

A woman with long, flowing hair is depicted floating in a dark, starry space. She is wearing a light blue long-sleeved top and bright orange pants. Her hair and clothing appear to be blowing in a breeze, giving a sense of movement. The background is a deep blue and black space filled with numerous yellow and white stars of varying sizes. The overall mood is dreamlike and aspirational.

O milagre de ser você

Lidiane
LOPES



School of
NEUROPRODUCTIVITY

O milagre de ser você

Lidiane

Lopes

Há dias em que acordo e esqueço quem sou. Não por falta de memória, mas porque, no silêncio entre um pensamento e outro, percebo que ainda estou me descobrindo. Talvez seja isso o milagre: não estar pronta, mas estar sendo. Crescer delicadamente, como uma flor que insiste em se abrir mesmo quando o sol demora a aparecer.

Caminho pela casa, toco nos objetos, e percebo que tudo ali testemunha batalhas que só eu conheço. Cada detalhe guarda uma versão minha — algumas fortes, outras cansadas, outras completamente perdidas. Ainda assim, foram todas essas versões que se uniram para me trazer até aqui.

No espelho, encontro um olhar que carrega histórias invisíveis aos outros, mas que pesam e iluminam em igual medida. Pergunto-me como algo aparentemente simples pode conter tanta vida. E é nesse instante que compreendo: existir é um milagre silencioso, que se renova a cada respiração, a cada escolha de transformar dor em gentileza.

O mundo insiste em dizer que precisamos ser mais, ter mais, provar mais. Mas, pouco a pouco, descubro que o verdadeiro progresso está em ser inteira, mesmo quando me sinto em pedaços. Há força em reconhecer vulnerabilidades. Há coragem em continuar sem garantias.

Hoje, faço uma promessa a mim mesma: caminhar com leveza.

Não porque tudo esteja perfeito, mas porque eu mereço a mesma ternura que sempre ofereci aos outros. Prometo honrar minhas pequenas vitórias —

aquelas que ninguém vê, mas que transformam meu mundo.

E, acima de tudo, prometo lembrar:

Sou um milagre em movimento.

Sou o milagre de ser eu.

Ainda assim, muitas vezes me sinto aprisionada dentro de mim mesma. Como se esse “eu” não me pertencesse. E então surge a pergunta clássica, quase inevitável: quem sou eu? De onde vim? Para onde irei? Uns dizem que viemos de Deus, outros de um criador, outros apenas do ventre de nossas mães. Mas... isso realmente importa? Isso importa para você?

Um dos maiores mistérios da vida é compreender a natureza humana. E será que somos apenas humanos? Você se lembra de quem é, de verdade? Há uma dor — a dor de ser. Um ser latente que pulsa na alma, acelera a mente e faz o corpo ardente não

parar de mover. Enquanto isso, o espírito, intocável, observa e pergunta:

“Alma, por que te inquietas tanto?”

“Corpo meu, por que tremes assim?” fazendo a ansiedade me acolher e tomar conta do meu ser. Ouço uma voz suave, quase um sussurro, tentando me dizer algo.

— O quê? — pergunto. — O quê?

Mas meus ouvidos ainda não conseguem escutar a verdade que está a gritar dentro do meu ser. Então a voz insiste:

Pare de doer. Oh, lindo ser.
Apenas desfrute do viver.

Ah, se soubéssemos a grandeza do vosso ser...

Se compreendêssemos a beleza de existir como um ser infinito, de possibilidades infinitas. Que limite cabe nesse corpo que escolheste viver? Corpo e alma não são prisões — são convites à expansão.

Lembre-se: foi por escolha que você está aqui.

Na terra que escolheu viver.

Com os filhos que escolheu amar.

Na vida que decidiu experimentar.

Os grandes desafios que você criou também podem ser desconstruídos por você. Transforme as lágrimas em força. Transforme a dor em poder.

Porque você é um ser grandioso.

Contemple o belo. O divino.

Se pudesse ver o espelho da sua essência, perceberia: tudo é perfeito em sua imperfeição.

E se, lá no fundo do seu ser, ainda não souber
esquem é...

Lembre-se apenas disto:

Há grandeza no simples fato de existir e viver.

Raízes Invisíveis

Antes de eu saber quem era, eu já sentia.

Sentia o mundo com intensidade, como quem
percebe além do que é dito. Desde cedo, aprendi
que existir não era apenas ocupar espaço – era
resistir, observar, adaptar-se. Minhas raízes
começaram a crescer em um solo que nem sempre
foi leve, mas que me ensinou a permanecer.

Cresci tentando compreender os silêncios, os gestos
não explicados, as emoções que pairavam no ar.

Havia perguntas demais para uma menina tão
pequena, e poucas respostas que realmente
pudessem me acolher. Ainda assim, algo dentro de

mim sempre soube: há mais. Mais do que aquilo que os olhos podem ver. Mais do que aquilo que a dor tenta dizer.

Foi nesse espaço entre o sentir e o não saber que comecei a moldar quem sou. Aprendi cedo a olhar para dentro. Enquanto muitos buscavam fora validação, eu buscava sentido. Talvez ali tenha nascido minha vocação — não como profissão, mas como missão: entender pessoas, entender dores, entender a mim mesma.

A fé chegou como um fio invisível que me segurava quando tudo parecia esmorecer. Não foi uma fé isenta de questionamentos; pelo contrário, foi construída entre dúvidas, lágrimas e conversas silenciosas com Deus. Aprendi que crer não é não sentir medo, mas caminhar apesar dele. Deus não se apresentou a mim como resposta pronta, mas como presença constante.

Com o passar do tempo, percebi que minha sensibilidade não era fraqueza — era linguagem. O que me atravessava também atravessava o outro. E isso, por muito tempo, foi pesado. Carregar o mundo no peito cansa. Ser forte o tempo todo esgota. Mas negar quem eu era custaria ainda mais.

Houve momentos em que tentei caber em lugares que não foram feitos para mim. Silenciei partes da minha essência para não incomodar. Aprendi a sorrir enquanto, por dentro, reorganizava os próprios cacos. Foram nesses momentos que a desconexão começou — não do mundo, mas de mim mesma. A pergunta voltou, insistente: quem sou eu quando ninguém está olhando?

Foi ali que comecei a compreender que identidade não é algo que se encontra pronto — é algo que se constrói, se perde e se reconstrói muitas vezes ao longo da vida. Cada perda me ensinou algo. Cada

despedida deixou marcas. Cada queda revelou uma força que eu ainda não sabia possuir.

Minha história não é feita apenas de conquistas visíveis, mas de batalhas internas vencidas em silêncio. De noites em que o cansaço falava mais alto. De dias em que seguir em frente foi um ato de fé. Ainda assim, continuei. Porque havia dentro de mim uma voz — suave, firme — dizendo: não pare de viver.

Com o tempo, entendi que minhas raízes não estavam apenas no passado, mas também nas escolhas que eu fazia no presente. Honrar quem fui me permitiu ser quem sou. E aceitar quem sou me deu coragem para continuar me tornando. Hoje, sei: minhas raízes são invisíveis, mas profundas. Elas me sustentam quando o vento sopra forte. Elas me lembram que não preciso provar nada para ser digna de existir. Que há valor na caminhada, mesmo quando o destino ainda não é claro.

Este capítulo da minha vida não fala de chegadas, mas de fundamentos. De tudo aquilo que ninguém vê, mas que sustenta tudo o que virá. Porque antes de florescer, é preciso criar raízes. E as minhas, ainda que marcadas pela dor, sempre estiveram vivas.

Quando a Mente Não Silencia

Por muito tempo, achei que havia algo errado comigo.

Minha mente não descansava. Pensamentos se sobrepunham, ideias nasciam em excesso, emoções vinham em ondas. Enquanto o mundo parecia seguir em linha reta, eu vivia em espirais. Tentava acompanhar, mas sempre sentia que estava um passo fora do ritmo esperado.

Eu funcionava — estudava, trabalhava, produzia —, mas por dentro havia um cansaço que ninguém via. Um esgotamento que não vinha da falta de

capacidade, mas do excesso de intensidade. Minha mente nunca foi vazia; ela sempre foi cheia demais. Foi nesse cenário que a Psicologia deixou de ser apenas uma escolha acadêmica e se tornou um chamado. Eu não queria apenas entender teorias; eu queria entender pessoas, dores, comportamentos, silêncios. Queria entender a mim mesma. Cada livro lido era um espelho. Cada aula, uma tentativa de tradução do que eu sentia desde sempre.

Estudar o funcionamento do cérebro, do comportamento humano e das emoções foi, ao mesmo tempo, libertador e confrontador. Libertador porque dava nome ao que antes era confusão. Confrontador porque me obrigava a olhar para dentro com honestidade. Nem tudo que encontrei foi confortável. Houve diagnósticos que doeram mais do que aliviaram. Houve respostas que abriram novas perguntas.

Ainda assim, saber não significou imediatamente aceitar. Houve resistência. Houve luto pela mulher que tentei ser e não consegui sustentar. Houve dor ao reconhecer o quanto me cobrei, o quanto me exigi normalidade quando minha essência nunca foi comum.

A quebra veio de forma silenciosa. Não foi um colapso visível, mas interno. Um dia percebi que estava vivendo no automático, desconectada do corpo, da alma e do propósito. Eu ajudava outros a se reorganizarem enquanto ignorava meus próprios limites. Era como iluminar caminhos alheios caminhando no escuro.

Foi preciso parar. Ou, pelo menos, aprender a desacelerar. Aprender que produtividade sem presença cobra um preço alto. Que cuidar da mente exige mais do que conhecimento — exige autorização para ser humana.

A reconstrução começou pequena. Ajustes de rotina. Limites claros. Autocompaixão praticada diariamente. Fé revisitada. Aprendi que Deus não me pedia performance, mas verdade. Que Ele não se afastava da minha mente agitada — Ele habitava nela comigo.

O Amor que Me Reescreveu

Nada me preparou para a maternidade. Nem os livros, nem a formação, nem a fé que eu acreditava já conhecer. Ser mãe não foi apenas um novo papel — foi uma quebra de identidade seguida por um renascimento lento e profundo. Quando me tornei mãe, deixei de ser apenas eu. E, paradoxalmente, comecei a me encontrar de verdade.

Lucas e Noah chegaram como respostas que eu ainda não sabia formular. Com eles, aprendi que o amor não é um sentimento abstrato, mas um exercício diário de entrega. Um amor que cansa, que

exige, que desperta medos adormecidos — e, ainda assim, sustenta.

Ser mãe com uma mente intensa ampliou tudo. As alegrias se tornaram imensas, mas os medos também. Cada silêncio, cada choro, cada incerteza reverberava dentro de mim como um eco sem fim. Eu queria proteger, prever, controlar. Queria ser suficiente o tempo todo. Mas a maternidade me ensinou, cedo, que não existe controle onde há amor.

Houve dias em que me senti pequena. Dias em que a culpa falava mais alto que a gratidão. A culpa por não dar conta de tudo, por falhar, por cansar. Aprendi que a maternidade real é feita de ambivalências — amor e exaustão coexistem, e isso não nos torna menos mães.

Foi olhando para meus filhos que comecei a olhar para minha própria infância com mais ternura.

Entendi dores antigas, silenciosas, que nunca haviam sido nomeadas. A maternidade não apenas gera filhos; ela revela mulheres. Revela feridas. Revela forças. Revela a necessidade urgente de cura. Na rotina simples — preparar um café, arrumar mochilas, ouvir histórias repetidas — encontrei o sagrado. Deus deixou de ser distante e passou a habitar os detalhes. Percebi que fé não é apenas oração, mas presença. Estar ali. Inteira. Mesmo cansada. Mesmo imperfeita.

Ser mãe me ensinou limites. Aprendi a dizer não ao mundo para dizer sim aos meus filhos. Aprendi que descanso não é luxo, é sobrevivência. Que cuidar de mim não é egoísmo — é responsabilidade. Porque eles não precisam de uma mãe perfeita, precisam de uma mãe presente e viva.

Lucas e Noah me ensinaram sobre tempo. O tempo que não volta. O tempo que pede pausa. O tempo que constrói memórias. Eles me mostraram que

produtividade sem afeto é vazia, e que sucesso que não inclui amor não sustenta.

Hoje, entendo: meus filhos não vieram para completar quem eu sou. Vieram para me transformar. Vieram para me lembrar, todos os dias, que existir é um privilégio e que amar é uma escolha renovada a cada amanhecer.

Este capítulo não fala apenas sobre maternidade. Fala sobre pertencimento. Sobre raízes que se aprofundam. Sobre aprender a viver não apenas para performar, mas para amar com presença. O amor que me reescreveu tem nome, tem riso, tem abraço.

E, por meio dele, eu sigo me tornando — mãe, mulher, ser humano.

E hoje, me lembrando de sempre VIVER!

Quando a Dor Vira Linguagem

Chega um momento em que a dor não pode mais permanecer apenas dentro.

Ela pede voz. Pede forma. Pede sentido. Não para ser exibida, mas para não ser desperdiçada. Foi assim que entendi que minha história não era só minha — ela podia servir de ponte para outros.

Trabalhar com saúde mental nunca foi sobre títulos ou visibilidade. Sempre foi sobre presença. Sobre sentar diante do outro com respeito, escuta e verdade. Sobre entender que cada pessoa carrega batalhas invisíveis e que, muitas vezes, tudo o que ela precisa é ser validada em sua humanidade.

Com o tempo, percebi que havia muitas pessoas vivendo exatamente aquilo que eu vivi.

Nem todo propósito se manifesta de forma contínua ou linear. Há projetos que florescem, pausam, silenciam. Isso não os invalida. Às vezes, o silêncio também é parte do processo. Aprendi que parar não significa desistir — significa respeitar ciclos.

Ser mulher em espaços de liderança exige coragem. Exige firmeza sem perder a sensibilidade. Exige aprender a sustentar limites em um mundo que espera entrega sem cuidado. Ao longo da minha trajetória, precisei reaprender a me posicionar sem me abandonar. A falar sem me ferir. A liderar sem me endurecer.

Houve momentos em que minha voz tremeu. Momentos em que duvidei se aquilo que eu tinha a dizer realmente importava. Mas sempre que escolhi o silêncio por medo, algo dentro de mim se inquietou. Porque calar a própria verdade também machuca.

Transformar dor em linguagem não significa romantizá-la. Significa atravessá-la com consciência. Significa olhar para as próprias feridas e decidir que elas não serão apenas marcas, mas mapas. Caminhos possíveis para quem ainda está perdido. Hoje, entendo que meu trabalho no mundo não é sobre estar sempre visível, mas sobre ser fiel. Fiel à minha história. Fiel à minha mente. Fiel à minha fé. Fiel aos meus limites. O impacto verdadeiro não se mede por alcance, mas por profundidade.

Este capítulo não é sobre um projeto específico. É sobre responsabilidade emocional. Sobre usar a própria história com cuidado. Sobre escolher, todos os dias, não desperdiçar o que doeu. Quando a dor vira linguagem, ela deixa de aprisionar.

Ela comunica. Conecta. Humaniza.

E, nesse processo, eu sigo — não como alguém que chegou, mas como alguém que continua.

Fé Que Permanece

Minha relação com Deus nunca foi simples.

Ela não nasceu da certeza absoluta, mas da necessidade. Daquele lugar onde as palavras falham e o coração, cansado, só consegue suspirar. Houve fases de proximidade intensa e outras de silêncio profundo. E hoje entendo: até o silêncio também é linguagem.

Por muito tempo, achei que fé significava não duvidar. Que crer era estar sempre firme, confiante, inabalável. Mas a vida me ensinou que a fé verdadeira não é ausência de perguntas — é a coragem de continuar perguntando sem ir embora. É permanecer mesmo quando não se entende.

Carreguei culpas desnecessárias. A culpa por não ser “espiritual o suficiente”. Por sentir demais. Por questionar. Por cansar. Aos poucos, fui aprendendo que Deus não se ofende com minha humanidade. Ele não espera de mim perfeição, mas presença. Verdade. Inteira.

Houve momentos em que minha fé foi o último fio que me manteve em pé. Outros em que ela precisou ser reconstruída, pedaço por pedaço. Descobri que Deus não se perde quando a gente se perde. Ele espera. Silencioso, constante, fiel.

Aprendi a encontrá-Lo não apenas nos templos, mas no cotidiano. Na rotina simples. No cuidado com meus filhos. Na escuta atenta ao outro. No respeito aos meus limites. Fé deixou de ser performance e se tornou relação.

Também precisei me reconciliar comigo. Perdoar a mulher que tentou ser tudo para todos e esqueceu

de si. A mulher que acreditou que precisava merecer amor. A mulher que confundiu força com rigidez. Cura não é apagar o passado — é integrá-lo. Entendi que identidade não se sustenta apenas no que faço, mas em quem sou quando não estou produzindo nada. Sou filha. Sou mulher. Sou humana. Sou espiritual. Sou imperfeita. E ainda assim, profundamente amada.

Hoje, minha fé é mais silenciosa, porém mais sólida. Ela não grita, não impõe, não prova — ela sustenta. Sustenta quando a mente acelera. Quando o medo tenta governar. Quando o futuro parece nebuloso. Ela me lembra de respirar. De confiar. De permanecer.

Este capítulo não é sobre respostas finais. É sobre descanso. Sobre aceitar que nem tudo precisa ser resolvido agora. Que há beleza no processo. Que ser é mais importante do que entender tudo.

Se cheguei até aqui, foi porque algo maior me sustentou quando eu mesma não consegui. E isso basta.

O Que Fica

Não sei quem você é enquanto lê estas palavras. Não conheço sua história, suas dores, nem os caminhos que o trouxeram até aqui. Mas sei de algo essencial: se você chegou até este ponto, é porque também carrega perguntas. E talvez esteja procurando, como eu procurei, um lugar de repouso dentro de si.

Durante muito tempo, achei que legado fosse aquilo que se constrói para ser visto. Algo grande, reconhecido, memorável. Hoje entendo diferente. Legado é o que permanece mesmo quando ninguém está olhando. É a forma como amamos. Como cuidamos. Como atravessamos o sofrimento sem perder completamente a ternura.

Minha história não é extraordinária por ausência de dor. Ela é marcada por tentativas, quedas, pausas e recomeços. O que a torna viva é a escolha de continuar, mesmo quando o caminho não estava claro. Continuar sendo. Continuar sentindo. Continuar acreditando que há sentido, mesmo quando ele ainda não se revela.

Se algo fica deste livro, espero que seja isto: você não precisa estar pronto para ser valioso. Não precisa se encaixar para pertencer. Não precisa ter todas as respostas para continuar caminhando. A vida não exige perfeição — ela pede presença. Aprendi que cuidar da mente é um ato de coragem. Que respeitar limites é sabedoria. Que fé não é certeza, é vínculo. Que amar é sempre um risco, mas ainda assim, vale. Que existir, apesar de tudo, é um gesto de esperança.

Meu maior legado não está apenas no que construí profissionalmente ou nas palavras que deixo

escritas aqui. Ele vive nos vínculos que cultivei, nos filhos que estou criando, na forma como escolhi tratar a mim mesma depois de tantos anos de exigência. Ele vive na coragem de não endurecer. Se você, em algum momento, sentiu-se quebrado, inadequado ou cansado demais para continuar, saiba: há dignidade no processo. Há beleza no caminho incompleto. Há força na vulnerabilidade acolhida.

Que este livro não seja um ponto final, mas um espelho. Um convite. Um lembrete suave de que há grandeza no simples fato de existir. Eu sigo em movimento.

Você também pode seguir.

Porque, no fim, o que fica não é o que provamos ao mundo — é o que conseguimos preservar dentro de nós.

O milagre nunca foi chegar.

O milagre sempre foi ser.

Ainda Aqui

Se este livro tivesse apenas uma frase, ela seria simples:

ainda estou aqui.

Aqui, respirando entre dúvidas e esperanças.

Aqui, aprendendo a ser gentil comigo mesma.

Aqui, entendendo que a vida não se resolve — ela se vive.

Nada termina de verdade. O que há são pausas, ciclos, respiros. Algumas respostas chegam. Outras permanecem abertas, como janelas. E está tudo bem. A maturidade me ensinou que não saber também é um lugar seguro.

Carrego marcas, mas não sou apenas feita delas.
Carrego fé, mas não isenta de perguntas. Carrego
amor, mesmo quando ele cansa. Carrego uma mente
intensa, que aprendeu a descansar sem se calar.
Se você fechar este livro agora, não quero que leve
conclusões.

Quero que leve permissão.

Permissão para ser imperfeito.

Permissão para pausar.

Permissão para recomeçar quantas vezes forem
necessárias.

Permissão para existir sem se explicar o tempo todo.

Que você se lembre, nos dias difíceis, que há algo em
você que permanece — mesmo quando tudo parece
ruir. Algo silencioso. Fiel. Vivo.

Eu sigo.

Não como quem chegou, mas como quem aceitou o
caminho.

Lidiane Lopes

E, se amanhã eu esquecer quem sou, sei que posso lembrar de novo.

Porque o milagre não me abandona.

O milagre é ser.



School of

NEUROPRODUCTIVITY

Official Store: [LINK](#)