história já estava escrita. Para o jovem adulto em Londres que cresceu em um lar destruído e tem explicado cada fracasso de relacionamento por esse fato há vinte anos. Para a criança em Mumbai, Nairóbi, Manchester, São Paulo — onde quer que este livro chegue — que está absorvendo programação agora mesmo, que guiará seus impulsos por décadas, a menos que alguém lhe dê as ferramentas para examiná-la.

Você não é responsável por onde começou. Você é responsável pelo que faz a seguir.

Vamos começar.

PARTE UM: A EDIÇÃO ADULTO / ADOLESCENTE

*Para quem é velho o suficiente para perguntar: por que sou assim?
E corajoso o suficiente para perguntar: o que faço com isso?*

PARTE UM

PARTE UM

A Programação

Como Você Foi Programado Antes de Poder Escolher

CAPÍTULO 1

Impulso — O Condutor Invisível

A Maioria do que Te Controla Foi Instalada Antes que Pudesses Consentir

Jola tinha apenas seis anos quando derrubou o copo de suco sobre a mesa. Sua mãe franziu o sobrolho. Seu pai suspirou. 'Por que você não pode ser mais cuidadoso?' eles perguntaram.

Mas aqui está a verdade — a verdade que muda tudo: Jola não decidiu derramar o suco. Sua mão se moveu antes que sua mente alcançasse. Foi um impulso. Uma faísca que surgiu do nada e se tornou uma consequência antes de haver qualquer intenção por trás dela.

Todos nós temos essas faíscas. E a maioria de nós — incluindo os adultos — é mais controlada por elas do que queremos admitir.

A razão pela qual você gritou com seu amigo antes de pensar. A razão pela qual você comeu o que prometeu a si mesmo que não comeria. A razão pela qual você esqueceu a tarefa, o prazo, a responsabilidade que importava — sua mente estava em outro lugar e seu impulso estava no volante. Nada disso foi planejado. A maior parte foi programada.

■ O QUE É PROGRAMAÇÃO?

A programação é o conjunto de respostas automáticas, hábitos e suposições que seu cérebro executa sem pensamento consciente. Foi construída pelas suas experiências mais antigas antes de você ter qualquer palavra a dizer sobre o que entrava nela. Corre mais rápido do que suas intenções. E até você examiná-la, ela comanda a sua vida.

Aqui é onde entra a compaixão: a maioria dos erros que você cometeu na sua vida não foi cometida por você escolhendo fracassar. Foram cometidos por um programa rodando — um programa instalado pela sua família, seu ambiente, suas experiências, seus primeiros relacionamentos. Você não está quebrado. Você está rodando um código antigo.

E aqui é onde entra a responsabilidade: agora que você sabe disso, você não está mais dispensado do trabalho de examinar o código. A programação não é sua culpa. Mas o que você faz com a consciência disso é seu.

"Não é sua culpa que você foi programado. É o trabalho da sua vida entender o programa e escolher quais partes manter."

Pense Nisso

→ *Pense em três respostas automáticas que você tem — coisas que você faz antes de pensar. De onde elas podem ter vindo?*

→ *Qual é uma área da sua vida onde o impulso está atualmente correndo à frente da intenção?*

→ *Se você pudesse mudar uma resposta automática — uma reação programada — qual seria?*

***Eu não sou meus impulsos. Sou a pessoa que decide o
que fazer com eles.***

CAPÍTULO 2

Do Ventre ao Mundo

Você Estava Sendo Formado Antes de Saber Disso

A mãe de Ada a carregou durante uma temporada de preocupação. Contas se acumulavam. Discussões enchiam a casa. O silêncio era pesado em todos os cômodos. Ada nunca ouviu essas conversas específicas — ela ainda não havia nascido. Mas as sentiu. E quando Ada tinha cinco anos, ela já era ansiosa com pequenas coisas: seus sapatos estavam arrumados o suficiente, ela estava no lugar certo, ela havia falado alto demais?

Ninguém a ensinou a ser ansiosa. Ela absorveu isso antes de saber o que 'ansiosa' significava. O ambiente emocional da sua formação deixou suas impressões digitais no seu sistema nervoso antes de ela ter um nome.

Isso não é metáfora. É biologia. A pesquisa em epigenética — o estudo de como o ambiente afeta a expressão dos genes — estabeleceu que hormônios do estresse, estados emocionais e condições ambientais vivenciados por uma mãe durante a gravidez podem influenciar a fiação neurológica e fisiológica da criança em desenvolvimento. A criança chega ao mundo já moldada por um mundo do qual ainda não fazia parte.

■ ENTENDA ISTO:

A alegria de uma mãe pode plantar confiança. O medo de um pai pode plantar hesitação. O silêncio de uma família pode plantar insegurança. A ansiedade de uma comunidade pode plantar hipervigilância. Nada disso é culpa da criança. Nada disso é nem mesmo totalmente culpa dos pais — eles estavam rodando sua própria programação. Mas tudo isso é real. E tudo isso precisa ser examinado.

Então quando você se vê carregando uma emoção que não parece exatamente sua — uma tristeza sem fonte clara, um medo que parece desproporcional, uma ansiedade que se ativa em situações que não a justificam logicamente — ela pode ser mais antiga do que você pensa. Pode anteceder a sua capacidade de se lembrar. Pode ser a frequência herdada do ambiente em que você foi formado.

Isso não é uma desculpa. Mas é uma explicação. E explicações — reais, honestas, baseadas em evidências — são o início da liberdade. Você não pode mudar o que não entende. Você não pode reescrever o que se recusa a examinar.

Você não pode reescrever o seu nascimento. Mas pode reescrever o seu futuro.

Pense Nisso

→ *Que emoções você carrega que não parecem exatamente suas? A voz de quem — a frequência de quem — elas realmente podem ser?*

→ *O que você sabe sobre o ambiente emocional dos seus primeiros anos? Que padrões ele pode ter instalado?*

→ Se você pudesse sussurrar algo para si mesmo como recém-nascido — algo que mudaria a programação desde o início — o que diria?

Meu primeiro ambiente me moldou. Ele não me possui.

CAPÍTULO 3

Os Roteiros da Família

Os Papéis Que Nos Foram Dados e os Que Podemos Escolher

Em uma família, dois irmãos cresceram sob rótulos muito diferentes. O primeiro era chamado de 'o responsável' — elogiado por ficar quieto, limpar e fazer o que era esperado. O segundo era chamado de 'o problemático' — provocado por ser barulhento, por fazer muitas perguntas, por quebrar coisas.

No início, eram apenas palavras. Mas palavras, repetidas vezes suficientes pelas pessoas cujas opiniões mais importam para uma criança, tornam-se identidade. O 'responsável' cresceu cauteloso e com medo de cometer erros porque o rótulo vinha com uma condição: você é responsável até falhar, e então você é uma decepção. O 'problemático' cresceu imprudente porque se a expectativa de fracasso é alta e persistente o suficiente, atendê-la eventualmente parece uma confirmação e não uma escolha.

Nenhum dos irmãos escolheu esses papéis. Foram entregues roteiros. E eles os representaram — em seus relacionamentos, carreiras, monólogos internos, capacidade de assumir riscos e confiar — por anos antes de qualquer um deles examinar o documento que lhes havia sido dado.

As famílias nos entregam roteiros invisíveis — e fazem isso sem malícia, na maioria das vezes. A criança mais velha recebe o roteiro da liderança e o fardo do exemplo. A mais nova recebe o roteiro da liberdade e o fardo de ser menos levada a sério. A criança quieta recebe o roteiro da segurança e o fardo da invisibilidade. A criança curiosa recebe o roteiro do 'demais' e o fardo da autossupressão aprendida.

Esses roteiros parecem naturais porque foram instalados cedo e reforçados constantemente. Não os questionamos. Nós os vivemos. Nos apresentamos através deles. Tomamos decisões a partir deles. Escolhemos parceiros em parte por eles — procurando a pessoa que se encaixa no roteiro ou a que finalmente o contradiz.

O trabalho não é rejeitar a sua família. É examinar o roteiro. Mantê-lo sob uma luz honesta e perguntar: isso é realmente verdade? Isso é quem eu sou ou é quem me disseram que eu era? É um papel que serve à minha vida e às vidas das pessoas que amo — ou é um papel que era útil para outra pessoa e me foi passado sem o meu consentimento?

Pergunte a si mesmo: que papel minha família me deu, e eu ainda o quero?

Pense Nisso

→ *Qual foi o papel que sua família lhe deu — o rótulo, a expectativa, o roteiro invisível? Nomeie-o especificamente.*

→ *Como esse roteiro o ajudou? Onde ele o limitou?*

→ *Que papel você escreveria para si mesmo, começando hoje, se o roteiro fosse inteiramente seu para compor?*

***Recebi um roteiro que não escolhi. Sou o único que
pode decidir se continua lendo a partir dele.***

CAPÍTULO 4

Os Ecos do Ambiente

Os Lugares Que Viveram em Você Depois que Você os Deixou

Chika cresceu em um bairro onde o barulho era a linha de base. Gritos nas ruas, discussões em casa, a constante tensão diária da sobrevivência. Para se encaixar — para estar segura — ela aprendeu a ser dura. Ela revidava quando provocada. Ela escondia seu lado mais suave por trás de uma competência que ninguém podia facilmente desafiar. Ela carregava essa dureza para onde quer que fosse.

Anos depois, em seu primeiro cargo profissional, Chika se viu lutando de maneiras que inicialmente não conseguia explicar. Cada desentendimento parecia uma briga. Cada correção parecia um ataque. Cada momento de vulnerabilidade parecia um flanco exposto. Ela não estava escolhendo ser defensiva. Ela não estava tentando ser difícil. Seu sistema nervoso estava fazendo o que havia aprendido a fazer no bairro — lendo cada interação através da lente da ameaça e da resposta.

Ela havia saído do bairro, mas o bairro não havia saído dela.

■ A VERDADE:

Não vivemos apenas em ambientes. Os ambientes vivem em nós. Os lugares onde crescemos, as escolas que frequentamos, as culturas que absorvemos — tornaram-se a lente através da qual lemos cada nova situação. Um ambiente barulhento pode programar defensividade. Um ambiente acolhedor pode programar abertura. Um ambiente competitivo pode programar comparação crônica. Nada disso é fraqueza. Tudo isso é humano.

E aqui está o que há de extraordinário nessa verdade: significa que mudar intencionalmente o seu ambiente é um dos atos de autodeterminação mais poderosos disponíveis para você. Você não pode mudar onde cresceu, mas pode mudar onde passa seu tempo agora. Os livros que você lê, os espaços que você habita, as vozes que você permite que sejam mais altas na sua vida — esses são o novo ambiente. E o novo ambiente começará, com o tempo, a ecoar de forma diferente.

Você não pode desfazer o que o primeiro ambiente escreveu. Mas pode escrever por cima. Não fingindo que o original não está lá — está. Mas construindo consistente, deliberada e pacientemente novos caminhos neurais com novas entradas até que o velho eco fique mais silencioso e o novo se torne o sinal dominante.

Seu ambiente é um espelho. Mude o espelho e o reflexo muda.

Pense Nisso

→ *Que parte do seu ambiente atual — físico, social, digital — está ecoando algo que você não quer continuar carregando?*

→ *Em que ambiente você quer viver? Qual é um passo específico que você poderia dar esta semana para se aproximar dele?*

→ *Quem ou o que atualmente tem a voz mais alta na sua vida? É a voz que você quer que o forme?*

Não escolhi meu primeiro ambiente. Escolho o próximo.

CAPÍTULO 5

Nossa Companhia

Os Professores Silenciosos Que Te Programam Sem Pedir

David era um aluno brilhante. Adorava ler, fazia perguntas em aula, sonhava em se tornar engenheiro. Seus amigos mais próximos riam da aprendizagem. Faltavam às aulas, copiavam a lição de casa, tratavam a escola como um espaço social com um inconveniente componente acadêmico.

No início, David resistia. Ficava em aula enquanto eles saíam, terminava seu trabalho enquanto eles copiavam. Mas aos poucos — e é assim que a pressão dos pares realmente opera, não em um único momento dramático mas em cem pequenos — ele começou a se juntar a eles. Ria quando eles riam. Faltava quando eles faltavam. Copiava quando eles copiavam — ao final do trimestre, suas notas haviam caído. Seu sonho de engenharia não foi abandonado; foi simplesmente enterrado sob seis meses de pequenas escolhas acumuladas na direção do pertencimento.

David não acordou e decidiu fracassar. Ele simplesmente espelhou as pessoas ao seu redor. Como todos nós fazemos. Como é quase impossível não fazer, sem a consciência específica que este livro tenta construir.

A pesquisa sobre contágio social — a forma como comportamentos, atitudes e emoções se espalham pelas redes sociais — mostra consistentemente que as pessoas com quem você passa mais tempo moldam suas decisões, suas aspirações e até seus resultados de saúde de forma mais poderosa do que quase qualquer outro fator que você controla. Não porque você seja fraco, mas porque você é humano. Somos feitos para a comunidade. Somos feitos para espelhar e pertencer. Isso é uma funcionalidade, não um defeito — mas significa que a comunidade que você escolhe importa enormemente.

Sente-se com pessoas que reclamam, e você reclamará. Sente-se com pessoas que sonham, e seus sonhos se expandirão. Sente-se com pessoas que desistem, e desistir parecerá a resposta razoável à dificuldade. Sente-se com pessoas que constroem, e construir parecerá o uso óbvio de uma terça-feira.

■ O TESTE DO ESPELHO:

Olhe para os seus cinco relacionamentos mais próximos. Para cada pessoa, escreva uma palavra que descreve como ela mais o influencia — uma qualidade que você se percebe absorvendo dela. Agora pergunte: é essa a qualidade que eu quero absorver? Se sim: seja grato e intencional. Se não: essa é uma informação sobre a qual você precisa agir.

Escolher uma comunidade melhor nem sempre significa abandonar todos da sua comunidade atual. Às vezes significa adicionar — introduzir novas vozes, novos modelos, novas influências — sem cortar dramaticamente o que estava lá antes. Significa decidir quem recebe a voz mais alta na sua vida e ser

intencional sobre ampliar o volume das vozes que o puxam para frente e baixar o das que não fazem isso.

Olhe ao redor: quem está te programando hoje?

Pense Nisso

→ *Se seus cinco amigos mais próximos fossem espelhos, que reflexo eles mostrariam de você agora?*

→ *Quem no seu círculo atual está te puxando para frente? Quem está te puxando para o lado ou para trás?*

→ *Que comunidade — real ou a ser construída — mais aceleraria quem você está se tornando?*

***Escolho minha comunidade deliberadamente. As vozes
mais altas na minha vida moldam a pessoa que estou
me tornando.***

PARTE DOIS

PARTE DOIS

A Virada

De Compreender Sua Programação a Assumir Sua Vida

CAPÍTULO 6

O Mito do Erro

Por Que o Fracasso é Evidência de Programação — Não Prova de Limitação

Sarah lançou seu primeiro negócio com genuíno entusiasmo. Alugou uma pequena loja, comprou estoque, disse a todos que estava pronta. Em seis meses, a loja fechou. Os clientes não voltaram. As contas se acumularam. E Sarah se contou a história disponível: 'Não sou feita para o sucesso. Fracassei. Talvez eu simplesmente não seja boa o suficiente.'

Aqui está o que é verdade nessa história: o fracasso foi real. As contas foram reais. A dor da loja fechada foi real. O que não era verdade era a conclusão que ela tirou disso. Sarah não fracassou porque era incapaz — ela fracassou porque estava repetindo padrões que não sabia que tinha, padrões em torno do dinheiro, do risco, do que merecia e não merecia, que foram instalados muito antes de ela assinar o contrato de aluguel.

O mito sobre os erros é que eles são revelações de caráter — que quando você falha, descobriu algo fundamental e permanente sobre quem você é. Esse mito é extraordinariamente destrutivo porque se o fracasso revela caráter, então a pessoa que cresceu com menos preparação, menos modelos, menos recursos, mais dúvida instilada — a pessoa que não teve escolha sobre suas condições de partida

— sempre estará em desvantagem que nenhuma quantidade de esforço pode superar totalmente.

Mas o fracasso não revela caráter. O fracasso revela programação. Ele mostra a lacuna entre onde você está e onde quer chegar. Ele mostra os roteiros específicos que estão rodando nos espaços onde você mais precisa agir de forma diferente — e essa lacuna, específica, identificável e tratável, não é uma condenação. É um currículo.

"Os erros não são prova de que você não é suficiente. Eles são evidência de programação. E a programação pode ser mudada."

O empreendedor que fracassa não é um empreendedor fracassado a menos que escolha parar. É um empreendedor que recebeu a educação mais cara e mais específica disponível: feedback direto e pessoal do mercado. O aluno que reprova na prova não provou que não pode passar. Provou que a abordagem atual de preparação é insuficiente — o que é uma informação diferente.

Reformule o erro. Não para escapar da responsabilidade — o capítulo que segue este é especificamente sobre responsabilidade. Mas para garantir que a lição extraída do erro seja precisa. 'Não sou bom o suficiente' quase nunca é a lição precisa. 'Preciso aprender esta coisa específica' quase sempre é.

Os erros não são o fim. Eles são o início da sabedoria.

Pense Nisso

→ *Que erro você carregou como evidência permanente de que não é bom o suficiente?*

→ *Se você reformulasse esse erro como programação — como uma lacuna na preparação ou no conhecimento e não como uma falha de caráter — qual seria a lição?*

→ *O que você tentaria se genuinamente acreditasse que o fracasso é dado e não veredicto?*

Meus fracassos são meu currículo. Vou aprender o que eles ensinam e então tentarei novamente.

CAPÍTULO 7

O Ponto de Virada

O Momento em que Tudo Muda — e Como Ele Realmente Parece

John tinha o hábito de atribuir a responsabilidade pelos seus resultados a todos ao seu redor. Quando perdia um prazo, seu gerente não o havia lembrado com clareza suficiente. Quando discutia com sua esposa, ela havia começado. Quando perdia dinheiro, o mercado era injusto. Quando o relacionamento terminou, a outra pessoa havia esperado demais.

Nada disso estava inteiramente errado — havia sempre fatores contribuintes. E há sempre fatores contribuintes — esse é o poder sedutor da estrutura da culpa: ela nunca é inteiramente falsa. O mundo é genuinamente complicado. Outras pessoas genuinamente contribuem para os resultados. Os contextos genuinamente importam, e assim a pessoa que vive na culpa sempre tem verdade suficiente disponível para sustentar a posição.

Mas então, um dia, após outro prazo perdido, John ficou sozinho no silêncio após a conversa com seu gerente e sussurrou algo que nunca havia dito antes: 'Sim. Eu errei.'

E estranhamente — não da forma que havia esperado, não com o peso esmagador que sempre antecipou ao imaginar esse momento — sentiu-se mais leve. Não melhor em relação ao

erro, mas mais livre. Porque assumir a posse do erro lhe deu algo que a estrutura da culpa nunca poderia: agência. O poder de ser diferente. O reconhecimento específico e acionável de que se ele causou isso, poderia causar outra coisa em vez disso.

A culpa é sobre o passado — é a atribuição de causalidade ao que já aconteceu. Útil como análise, tóxica como identidade. A responsabilidade é sobre o futuro. É a reivindicação de agência sobre o que acontece a seguir. As duas não estão em conflito — você pode reconhecer plenamente o papel que outras pessoas e circunstâncias desempenharam na produção da sua situação atual e ainda escolher assumir a responsabilidade pelo que faz com ela a partir de agora.

De fato, você deve — porque a alternativa de esperar que as pessoas e circunstâncias que contribuíram para a sua situação mudem antes de você mudar é a estratégia mais passiva e mais cara disponível. Ela terceiriza a autoria da sua vida para pessoas que não estão pensando na sua vida de jeito nenhum.

■ A MUDANÇA:

Quando você diz 'Não é minha culpa', você fica no passado. Quando diz 'É minha responsabilidade', você entra no futuro. As duas frases podem ser verdadeiras simultaneamente. A primeira descreve onde você começou. A segunda descreve para onde você está indo.

O ponto de virada não é um evento dramático — é uma decisão. Uma decisão pequena, privada, muitas vezes silenciosa de parar de se explicar e começar a se assumir. De dizer a si mesmo, a Deus, a quem quer que precise ouvir: Sim, eu errei. Sim, joguei um papel. Sim, a partir de agora escolho diferente.

Essa decisão está disponível para você. Hoje. Agora mesmo. Em quaisquer circunstâncias em que você se encontra.

O momento em que você assume, você assume o seu futuro.

Pense Nisso

→ *Que situação na sua vida você está atualmente explicando por fatores fora do seu controle?*

→ *Qual é a parte dela pela qual você é responsável — não tudo, mas a sua parte?*

→ *O que mudaria na sua vida amanhã se você dissesse, genuinamente, 'Sim. Eu errei' — e quisesse dizer?*

Não sou responsável por como comecei. Sou responsável pelo que faço a seguir. A partir de agora.

CAPÍTULO 8

Pedir Ajuda

Por Que Pedir Não é Fraqueza — É o Caminho Mais Rápido

Ngozi havia tentado mudar seus hábitos muitas vezes. Prometia a si mesma que acordaria cedo, pararia de procrastinar, economizaria dinheiro, se exercitaria consistentemente. Cada vez ela começava forte — cada vez, após dias ou semanas, voltava aos padrões familiares. Após a terceira tentativa séria fracassada, ela se sentiu sem esperança — não apenas sobre os hábitos, mas sobre si mesma, sobre a sua capacidade de mudar.

Um dia, ela confidenciou a um mentor — não um mentor perfeito, não alguém com todas as respostas. Apenas alguém que havia percorrido mais adiante o caminho que ela tentava trilhar e tinha a generosidade de se virar e percorrê-lo com ela por um tempo. O mentor não a julgou, não lhe deu uma lista de seus fracassos, não ofereceu um programa de dez passos. Ele lhe dava pequenos próximos passos específicos. Verificava semanalmente. Notava quando ela estava indo bem e dizia. Notava quando ela estava lutando e não entrava em pânico.

Pela primeira vez, Ngozi passou um mês inteiro sem recuar. Não porque havia de repente ficado mais forte — porque não estava mais lutando sozinha.

A mudança é o empreendimento sustentado mais difícil disponível aos seres humanos. Não é difícil porque as pessoas são fracas — é difícil porque você está lutando contra anos, às vezes décadas de programação neural profundamente gravada, respaldada pelo ambiente social que ajudou a instalá-la, sustentada pelo conforto emocional do familiar mesmo quando o familiar é prejudicial.

Fazer esse tipo de mudança sozinho não é admirável — é ineficiente. Toda tradição de transformação genuína na história humana — espiritual, psicológica, física — envolve comunidade. O programa de doze passos não funciona porque os passos são particularmente novos — funciona por causa da sala cheia de pessoas que passaram por ele e voltaram para dizer: você não está sozinho, isso é possível, eu estava onde você está e aqui está o que ajudou.

Mentores fornecem o mapa de alguém que percorreu o território. Amigos fornecem a energia do acompanhamento. Coaches fornecem a responsabilização de alguém que concordou em notar. Terapeutas fornecem a cura de alguém treinado para abordar as raízes e não apenas os sintomas. A comunidade fornece a estrutura de permissão — a evidência de que a pessoa que você está se tornando é possível e é bem-vinda.

Nenhum desses é um sinal de fraqueza — todos são sinais de inteligência. Ninguém reescreve seu roteiro no isolamento.

Pense Nisso

→ *Que área da sua vida você tentou mudar sozinho, com sucesso limitado?*

→ Quem é uma pessoa — mentor, coach, amigo, terapeuta, comunidade — que você poderia convidar para essa luta?

→ O que está impedindo você de pedir ajuda nessa área? Essa razão é realmente boa o suficiente?

Pedir ajuda não é abandonar a responsabilidade. É a coisa mais responsável que posso fazer.

CAPÍTULO 9

Reprogramando a Mente

O Trabalho Diário de Se Tornar Quem Você Foi Projetado para Ser

Daniel havia vivido a maior parte da sua vida acreditando que não era bom o suficiente. Não era um pensamento que ele havia escolhido — era uma frequência, um sinal de fundo persistente que se ativava sempre que ele considerava tentar algo novo, difícil, que importava. A voz interior que dizia, tranquilamente mas consistentemente: você vai fracassar. Você não é o tipo de pessoa que tem sucesso em coisas assim.

Um dia, por recomendação de um mentor, ele testou uma ideia simples. Toda manhã, antes de checar o telefone ou começar o dia, escrevia uma frase em um caderno: Sou capaz de ter sucesso.

No início, parecia absurdo — a voz interior quase riu. Mas Daniel havia recebido compreensão suficiente de como o cérebro funciona para saber que o absurdo era o ponto. A reprogramação não é dizer coisas que você já acredita — é introduzir consistentemente um novo sinal em um sistema que está rodando um antigo até que o novo sinal se torne, por repetição, a frequência dominante.

Após uma semana, ele notou que estava levemente menos hesitante. Após um mês, percebeu-se voluntariando para tarefas

que anteriormente teria recusado. Após três meses, percebeu que a voz havia mudado — não desaparecido; mudado. A voz antiga estava mais silenciosa. Uma nova estava emergindo. A programação estava sendo reescrita, uma frase matinal por vez.

Jornaling. Escrever seus pensamentos, honestamente, regularmente, sem editar para uma audiência cria a distância específica necessária para ver padrões que são invisíveis por dentro. O pensamento que parece razoável dentro da sua cabeça muitas vezes parece muito diferente em uma página. Você não pode examinar o que não pode ver.

Afirmações. Não pensamento mágico, não a pretensão de que desejar realiza. A prática deliberada, consistente e diária de dizer a verdade sobre quem você está se tornando antes de as evidências a apoiarem totalmente — porque o cérebro aprende por repetição e a direção da repetição importa.

Substituição de hábitos. Você não pode simplesmente remover um hábito; pode substituí-lo por um diferente que serve a uma função similar. A pessoa que come por estresse precisa de uma resposta diferente ao estresse, não apenas da remoção da comida. A pessoa que rola o feed para evitar emoções difíceis precisa de um canal diferente para essas emoções, não apenas de um aplicativo excluído.

Redefinição do ambiente. Como discutido no Capítulo Quatro: o ambiente é currículo. Um novo ambiente — novas entradas, nova comunidade, novos espaços físicos — instala nova programação. Isso não é suficiente por si só, mas é um andaime essencial para o trabalho interno.

Paciência. Esta é a ferramenta mais difícil de manter e mais necessária de nomear. A programação foi instalada ao longo de anos — a reprogramação leva tempo. Não um tempo infinito, não a mesma quantidade de tempo que a instalação levou, mas um tempo sustentado e consistente. Meça pela direção, não pelo destino.

Pequenas reescritas diárias criam uma nova história.

Pense Nisso

→ *Qual é uma crença sobre você mesmo que você quer reescrever? Declare a crença antiga e a nova.*

→ *Das ferramentas acima — journaling, afirmações, substituição de hábitos, redefinição do ambiente, paciência — qual você mais precisa desenvolver?*

→ *Como seria sua vida em um ano se você se compromettesse com o trabalho diário de reprogramação, começando hoje?*

Minha mente foi programada sem a minha permissão.

***Eu a reprogramo com intenção — diariamente,
pacientemente, fielmente.***

CAPÍTULO 10

Vivendo em Voz Alta

Seu Crescimento Não é Só Para Você

Aisha havia passado anos trabalhando em si mesma silenciosamente. Ela fazia o journaling em privado. Fazia o trabalho interior nas primeiras horas da manhã antes que o mundo acordasse. Fazia as pequenas escolhas diárias — a reprogramação, a responsabilidade, a busca por ajuda — nos espaços em que ninguém estava olhando. E ela mudou. Genuína, substancial e inconfundivelmente mudou.

Um dia, sua prima mais nova notou. 'Você parece diferente', disse a prima. 'Você parece... tranquila. Como?'

E Aisha tinha uma escolha. A escolha confortável era desviar — dizer 'Ah, estou apenas tentando' e seguir em frente. A escolha que custa algo e dá algo era dizer a verdade: abrir a história, nomear a luta e descrever a programação que havia identificado, a decisão que havia virado as coisas, a ajuda que havia buscado, o trabalho diário que havia levado — ser uma testemunha em vez de uma performance.

Ela contou a história. Sua prima ouviu com a atenção particular de alguém que está ouvindo sua própria experiência refletida pela primeira vez nas palavras de outra pessoa. E semanas depois, Aisha descobriu que a prima havia evitado um erro que a

história de Aisha a havia especificamente equipado para reconhecer e contornar.

O seu crescimento nunca foi apenas seu.

Esta é a última virada da jornada que este livro descreve. A consciência da programação, o pivô da responsabilidade, o trabalho diário de reprogramação — então isto: o reconhecimento de que o trabalho que você fez é um recurso não apenas para você, mas para todos em sua órbita que ainda estão onde você estava.

Viver em voz alta não significa performar a sua transformação para validação. Significa recusar-se a esconder o que aprendeu. Significa se tornar disponível como testemunha, mentor, contador da sua própria experiência genuína — para as pessoas que precisam saber que o caminho de saída está realmente lá.

"Sua história não é apenas sua história. É o guia de sobrevivência de outra pessoa. Viva-a em voz alta o suficiente para que eles a encontrem."

Pense Nisso

- Quem na sua vida está atualmente onde você estava — carregando programação que você já começou a abordar?
- Que parte da sua história você mais resiste em compartilhar? Qual é o risco de compartilhá-la? Qual é o custo de retê-la?
- Como seria 'viver em voz alta' para você especificamente — não performando, mas compartilhando genuinamente a jornada com as pessoas que precisam dela?

***Minha transformação não é apenas minha. Vou vivê-la
em voz alta para as pessoas que ainda estão
encontrando o caminho.***

PARTE DOIS: A EDIÇÃO INFANTIL

Para jovens leitores — e para os adultos que lerão ao lado deles.

*Idades 4–12 • Ilustrações recomendadas • Adequado para leitura
em voz alta*

UMA NOTA PARA PAIS E PROFESSORES

As histórias desta seção são projetadas para ensinar às crianças as duas frases mais importantes deste livro: 'Não é sua culpa' e 'Mas é sua vida'. A primeira lhes dá permissão para parar de carregar vergonha pelo que não escolheram. A segunda lhes dá o presente mais poderoso disponível: o conhecimento de que suas escolhas importam, a partir de agora.

Cada história é curta o suficiente para ser lida em uma única sessão, rica o suficiente para revisitar muitas vezes, e termina com uma simples pergunta de reflexão e uma atividade. A melhor forma de usar esta seção é juntos — lendo a história em voz alta, fazendo a pergunta de reflexão genuinamente, e fazendo a atividade como uma experiência compartilhada. A conversa que se segue a uma história é muitas vezes mais valiosa do que a própria história.

Essas histórias têm nomes de crianças nigerianas porque esta série começou em Lagos, e Lagos deve se ver nos seus próprios livros — mas as experiências descritas pertencem às crianças em todo o lugar: cada família, cada sala de aula, cada cultura que está tentando criar a próxima geração com mais autoconsciência e mais responsabilidade do que a geração anterior.

HISTÓRIA 1

O Suco Derramado

Erros Acontecem — Mas Consertá-los é Sempre Nossa Escolha

Foyin segurava seu copo de suco de laranja com muito cuidado. Ela estava tão orgulhosa — estava bebendo sozinha, como as crianças grandes.

Mas então, opa! Sua mão escorregou e o suco de laranja foi para todos os lados — pela mesa, pela cadeira, no seu vestido favorito. Splash.

Foyin olhou para a bagunça. Seus olhos se encheram de lágrimas.

'Foyin!' sua mãe disse, franzindo o sobrolho.

'Eu não quis', Foyin sussurrou. 'Eu realmente não quis.'

Seu pai se ajoelhou ao lado dela. Ele não estava com cara de bravo. Ele estava com cara de gentil.

'Eu sei que você não quis, querida', ele disse. 'Às vezes nossas mãos se movem mais rápido do que nossos cérebros. Não é sua culpa.'

Ele lhe entregou um pano. 'Mas olha — o suco ainda está aqui na mesa. O que você acha que devemos fazer?'

Foyin fungou. Então pegou o pano. Limpou a mesa lentamente, com cuidado, até que o suco desapareceu completamente.

Então olhou para o pai com um pequeno sorriso orgulhoso.

'Eu consertei', ela disse.

'Você consertou', disse o pai. 'Essa é a parte importante.'

■ The Lesson

Os erros acontecem — muitas vezes sem planejamento. O derramamento não foi culpa de Foyin. Mas limpar foi escolha dela. E essa escolha — a decisão de consertar o erro em vez de chorar por ele para sempre — é onde as coisas boas começam.

■ Think About This

Você já cometeu um erro que não foi realmente intencional? O que você fez depois? O que poderia fazer na próxima vez?

■ Activity

Desenhe uma imagem de você mesmo consertando algo que deu errado. Talvez você esteja limpando um derramamento, pedindo desculpas ou ajudando alguém que você acidentalmente chateou. Desenhe o conserto — não apenas o erro.

HISTÓRIA 2

Os Fios da Marionete

Você Pode Pensar Antes de Agir

Jola tinha uma fantoche maravilhosa. Tinha um chapéu vermelho, olhos saltitantes e longas cordas balançantes. Quando Jola puxava as cordas, a fantoche dançava. Quando ele soltava, a fantoche caía.

Uma tarde, Jola estava brincando com os amigos no quintal quando de repente todos começaram a correr.

'Corre!' eles gritaram. Então Jola correu.

Então eles se esconderam atrás da grande árvore. 'Esconde!' Então Jola se escondeu.

Então todos começaram a fazer barulhos bobos para o gato da vizinha. Então Jola também fez barulhos bobos.

Naquela noite, Jola ficou na cama pensando. Ele tinha corrido, se escondido e feito barulhos bobos — mas não havia escolhido nada disso. Ele tinha apenas... seguido. Como uma fantoche.

'Mãe', ele disse, 'acho que fui uma fantoche hoje.'

Sua mãe riu — uma risada calorosa e gentil, não uma risada de deboche.

'Você sabe qual é a diferença entre você e a sua fantoche?' ela disse.

'O quê?'

*'Sua fantoche não consegue pensar — você consegue.
Pensar antes de agir, é assim que você corta as cordas.'*

■ The Lesson

Às vezes seguimos nossos amigos sem pensar — como uma fantoche seguindo suas cordas. Isso nem sempre é nossa culpa. Mas podemos escolher pensar primeiro. E pensar primeiro é como cortamos as cordas e fazemos nossas próprias escolhas.

■ Think About This

Você se lembra de uma vez em que fez algo apenas porque seus amigos estavam fazendo? Como se sentiu depois? O que faria diferente na próxima vez?

■ Activity

Faça uma fantoche simples com um saco de papel ou meia. Depois coloque cordas e corte-as (ou finja). Fale sobre como é a sensação de ser livre para fazer sua própria escolha.

HISTÓRIA 3

O Mapa da Família

Os Rótulos Não Decidem Seu Futuro — Você Decide

O irmão mais velho de Tomi, Kola, era chamado de 'o inteligente'. Na família, Tomi era chamada de 'a brincalhona'.

Tomi adorava brincar. Ela fazia todo mundo rir. Ela transformava a sala de estar em uma selva e o jardim em uma nave espacial.

Mas aos poucos, sem realmente saber por quê, ela começou a acreditar que não podia ser inteligente — apenas brincalhona. Que 'inteligente' era o trabalho de Kola e 'brincalhona' era o dela.

Uma tarde chuvosa, enquanto Kola lia, Tomi se sentou ao lado dele e tentou o quebra-cabeça que estava sem solução na prateleira há três semanas. Ela virou as peças. Tentou combinações diferentes. Franziu o sobrolho. Virou novamente.

Clique. Clique. Clique. Clique.

Estava terminado.

Kola olhou para cima do livro com olhos arregalados. 'Tomi! Você resolveu!'

'Eu sei', disse Tomi, surpresa consigo mesma.

'Você é muito inteligente, sabia', disse Kola.

Tomi pensou por um momento.

*'Acho que sou brincalhona E inteligente', ela disse finalmente.
'Eu estava apenas esperando alguém dizer que era tudo bem
ser as duas coisas.'*

■ The Lesson

As famílias às vezes nos dão rótulos — 'o responsável', 'o engraçado', 'o quieto'. Esses rótulos vêm do amor, mas podem nos fazer sentir que só temos permissão de ser uma coisa. A verdade é: você decide quem você é. Rótulos são sugestões. Você é o autor.

■ Think About This

Que nome sua família daria a você se tivesse que escolher uma palavra? Isso é toda a história de quem você é? Que outra palavra você acrescentaria?

■ Activity

Desenhe um 'mapa da família' — cada pessoa da sua família com seu rótulo escrito ao lado. Então desenhe você mesmo no meio e escreva três palavras que você escolheria para si mesmo. Elas podem incluir o rótulo da família, mas adicione as suas próprias palavras também.

HISTÓRIA 4

A Regra do Pátio

Está Tudo Bem Ouvir Seu Próprio Corpo

Foi o intervalo mais barulhento e mais emocionante que Ada já havia experimentado. Todos estavam correndo. Todos estavam gritando. O pátio era um borrão de cor, barulho e gargalhadas.

'Vamos correr!' alguém gritou. Todos correram. Ada também correu.

'Vamos pular!' Alguém pulou. Ada também pulou.

'Vamos correr de novo!' Ada correu de novo — embora suas pernas estivessem pesadas, seu peito apertado e ela realmente, realmente quisesse sentar.

Então ela tropeçou. Seu joelho arranhou o chão e as lágrimas rolaram dos seus olhos.

Sua professora se aproximou e a ajudou a se levantar. 'Você está bem, Ada? Por que você estava correndo se estava tão cansada?'

'Porque todos os outros estavam', disse Ada.

Sua professora ficou quieta por um momento. Então disse algo que Ada nunca esqueceu:

'Seu corpo fala com você, Ada. Quando ele diz para desacelerar, você tem permissão de ouvir. Isso não é

fraqueza — é sabedoria.'

■ The Lesson

Nem sempre é nossa culpa quando seguimos a multidão — é o que os humanos fazem, e o pertencimento é uma necessidade real. Mas também temos um corpo que nos fala — uma voz interior que diz 'Estou cansado' ou 'Não quero isso' ou 'Isso não parece certo'. Aprender a ouvir essa voz e respeitá-la é uma das coisas mais importantes que podemos fazer.

■ Think About This

Seu corpo já lhe disse que algo estava errado — cansaço, uma sensação no estômago, desconforto — que você ignorou por causa do que todos os outros estavam fazendo? O que aconteceu?

■ Activity

Jogue 'Siga o Líder' por alguns minutos. Então pare o jogo e diga: 'Agora todos escolhem seu próprio movimento.' Note como é diferente seguir versus escolher. Conversem sobre isso juntos.

HISTÓRIA 5

O Sino da Escola

Alguns Hábitos Aprendemos Sem Saber — e Alguns Podemos Mudar

Todo dia na Escola Primária Flourish, quando o sino tocava ao meio-dia, todas as crianças paravam o que estavam fazendo, levantavam e iam para a fila do almoço.

Rim rim rim — levanta, caminha, faz a fila. Rim rim rim — levanta, caminha, faz a fila.

Eles faziam isso todo single dia.

Uma terça-feira, o sino tocou antes do meio-dia. Era o sino errado — o zelador tinha acidentalmente batido no relógio. O almoço não seria por mais vinte minutos.

Mas todas as crianças do 3º ano levantaram, foram até a porta e fizeram a fila.

Sua professora, Sra. Aronu, começou a rir. 'Crianças! Voltem! O sino foi um engano — o almoço ainda não está pronto.'

As crianças olharam umas para as outras. Então também começaram a rir. Elas não tinham decidido fazer a fila. Elas simplesmente... tinham feito sem pensar.

'Isso', disse a Sra. Aronu, 'é um hábito. Seu cérebro aprendeu: aquele sino significa fazer a fila — e seu corpo fez isso antes de seu cérebro acordar.'

Ela sorriu. 'Alguns hábitos são muito úteis. Alguns hábitos provavelmente deveríamos pensar sobre eles. O importante é saber quais são quais.'

■ The Lesson

Aprendemos hábitos sem saber que os estamos aprendendo. Escolas, casas e comunidades nos ensinam hábitos — formas de agir que se tornam automáticas. A maioria dos hábitos é útil. Mas é bom saber quais são os seus hábitos, para que você possa escolher quais manter e quais mudar.

■ Think About This

Qual é um hábito que você tem que você escolheu — e um que você simplesmente... acabou tendo? O segundo é útil ou não?

—■ Activity

Faça uma lista (ou desenhe imagens) de cinco hábitos que você tem todo dia. Circule os que você quer manter. Coloque uma estrela ao lado de um que você gostaria de mudar. Compartilhe com alguém em quem você confia.

HISTÓRIA 6

O Momento do Espelho

Consertar Erros Nos Torna Mais Fortes

Jola ficou na frente do espelho do banheiro, se preparando para a escola.

Ele se olhou por um momento. Ontem havia sido um dia difícil. Ele havia gritado com sua irmãzinha, Foyin. Tinha culpado seu amigo por algo que era em parte culpa sua. Tinha ficado emburrado durante o jantar.

Havia ido dormir se sentindo pequeno e mal-humorado.

Mas essa manhã era diferente. Esta manhã, olhando-se no espelho, Jola decidiu tentar algo que havia ouvido em uma história na escola.

Ele respirou fundo e disse ao seu reflexo:

'Não é minha culpa que eu cometa erros, mas é minha escolha consertá-los.'

Ele disse novamente. Mais alto.

'Não é minha culpa que eu cometa erros, mas é minha escolha consertá-los.'

Algo mudou. Não tudo — ele ainda tinha que ir pedir desculpas à irmã, o que seria levemente embaraçoso. Mas ele se sentiu pronto para fazer isso. Sentiu-se ele mesmo novamente.

Sentiu-se, até mesmo, um pouco corajoso.

■ The Lesson

Todos cometemos erros — cada pessoa, todo dia. O erro não é a parte importante. A parte importante é o que escolhemos fazer a seguir. E sempre temos uma escolha.

■ Think About This

Fique na frente de um espelho. Olhe para você mesmo. Diga em voz alta: 'Não é minha culpa que eu cometa erros, mas é minha escolha consertá-los.' Como é dizer isso?

■ Activity

Desenhe você mesmo olhando para um espelho. Escreva uma frase no espelho que você quer dizer a si mesmo — algo gentil, verdadeiro e corajoso.

HISTÓRIA 7

Assumindo o Brinquedo

Dizer "Fui Eu" é a Coisa Mais Corajosa

Udo adorava seu carro de brinquedo. Era azul com rodas amarelas e fazia um som de motor quando você pressionava o botão no teto.

Uma tarde, Udo estava brincando com ele na área de jantar enquanto sua mãe cozinhava. Ele o dirigiu pela mesa — vroooom — bem até a borda — vroooom — e então, de alguma forma, caiu da borda.

Crash.

A roda amarela se quebrou.

'O que foi isso?' chamou a mãe.

'Nada!' Udo respondeu. Então rapidamente pegou o carro e o escondeu atrás do sofá.

Mas na hora de dormir, quando não conseguiu encontrar o carro, teve que dizer a verdade. Ele o levou ao pai, quebrado, com a roda na mão.

'Eu quebrei', disse Udo quietamente. 'Eu estava brincando onde não devia, e caiu, e me desculpe.'

Seu pai ficou quieto por um momento. Então disse: 'Você sabe o que isso exigiu?'

'O quê?'

'Coragem', disse o pai. 'Precisa de mais coragem dizer que fui eu do que não dizer nada. Vamos ver se podemos consertá-lo juntos.'

Eles consertaram a roda com fita. Não parecia exatamente como antes. Mas funcionava. E Udo sentiu algo que não esperava sentir: orgulho.

■ The Lesson

Assumir um erro — dizer 'sim, fui eu', mesmo quando é desconfortável — é uma das coisas mais corajosas que uma pessoa pode fazer. E quando assumimos, podemos consertar. O brinquedo consertado é melhor do que o brinquedo escondido.

■ Think About This

Existe algo pequeno que você não tem assumido ultimamente? O que aconteceria se você dissesse 'Sim, eu fiz isso' e descobrisse como consertar?

■ Activity

Encontre algo pequeno que precisa de conserto — uma mesa bagunçada, um lápis quebrado, um livro colocado no lugar errado. Conserte. Note como é a sensação de consertar algo em vez de deixar.

HISTÓRIA 8

A Escolha Corajosa

Pedir Desculpas é Uma das Coisas Mais Poderosas do Mundo

Deborah e sua melhor amiga Amaka tiveram uma briga.

Começou por um giz de cera — um giz de cera vermelho que ambas queriam ao mesmo tempo. Deborah o pegou primeiro. Amaka pegou de volta. Então saíram palavras que ambas teriam retirado se pudessem.

Elas não se falaram por dois dias inteiros.

Deborah estava miserável. Sentia falta de Amaka. Ficava pensando no giz de cera — um giz de cera bobo vermelho — e em como tudo era estúpido. Mas toda vez que pensava em pedir desculpas, algo no peito ficava apertado. E se Amaka não a perdoasse? E se ficasse estranho? E se pedir desculpas significasse que ela estava errada em tudo?

No terceiro dia, ela foi até Amaka no intervalo.

Ela respirou fundo.

'Me desculpe', ela disse. 'Não deveria ter pegado o giz de cera. E não deveria ter dito o que disse.'

Amaka ficou quieta por um longo momento.

Então ela sorriu. 'Eu também me desculpo', disse ela. E abraçou Deborah.

Deborah sentiu o aperto no peito desaparecer — como um nó se desfazendo.

■ The Lesson

Ser corajoso não significa nunca cometer erros. Significa estar disposto a fazer a coisa difícil quando a coisa difícil é a certa. Pedir desculpas é difícil — mas o mundo do outro lado de um pedido de desculpas genuíno é quase sempre melhor do que o mundo do outro lado do silêncio.

■ Think About This

Há alguém a quem você precisa pedir desculpas? Qual é o aperto no peito quando você pensa em dizer? O que poderia acontecer se você dissesse mesmo assim?

■ Activity

Desenhe você mesmo como um super-herói. Seu superpoder não é força ou velocidade — é a coragem de pedir desculpas e fazer as coisas certas. Dê um nome ao seu super-herói. Como é a capa dele?

PARTE TRÊS: EXERCÍCIOS PRÁTICOS

Para Indivíduos, Famílias, Salas de Aula e Grupos de Mentoria

EXERCÍCIOS ADULTO / ADOLESCENTE

Capítulo 1 — Impulso

Jornaling: Escreva três momentos de hoje em que você agiu por impulso. Para cada um, pergunte: isso foi um impulso ou uma intenção? O que eu teria feito se tivesse pausado por 60 segundos primeiro?

Prática de atenção plena: Antes da sua próxima decisão significativa, pause por um minuto completo. Note o que é impulso e o que é escolha genuína. Faça a escolha.

Capítulo 2 — Do Ventre ao Mundo

Reflexão: Liste três emoções que você carrega que parecem mais antigas do que as suas memórias. Onde podem ter sido instaladas? De quem pode ser a frequência delas?

Visualização: Imagine-se como um recém-nascido. Que mensagem você mais gostaria que o ambiente ao seu redor estivesse comunicando? Passe cinco minutos escrevendo isso.

Capítulo 3 — Os Roteiros da Família

Jornaling: Escreva o papel que sua família lhe deu — o rótulo ou expectativa específica. Como isso o ajudou? Onde o limitou? Escreva um novo papel para si mesmo.

Ação: Diga a uma pessoa de confiança qual novo papel você escolheu para si mesmo e peça que ela o responsabilize por isso.

Capítulo 4 — Os Ecos do Ambiente

Caminhada de observação: Passe 20 minutos no seu ambiente principal — casa, trabalho, bairro. Escreva três formas em que ele está moldando seu comportamento atualmente. Avalie cada uma: útil, neutro ou prejudicial.

Prompt de mudança: Escolha uma pequena mudança ambiental esta semana — uma nova playlist, um espaço de trabalho reorganizado, um caminho diferente para o trabalho.

Capítulo 5 — Nossa Companhia

Exercício dos cinco mais próximos: Liste seus cinco relacionamentos mais frequentes. Para cada um, escreva uma palavra sobre como eles o influenciam. Pergunte honestamente: é essa a influência que eu quero?

Decisão: Decida quem recebe a voz mais alta. Não dramaticamente — intencionalmente.

Capítulos 6 e 7 — O Mito do Erro e O Ponto de Virada

Exercício de reformulação: Escolha um fracasso passado que você tem carregado como identidade. Descreva-o como programação e não como veredicto. Qual foi a lacuna na preparação? Qual é a lição específica? O que você faria diferente?

Exercício de assunção: Escreva um erro que você tem evitado assumir. Então escreva: 'Sim. Eu errei.' Note como é dizer isso. Compartilhe com uma pessoa de confiança.

Capítulo 8 — Pedir Ajuda

Ação: Nomeie uma área da vida que você tem tentado mudar sozinho, sem sucesso. Nomeie uma pessoa que poderia caminhar ao seu lado nessa área. Entre em contato esta semana.

Capítulo 9 — Reprogramando a Mente

Afirmação diária: Escreva uma frase — uma verdade sobre quem você está se tornando — e escreva-a toda manhã por 30 dias antes de checar o telefone. Note quaisquer mudanças na sua voz interior ao final dos 30 dias.

Troca de hábito: Identifique um hábito negativo. Identifique a necessidade que ele está atendendo. Encontre uma forma diferente de atender essa necessidade. Substitua o hábito pela alternativa por 21 dias consecutivos.

Capítulo 10 — Vivendo em Voz Alta

Escreva sua história de transformação: Em uma página. Não a versão polida — a honesta. Inclua: onde você começou, o que notou, o que escolheu, o que mudou.

Compartilhe: Com uma pessoa que precisa ouvir.

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

História 1 — O Suco Derramado

Desenhe você mesmo limpando um erro. Encene: finja que derramou algo e mostre como você conserta. Compartilhe um erro real que cometeu e como lidou com ele.

História 2 — Os Fios da Marionete

Faça uma fantoche de meia ou saco de papel. Prenda cordas. Então corte as cordas. Fale sobre: quem puxa suas cordas? Como você pode pensar antes de agir?

História 3 — O Mapa da Família

Desenhe sua família como um mapa com o rótulo de cada pessoa. Então escreva três palavras que você escolhe para si mesmo — incluindo o rótulo da família se gostar, mais duas que são só suas.

História 4 — A Regra do Pátio

Jogue Siga o Líder. Então jogue Escolha Seu Próprio Movimento. Como cada um pareceu diferente? Quando é bom seguir? Quando é importante escolher?

História 5 — O Sino da Escola

Faça uma lista de cinco hábitos diários. Circule os que você escolheu. Coloque uma estrela ao lado de um que gostaria de mudar. Compartilhe com um adulto.

História 6 — O Momento do Espelho

Fique na frente de um espelho. Diga a frase: 'Não é minha culpa que eu cometa erros. Mas é minha escolha consertá-los.' Desenhe você mesmo no espelho com uma palavra gentil e verdadeira

escrita nele.

História 7 — Assumindo o Brinquedo

Encontre algo pequeno para consertar — uma gaveta bagunçada, um lápis quebrado, um livro no lugar errado. Conserte. Note a sensação de completar o conserto.

História 8 — A Escolha Corajosa

Encene pedir desculpas a um amigo ou pai. Desenhe você mesmo como um super-herói cujo poder é a coragem de fazer as coisas certas. Nomeie seu super-herói.

PARTE QUATRO: GUIA DE ENSINO

*Usando Este Livro em Famílias, Salas de Aula e Comunidades de
Mentoria*

COMO USAR ESTE LIVRO JUNTOS

Este livro foi projetado com uma visão específica: que pais e filhos, professores e alunos, mentores e mentorandos o leriam juntos — não na mesma edição, mas ao mesmo tempo. A edição adulto/adolescente e a edição infantil cobrem os mesmos dez temas, apresentados em diferentes níveis de profundidade. Quando uma família ou sala de aula trabalha as duas edições simultaneamente, algo notável acontece: os adultos estão aprofundando sua própria autocompreensão enquanto as crianças estão recebendo as mesmas verdades fundamentais em uma forma que podem absorver. Então eles se reúnem para falar sobre isso — que é onde a verdadeira formação acontece.

O Guia de Ensino abaixo fornece uma abordagem estruturada para famílias, salas de aula e comunidades de mentoria ao longo de dez semanas. O compromisso de tempo: 60 a 90 minutos por semana para o programa completo.

O PROGRAMA DE 10 SEMANAS

Semana 1

Adult/Teen: *Impulso — O Condutor Invisível*

Children: *O Suco Derramado*

Anote três momentos em que agiu por impulso. Identifique: foi impulso ou intenção?

Encene derramar algo e limpar.

Atividade compartilhada: Pergunte juntos: qual é um erro que cometemos esta semana e como o assumimos?

Semana 2

Adult/Teen: *Do Ventre ao Mundo*

Children: *Os Fios da Marionete*

Refleta sobre três emoções que parecem mais antigas do que suas memórias.

Faça uma fantoche e corte as cordas.

Atividade compartilhada: Fale sobre: que cordas nos puxam — e como escolhemos quais cortar?

Semana 3

Adult/Teen: *Os Roteiros da Família*

Children: *O Mapa da Família*

Escreva o papel que sua família lhe deu e o reescreva.

Desenhe o mapa da família e escolha um novo papel.

Atividade compartilhada: Compartilhe seus novos papéis: 'Sou o _____ da família.'

Semana 4

Adult/Teen: *Os Ecos do Ambiente*

Children: *A Regra do Pátio*

Identifique três formas em que seu ambiente o molda.

Jogue Siga o Líder versus Escolha Seu Próprio Movimento.

Atividade compartilhada: Discuta: como nosso ambiente atual nos molda — e o que queremos mudar?

Semana 5

Adult/Teen: *Nossa Companhia*

Children: *O Sino da Escola*

Liste cinco relacionamentos próximos e suas influências.

Desenhe hábitos como personagens de desenho.

Atividade compartilhada: Falem juntos: que hábitos e relacionamentos nos ajudam a crescer? Quais não?

Semana 6

Adult/Teen: *O Mito do Erro*

Children: *O Momento do Espelho*

Reformule um fracasso passado como programação, não veredicto.

Fique na frente do espelho e diga a frase.

Atividade compartilhada: Cada pessoa compartilha um erro que está reformulando — e qual é realmente a lição.

Semana 7

Adult/Teen: *O Ponto de Virada*

Children: *Assumindo o Brinquedo*

Escreva um erro que evitou assumir. Escreva: 'Sim. Eu errei.'

Conserte algo pequeno — um item quebrado, um espaço bagunçado.

Atividade compartilhada: Compartilhe como foi assumir. Foi pesado ou libertador? Os dois?

Semana 8

Adult/Teen: *Pedir Ajuda*

Children: *A Escolha Corajosa*

Identifique uma pessoa a quem pedirá ajuda esta semana.

Encene pedir desculpas ou pedir ajuda.

Atividade compartilhada: Pratiquem pedir ajuda juntos — entre gerações.

Semana 9

Adult/Teen: *Reprogramando a Mente*

Children: *Afirmações de Super-Herói*

Escreva uma afirmação diária. Comece a prática de 30 dias.

Desenhe você mesmo como um super-herói com uma palavra positiva.

Atividade compartilhada: Compartilhem afirmações em voz alta. Criem uma afirmação familiar juntos.

Semana 10

Adult/Teen: *Vivendo em Voz Alta*

Children: *Conte Sua História*

Escreva sua história de transformação em uma página honesta.

Conte a um amigo ou pai uma lição do livro.

Atividade compartilhada: Crie um Círculo de Viver em Voz Alta — todos compartilham uma coisa que aprenderam e uma pessoa a quem vão passá-la.

NOTA FINAL

O Ponto de Partida Nunca Foi a História Toda

Você foi programado antes de poder consentir. Sua família, seu ambiente, sua comunidade, sua época, suas primeiras experiências — todas escreveram sobre você antes de você ter uma caneta.

Isso não é sua culpa.

Mas agora — agora mesmo, neste momento, onde quer que você esteja, por mais velho que seja, por mais profunda que seja a programação — você tem algo que não tinha antes: consciência.

A consciência de que o programa não é você.

Que o impulso não é a decisão.

Que o roteiro que lhe foi entregue não é a história que você é obrigado a continuar contando.

Que o caminho para a frente está disponível.

Essa consciência é o ponto de virada. Não o fim da jornada. O início da verdadeira.

E é sua. Como sempre foi.

"Não é sua culpa. Mas é sua vida. Assuma-a."

— *Timilehin Idowu*

SOBRE O AUTOR

Timilehin Idowu é marido de Oluwakemi, pai de três filhos, pastor da Worship Nation International Church, co-fundador da Flourish Playhouse em Festac Town, Lagos, e uma das vozes transformacionais mais confiáveis da Nigéria para a próxima geração.

Ele escreve porque um dia esteve onde os seus leitores estão — carregando um peso que não era sua culpa e ainda não entendendo que carregá-lo era sua escolha. Escreve porque o caminho de saída é real, a liberdade do outro lado da responsabilidade é genuína, e muitos jovens estão sentados na paralisia de um ponto de partida que outra pessoa lhes deu quando o caminho para a frente está disponível.

Este livro é o seu convite a você, a sua família, a sua sala de aula, a sua comunidade — para aceitá-lo.

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp: +234 703 055 5256

A SÉRIE TORNA-TE GRANDE

Isto não é apenas uma série. É um movimento.

Livro 1 — Eu Devo Vencer

Identidade • Carácter • Propósito • Processo

Livro 2 — Eu Sou o Campeão

Disciplina • Maestria • Constância • Resiliência

Livro 3 — Eu Serei Rico e Famoso

Riqueza • Influência • Empreendimento • Legado

Livro 4 — Não Passe Por Isso Rolando

Carácter • Gerações • Mentoria • Legado

Livro 5 — VIDA: A Jornada

Vida • Identidade • Propósito • Legado

Livro 6 — A Verdade sobre a MENTIRA

Verdade • Paz • Integridade • Reconciliação

Livro 7 — Não é sua culpa. Mas é sua vida.

Responsabilidade • Reprogramação • Crescimento • Legado

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp: +234 703 055 5256