

DA LISTA DOS MAIS VENDIDOS DO *THE NEW YORK TIMES*

Steve Leder

Para você, quando eu não estiver mais aqui

Doze perguntas essenciais
para contar sua história
e deixar seu legado



SEXTANTE

Para Aaron e Hannah, nossa vida e nosso legado

I

Do que você se arrepende?

*Aproveite ao máximo seus arrependimentos.
Nunca sufoque a tristeza, mas aprecie-a e cuide
dela até que se torne um interesse novo
e diferente. Arrepende-se profundamente
é recomeçar a viver.*

– Henry David Thoreau

Quando Mark estava morrendo, puxei uma cadeira até sua cama. Ficamos batendo papo por alguns minutos, falando sobre os cuidados paliativos e sobre como sua esposa, seus filhos e toda a família estavam lidando com a situação. Então mergulhamos mais fundo. Mark me contou sobre algumas coisas de que se orgulhava, com razão; depois, falou sobre seus arrependimentos. Assim como acontece com a maioria das pessoas, seus arrependimentos não giravam em torno das coisas que ele tinha feito. Em geral, as pessoas se perdoam pelos erros que cometem. Algumas não encaram como erro nenhuma das suas atitudes nem nada que tenha acontecido com elas, porque naquele momento tomaram a melhor decisão que podiam com o conhecimento que tinham. Minha amiga Caroline colocou a situação da seguinte forma:

A verdade é que eu não poderia ter feito nada diferente. Sim, algumas coisas deram errado, mas eu não tinha como saber na hora. Se eu me colocar no lugar da pessoa que era, nas circunstâncias em que estava no momento em que tomei as decisões, não mudaria nada. Na época, elas foram certas, mesmo que nem sempre eu tenha gostado das consequências. Meu conselho: se você não gostar do que aconteceu, não desperdice energia se arrependendo. Aprenda com o erro.

Um dos meus amigos, prefeito de uma cidade grande, afirmou:

Sempre tentei valorizar todos os meus erros. Todo mundo sai ganhando: quanto mais erros você comete, mais aprende; quanto menos erros comete, mais sábio e habilidoso pode estar se tornando. Muita gente tem medo de tomar uma atitude – querem que alguém vá na frente, para entender o problema, resolvê-lo, melhorá-lo, para então elas irem atrás. Que chatice!

Outras pessoas não se arrependem de nada por acreditar que toda decisão e circunstância está, no fim das contas, nas mãos de Deus. “Não há nada que eu quisesse ter feito”, contou minha amiga Amanda. Seu marido morreu jovem de covid-19, deixando-a com um bebê de 6 meses. Mesmo assim, ela disse: “Gosto de acreditar que Deus guia minha vida e sempre me coloca onde preciso estar, que sempre me leva para onde preciso ir.”

Mas Caroline, Amanda e o prefeito são a minoria. A maioria de nós tem arrependimentos muito reais e concorda com Mark – nossos arrependimentos não se referem ao que fizemos, mas ao que não fizemos. Isso vale para a maior parte das pessoas com quem converso no leito de morte. Há um motivo para os sábios

dizerem que, quando morremos, seremos “chamados para prestar contas de todos os prazeres admissíveis da vida que poderíamos ter aproveitado, mas não aproveitamos”.

Uma das coisas que sempre adorei em Mark era o riso fácil que iluminava todo o seu rosto. Então decidi lembrá-lo de uma história que ele havia contado em nosso grupo de homens muitos anos antes. O assunto da noite era “O que nos impede de fazer algo?”. Na sua vez, Mark descreveu uma festa a que tinha ido aos 30 e poucos anos, no começo do namoro com sua futura esposa. Na época, Mark assumia a postura séria de um advogado corporativo durante a semana, com gravata e tudo, e nos fins de semana relaxava guiando uma moto preta e cromada. Ao chegar à festa, ele deixou o capacete da moto e a jaqueta de couro preto no sofá. Por algum motivo que não conseguia lembrar, tinha ido sozinho. Mas lembrava vividamente que, quando a festa começou a ficar barulhenta e meio descontrolada, uma mulher linda pegou seu capacete e sua jaqueta no sofá e gritou:

– De quem é isto? Quero andar de moto!

E Mark ficou quieto.

– Passei cinquenta anos me perguntando – disse ele para o restante de nós no grupo de homens – como seria minha vida se eu tivesse dito “A moto é minha. Vamos lá”.

O psicólogo William Marston perguntou o seguinte para 3 mil pessoas: “Você vive para quê?” Ele descobriu que 94% delas apenas suportavam o presente enquanto esperavam pelo futuro. As pessoas estavam esperando alguma coisa acontecer – esperando o homem certo ou a mulher certa; esperando os filhos crescerem; esperando o dia em que quitariam a casa própria; esperando as férias; esperando a aposentadoria; esperando para se envolverem na comunidade; esperando para aprender uma nova habilidade ou um novo hobby; esperando, esperando, esperando. Noventa e quatro por cento de nós esperam enquanto cada dia novo passa.

Anos atrás, uma adolescente do grupo de jovens da minha congregação voltou para Los Angeles após passar um semestre em um vilarejo na América do Sul.

– Qual é a maior diferença entre aqui e lá? – perguntei.

– As pessoas são mais felizes lá – respondeu ela, sem hesitar.
– Elas têm menos do que a maioria de nós, mas são bem mais felizes. Elas cantam e dançam mais. Comemoram mais. As famílias fazem as refeições juntas. As pessoas cuidam umas das outras quando adoecem. Ajudam os vizinhos em momentos difíceis.

Quando foi a última vez que a maioria de nós cantou e dançou? Com que frequência sentamos com a família toda para comer, comemorar, brincar e nos abraçar, como uma família deveria fazer? Quantos de nós conhecemos os vizinhos ou oferecemos ajuda quando eles estão com algum problema? E nós mesmos? Quantos de nós estamos esperando em vez de vivendo? Esperando para começar a ler mais, a ver menos televisão, a se exercitar, a estar mais presente, a passar mais tempo com nossos filhos e parceiros, a ser um irmão ou uma irmã melhor, um filho ou uma filha melhor, um colega de trabalho ou um amigo melhor? Quantos de nós estamos esperando para plantar um jardim, ou pintar, ou fazer trilha, ou relaxar, ou se envolver com a comunidade ou com uma instituição de caridade para ajudar os doentes, o planeta, os desesperadamente pobres, os frágeis, os perdidos? Noventa e quatro por cento estão esperando o momento de aproveitar as oportunidades que nos cercam, e então, aos poucos ou de repente, é tarde demais.

Uma das surpresas que tive logo que comecei a fazer perguntas sobre a vida das pessoas foi não apenas que a maioria de nós se arrepende bem mais das coisas que deixou de fazer do que das que fez, mas que existem aspectos comuns impressionantes entre essas coisas. Quase todo mundo acaba se arrependendo das mesmas oportunidades perdidas. Para muitos, são as chances

que não aproveitaram e os sonhos que não seguiram porque estavam preocupados em atender às expectativas dos outros. É terem preferido sofrer sozinhos por tempo demais antes de procurar ajuda. São os momentos preciosos que perderam para sempre porque não estavam presentes para as pessoas mais importantes. Neste capítulo, organizei os exemplos de acordo com os temas recorrentes. Espero que os arrependimentos a seguir ajudem você a refletir sobre os seus e a compartilhá-los, para que seus entes queridos se arrependam menos.



Eu me arrependo de esperar a aprovação alheia antes de seguir meus sonhos. Ainda bem que superei isso! É uma coisa que dá para evitar... ao encarar seus medos. Recomendo que passemos por muitos fracassos – eles tornam as decepções mais palatáveis e permitem que a pessoa aprenda e cresça em vez de ficar empacada.



Meu maior arrependimento é não ter me escutado quando era jovem. Tenho vergonha da dor e do sofrimento que causei aos meus entes queridos porque só olhava para o meu umbigo. Sei que o único jeito de evitar esse erro é não se preocupar com as aparências e simplesmente fazer o bem. Rezo para que minha filha, minhas sobrinhas, meus sobrinhos e meu neto sigam o exemplo da minha recuperação e vivam segundo seu propósito, com paixão e amor.



Será que tenho o direito de reclamar por ter tido muitas opções de carreira? Escolhi uma – e acho que alcancei certo sucesso. Mesmo assim – olhando para minhas boas oito décadas de vida –, fico me perguntando como seria meu mundo se eu tivesse escolhido não só minha profissão atual, mas encontrado uma forma de ver o que havia por trás da porta número dois, talvez até da porta número três. Ao longo dos anos, tive a oportunidade de liderar uma organização internacional que lidava com relações intra e inter-religiosas. Também tive a chance de fazer um doutorado e trabalhar no meio acadêmico com um assunto que adoro.

Mas escolhi a primeira opção. E segui com a crença amplamente difundida de que, quando escolhemos uma profissão, precisamos mantê-la pelo resto da nossa vida profissional. Como temos uma expectativa de vida maior hoje em dia, com a possibilidade de mudarmos de carreira duas ou até três vezes, eu poderia ter enriquecido minha vida me abrindo para a mudança. Quem eu seria se tivesse encarado o tipo de crescimento que mudanças e inovações podem proporcionar? Será que eu teria encontrado formas novas e melhores de fazer do mundo um lugar mais acolhedor, de proteger e preservar meu povo, de lutar contra as ondas implacáveis de ódio? Nunca saberei.

Mas sei que incentivo meus netos a serem mais abertos do que eu fui para descobrirem que existem vários caminhos para a felicidade.



Um arrependimento diário, que tem solução, é permitir que as pessoas ao meu redor julguem meu valor. Muitas

vezes, as críticas dos outros dizem mais a respeito de quem critica do que do objeto da sua crítica. Acredito que todos nós somos programados para sentir inveja, e não existe motivo para sermos ingênuos em relação a isso. A inveja é a fonte do mau-olhado; o desafio é dar as costas a esse olhar e conseguir observar a paisagem.



Meu maior arrependimento é ter tomado decisões baseadas no medo e na insegurança, sem acreditar o suficiente em mim mesmo. Por causa da minha criação, não desenvolvi uma autoestima saudável e sentia muita insegurança sobre quem eu era e de onde vim, e, em certos momentos, não confiei o suficiente no meu talento e nos meus instintos a ponto de sentir que eu merecia estar onde estava. Os outros tinham estudado em faculdades de prestígio, tinham pais famosos, nadavam em dinheiro, e eu não tinha nada disso. Por um bom tempo no começo da minha carreira, me senti insignificante de verdade, como se eu merecesse menos do que meus adversários. Em um momento decisivo, preferi o caminho mais fácil, acreditando que seria melhor optar por algo mais tranquilo. Foi a decisão errada, e paguei caro por ela. Acabei tendo que mudar de direção e levei anos para me recuperar, mas aprendi uma lição valiosa. Eu tinha esquecido que havia chegado ao topo da minha carreira por causa da minha experiência, de como eu via o mundo e dos meus talentos como escritor e contador de histórias. Ao me comparar com os outros, menosprezei meus dons e tomei decisões que afetaram o meu futuro com base em uma falsa sensação de fraqueza. Levei anos para encontrar o caminho de volta, mas hoje

valorizo o que tenho e o que posso oferecer, e digo para minha filha confiar em quem ela é e no que tem para mostrar ao mundo, em vez de tomar decisões com base em seus medos e suas inseguranças.



Se eu tivesse que escolher um, acho que diria que me arrependo da minha incapacidade de colocar as minhas necessidades em primeiro lugar de vez em quando. É possível dizer não de forma educada. É possível se desapegar da opinião que as pessoas têm de você. É possível se preocupar com as necessidades dos outros sem se preocupar apenas com elas. E é extremamente injusto se ressentir das pessoas quando você optou por não se priorizar.



Passei tempo demais comparando, julgando, buscando e desejando aprovação, me magoando, procurando felicidade fora de mim. Agora, quero perdoar, aceitar as pessoas por quem são e como são. Tentar mudá-las é apenas jogar tempo fora, posso simplesmente mudar minhas expectativas sobre elas. Não quero passar mais tempo atolado em mágoa. Se alguém “me desrespeitar” – e daí?! Não faz diferença. Talvez essa pessoa tenha uma alma pouco evoluída e simplesmente não entenda o que está fazendo. Neste estágio da vida, quero SEGUIR EM FRENTE – e tirar qualquer peso do meu coração.



Meus pais não tinham dinheiro, mas, olhando para trás, me deram tudo que era importante: amor, motivação, ótimos valores e economizaram tudo que podiam para me oferecer uma educação excepcional. Levando em consideração tudo que me deram, eu queria ser um sucesso, não apenas por mim, mas também por eles. Queria provar que seus sacrifícios tinham valido a pena.

Aos 13 anos, eu sabia que estudaria direito, e pretendia me formar em dois anos. Estudar era um trabalho. Me divertir não era um objetivo. Fazer uma coisa de que eu gostasse não era uma opção. Eu adorava economia, mas fazer um doutorado nessa área e talvez lecionar em uma faculdade medíocre provaria alguma coisa além de que eu podia ser um professor com salário baixo?

Não apenas deixei de lado as coisas que me interessavam, como não aproveitei a experiência de fazer faculdade, porque isso atrapalharia meu futuro. Meu foco era me formar em direito em uma faculdade de renome e conseguir um ótimo emprego. Eu não fazia ideia do que significava ser advogado ou o que isso exigiria, mas sabia que seria financeiramente recompensador.

Por sorte, adoro meu trabalho. Amo meu emprego. Mas me arrependo de ter aberto mão da alegria daqueles dez anos de transição entre a infância e a vida adulta. Fico triste e tenho arrependimentos desse sacrifício. Há pouca diferença entre ser advogado por 39 anos ou por 41, e eu não teria perdido a chance de me divertir durante os quatro anos de faculdade.

A lição para os meus filhos é: crescer é um capítulo da vida que precisa ser aproveitado. Não sejam como eu.



Meu maior arrependimento é não ter pedido ajuda logo que precisei. Demorei muito para entender que isso não é um sinal de fraqueza, mas de confiança, caráter e generosidade. Ao pedir ajuda, construí relacionamentos mais profundos e sinceros. Superei desafios com pessoas ao meu lado, e comemoramos juntos. Quero que meus entes queridos conheçam a sensação de conexão e empoderamento que acompanha um pedido de ajuda.



Eu queria ter buscado um tratamento psicológico melhor mais rápido (terapia e psicofármacos); e queria que minha esposa e minha filha tivessem feito a mesma coisa. Isso fez uma diferença enorme na minha vida e poderia ter feito diferença mais cedo se eu tivesse tomado uma atitude.



Eu me arrependo de, nos meus primeiros 30 anos de vida, ter sentido medo de mostrar que eu não sabia tudo. Tive medo de permitir que as pessoas me achassem fraco. Tinha vergonha do desconforto que aprender coisas novas causava, e isso fazia com que tivesse muita dificuldade em pedir ajuda quando precisava, me impedindo de seguir novos caminhos. Fico feliz por ter finalmente deixado essa postura para trás e aprendido que posso fazer besteira e continuar me amando mesmo assim.



Diminua o ritmo e aproveite o dia. Esteja presente. Eu queria ter saboreado cada momento em vez de passar meu tempo pensando no que precisava fazer a seguir. Queria sobretudo ter viajado mais, até visitado mais lugares na minha cidade, especialmente com meu marido, porque não existe forma melhor de criar memórias do que tendo experiências, ainda mais viagens, juntos.



Todos os meus maiores arrependimentos giram em torno de tempo. Em muitas ocasiões, não dediquei tempo suficiente a apreciar o momento, e apenas continuava seguindo em frente, o que ajudava a missão e meu propósito, mas agora percebo que perdi muitas coisas. Eu me arrependo de não ter passado mais tempo admirando como minha vida e o mundo são fantásticos e maravilhosos. Me arrependo de nem sempre ter enxergado minha responsabilidade pelas coisas que aconteciam ao meu redor.



Do que eu mais me arrependo é ter passado correndo pelos momentos importantes. Não estive presente e muitas vezes perdi a conexão e a intimidade verdadeira que são possíveis apenas quando estamos concentrados de verdade no momento. Viajei para tantos lugares e só conheço quartos de hotel e casas de espetáculos, já que o trabalho era mais importante do que explorar de verdade os locais onde estive. Conheci e trabalhei com tanta gente interessante, mas me concentrei nas tarefas do momento e perdi a oportunidade de trocar e ter experiências reais.

Pode parecer loucura, mas a alegria não é algo natural para mim. O trabalho, sim. Passei tempo demais focado em fazer as coisas, em ter sucesso, em cumprir um objetivo, completar um projeto, como se interpretasse um papel em um filme, mas sem vivenciar a alegria disso tudo. Eu tinha a tendência a ignorar experiências – as memórias que se infiltram no calor do momento – para ir em frente e atender a algum compromisso, e me arrependo disso. Acho que existe certo medo em se entregar. Estar presente de verdade com outras pessoas, sem se esconder por trás de um escudo de trabalho ou do motivo para estar em algum lugar, requer acreditar que a sua presença é suficiente.

No bat mitzvá da minha filha, falei para ela: diga sim à vida. Essa era minha maior esperança para ela. Quero que ela aprenda sobre o poder que há em olhar nos olhos de alguém, em virar seu rosto para o vento e sentir a brisa fria e a névoa beijarem sua pele, em abrir seu coração para a natureza e se entregar. Quero que ela dê gargalhadas sem se importar com nada, que se sinta livre para ser quem é e saiba que merece e pode compartilhar o que há em seu interior com o mundo. Que consiga capturar e aproveitar de verdade os momentos gloriosos, por menores que sejam.



Não tenho muitos arrependimentos, pois viver no momento presente é uma coisa natural para mim. Quando eu tinha 15 anos, meu pai morreu de repente em um acidente de avião, e não ter arrependimentos realmente me ajudou a superar essa crise.

Quero reforçar para meus entes queridos a importância de viver o momento, de se esforçar ao máximo para

fazer o seu melhor e sem arrependimentos, porque não temos como saber o que o amanhã nos reserva. Tente viver como se todo dia fosse um presente, porque acredito que é.



Eu me arrependo de perder tempo ficando nervoso, me preocupando, tentando fazer as coisas serem de certa forma. Dizem que minha avó tinha um lema: “Não me preocupo com as coisas que não posso controlar.” Eu queria ter pensado mais assim.



Teve a vez que fui embora de um festival de música às 2h30 da madrugada, decidindo não esperar Jimi Hendrix porque achei que poderia assistir ao show dele outro dia. Três semanas depois, ele morreu. Então acho que a lição é a seguinte: não deixe nada para depois e tenha paciência. E não perca uma oportunidade.



Minha mãe morreu sozinha em um quartinho feio de hospital em Newton, Mississippi. Ela devia ter morrido com todos nós ao seu lado, segurando-a da mesma forma que ela nos segurou por toda a nossa vida. Nós deveríamos estar lá para acalmá-la como ela nos acalmava, para confortá-la no fim de sua jornada. Durante toda a minha vida adulta, sempre que minha irmã e eu íamos embora da casa da minha mãe, ela ficava parada no portão acenando para

nós até desaparecermos de vista. Deveríamos ter ficado ao lado dela enquanto ela partia desta vida.



Se tenho um arrependimento, é não ter ensinado melhor aos nossos filhos sobre a importância de permanecerem unidos e cuidando um do outro. Achei que tinha feito um bom trabalho – falei muito sobre isso –, mas, apesar de eu saber que eles se amam e com certeza ofereceriam uma mão amiga em um momento de crise, eles não parecem tão interessados em conversar um com o outro tanto quanto eu gostaria, e acho que não demonstram amor um pelo outro com frequência.

Eu queria saber consertar isso. Tenho esperança de que seja apenas uma fase e que, conforme fiquem mais velhos, eles entendam a importância de ter um irmão. Nunca perca a esperança.



Um dos meus cinco maiores arrependimentos é ter perdido a festa de aniversário de 60 anos de casamento dos meus pais para dar uma palestra. Perto da festa, essa palestra é um acontecimento tão pequeno na minha vida... Perder a última grande festa dos meus pais é um assunto recorrente na minha terapia.

Ter pais idosos deveria ter feito com que a decisão fosse óbvia. Mas nem sempre essas coisas são óbvias. Às vezes, você tem toda a intenção de ir, mas parece haver muito tempo para enrolar. Outro grande arrependimento foi não levar meu neto ao seu primeiro dia na escolinha,

sua entrada no mundo social após anos recebendo o amor e os cuidados da avó em casa. Avós podem visitar a escola todos os dias. A escola era longe, e eu sabia que poderia ir em um momento mais conveniente, na primavera ou no verão. Tragicamente, em um feriado do Dia da Independência, Jeremiah se afogou. Eu pagaria uma fortuna para poder passar um último dia vendo meu neto brincar.

Então, uma mensagem essencial do meu testamento ético é ter a humildade e a sabedoria de admitir que nunca sabemos quanto tempo nós ou nossos entes queridos temos neste planeta. Comporte-se como se não existissem segundas chances – porque elas podem não existir mesmo – e não arrisque o arrependimento avassalador de não aproveitar essas oportunidades.



Me arrependo de não passar mais tempo com parentes e amigos. Me arrependo de ter tido comportamentos desagradáveis que afastaram as pessoas de mim. Me arrependo de não ter sido mais responsável quando era jovem e de ter passado um tempo na prisão em vez de criando minha filha. Me arrependo de não ter viajado o bastante para a Costa Leste para visitar meus irmãos, meus sobrinhos, meus parentes, minha mãe. Me arrependo de estar “ocupado demais” vezes demais.



Venho de uma família grande, mas nunca me casei e não tenho filhos. Não tenho nem um cachorro. Apesar de não acreditar que casamento e família são ideais para todo

mundo, costume me perguntar se minha vida teria sido melhor com uma esposa e filhos. Será que perdi a chance de descobrir o sentido real da vida? Queria ter me esforçado mais para falar com meus irmãos com frequência. Tenho nove irmãos, e nem sempre é fácil manter contato com todos eles. Geralmente é nossa mãe quem dá notícias de todo mundo. Assim, não somos tão próximos quanto éramos na juventude. Então eu queria tê-los procurado com mais frequência para transmitir meu amor, principalmente sendo o irmão mais velho.



Eu queria ter procurado os outros com mais frequência. Mais novo, eu era tão tímido e envergonhado que literalmente congelava. Levei décadas para superar minha paralisia. Sinto muito por ter perdido tantos anos. Eu queria ter sido mais útil.



Meu maior arrependimento é todo o tempo que passei em outro lugar enquanto estava fisicamente na presença dos meus entes queridos. Pensando sobre como resolver um problema distante, por mais nobre que fosse a causa, acabei não dando atenção às pessoas que amo. Não é apenas uma questão de desligar o telefone. Respirar intencionalmente a cada momento e me manter no presente sempre me ensinam uma lição. Isso me ajuda a ter sentimentos mais intensos, às vezes de sofrimento e tristeza, mas também de amor. Porém, quando faço isso, entendo melhor e consigo estar realmente presente para as pessoas que amo.



O medo me impediu de fazer as coisas que eu queria. Espero que meus entes queridos superem o medo de seguir sua intuição e seu propósito.

Eu me arrependo de ter demorado demais para confrontar uma amiga que estava sofrendo, porque tive medo de ela cortar relações comigo. Talvez eu pudesse ter aliviado um pouco da sua dor, e vou sempre questionar minha hesitação. Por fim, acabei intervindo, e foi tão difícil quanto eu imaginava. Ela passou dois anos sem falar comigo. Mas, após um profundo período de cura, ela está melhor, e não me arrependo da minha decisão. Somos mais próximos do que nunca agora.



Quando nossos filhos eram pequenos, passei muito tempo me dedicando ao meu consultório médico. Como consequência, perdi parte da infância deles. No entanto, minha esposa fez um ótimo trabalho. Sei que eles me amam, e eu os amo também. Mas nunca terei de volta tudo que perdi.



Agora é a sua vez.

Qual é o seu maior arrependimento, e como seus entes queridos podem evitar cometer o mesmo erro? O que você queria ter feito, por quê, e o que essa atitude pode agregar à vida dos seus entes queridos?

Você tem arrependimentos parecidos com os que acabou de ler? Eu, pelo menos, tenho, e sei que, ao longo das três décadas e meia que passei escutando os arrependimentos dos outros, aprendi muitas coisas que me ajudaram a evitar certos erros, tornando minha vida menos dolorosa, mais bonita e mais significativa. Espero que compartilhar meus arrependimentos restantes ajude meus filhos da mesma maneira.

Há um motivo para essa ser a primeira pergunta. Começar pelo arrependimento demonstra coragem e a disposição de contar uma história. Demonstra vulnerabilidade e uma reflexão honesta, agregando credibilidade e profundidade às nossas respostas para todas as próximas perguntas. Começar com um reconhecimento sincero das coisas que não fizemos, mas desejaríamos ter feito, pode acima de tudo ajudar nossos entes queridos a evitar, pelo menos um pouquinho mais do que fariam naturalmente, seguir as expectativas dos outros em detrimento dos próprios sonhos; a evitar o medo que impede tantos de nós de buscar ajuda; e a evitar perder oportunidades de celebrar a vida e compartilhar mais amor, não apenas em momentos importantes, mas todos os dias. Fale sem receios sobre os seus arrependimentos, para que seus entes queridos aprendam com você agora e depois da sua partida.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

