

PATRICIA CALAZANS

AUTORA BEST-SELLER COM MAIS DE 130 MIL CÓPIAS VENDIDAS

# REVOLUÇÃO SISTÊMICA

UMA JORNADA DE TRANSFORMAÇÃO RUMO  
AO PRÓXIMO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA HUMANA

academia

PATRICIA CALAZANS

# REVOLUÇÃO SISTÊMICA

UMA JORNADA DE TRANSFORMAÇÃO RUMO  
AO PRÓXIMO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA HUMANA

academia

Copyright © Patrícia Calazans, 2022  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022  
Todos os direitos reservados.

Preparação: Paula Queiroz  
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Equipe Editorial da Planeta  
Diagramação: Anna Yue e Francisco Lavorini  
Ilustrações: Bia Lombardi  
Capa: Rafael Brum  
Imagem de capa: Lukas Gojda/Shutterstock

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Calazans, Patrícia

Revolução sistêmica: uma jornada de transformação rumo ao próximo nível de consciência humana / Patrícia Calazans. – São Paulo: Planeta, 2021. 256 p.

Bibliografia

ISBN 978-65-5535-523-9

1. Desenvolvimento pessoal 2. Autoajuda 3. Autoconhecimento I. Título

21-3706

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

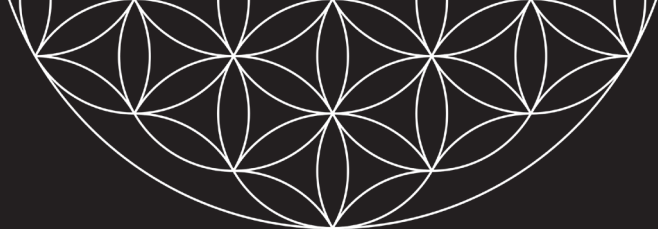
1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

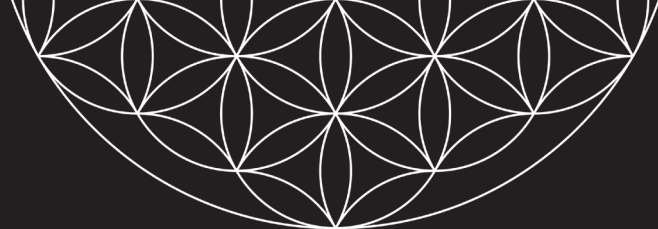
2022

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP CEP 01415-002  
www.planetadelivros.com.br  
faleconosco@editoraplaneta.com.br



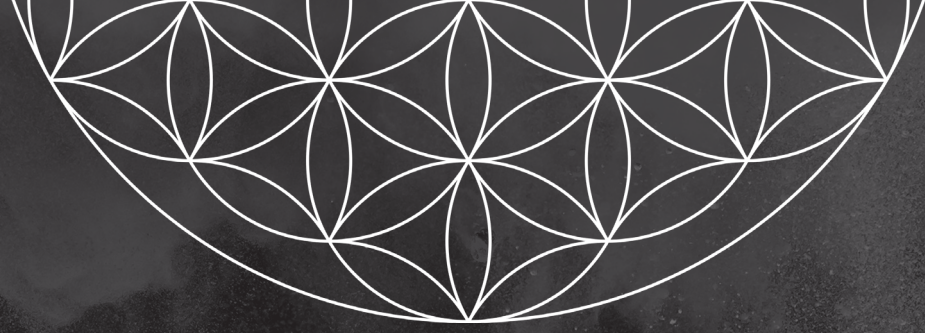
# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>A CRISE EXISTENCIAL</b> .....	<b>10</b>
A CRISE DE CONSCIÊNCIA .....	13
EVOLUÇÃO OU REVOLUÇÃO? .....	19
POR QUE NOS AUTODESTRUÍMOS? .....	29
POR QUE REPETIMOS PADRÕES? .....	37
<b>O DESCONHECIDO</b> .....	<b>48</b>
CINCO NECESSIDADES BÁSICAS EMOCIONAIS .....	51
AS ARMADILHAS EMOCIONAIS .....	59
ONDE VOCÊ ESTÁ: “EU CRIANÇA” OU “EU ADULTO”? .....	109
AS ORDENS DO AMOR .....	113
<b>O APRENDIZADO</b> .....	<b>128</b>
INCLUSÃO: O CHAMADO DA CONSCIÊNCIA .....	131
A JORNADA HEROICA CONSCIENTE .....	137
SETE NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA HUMANA .....	155
ACEITAÇÃO: A PROVAÇÃO SUPREMA .....	187



A TRANSFORMAÇÃO .....	196
PENSAMENTO SISTÊMICO: O NOVO PARADIGMA DA NATUREZA .....	199
A RESPOSTA ESTÁ NA NATUREZA .....	205
A RECOMPENSA: EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA .....	217
COMPAIXÃO: O ELIXIR DA REVOLUÇÃO HUMANA .....	227
COMO LIDERAR O NOVO MUNDO? .....	239
REFERÊNCIAS .....	245

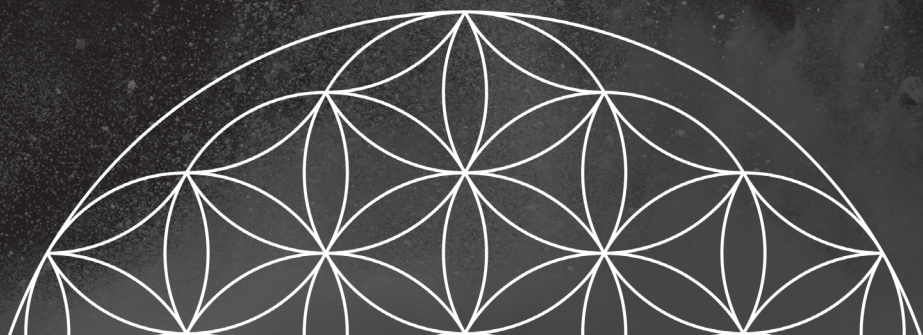
academia

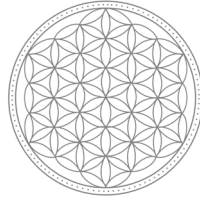


# A CRISE EXISTENCIAL

"CADA VEZ MAIS PESSOAS ENTENDEM:  
ISTO NÃO É UMA CRISE, MAS  
O FINAL DE UM CICLO."

JEAN-FRANÇOIS ZOBRIST





# A CRISE DE CONSCIÊNCIA

De todas as crises que a humanidade já vivenciou, a que pode ser considerada a causa raiz de todas elas é a da consciência.

Mas o que seria considerada uma crise de consciência? Quando privilegiamos os interesses individuais diante do coletivo, ou fugimos da realidade para anestesiar nossos traumas e dores (esta fuga gera, a curto prazo, uma sensação de alívio ou conforto no primeiro momento, porém pode se voltar contra nós mesmos mais tarde).

Essa sensação de separação entre os interesses individuais e coletivos gera inúmeros prejuízos para a coletividade, resultando em desvio de valores, princípios éticos e morais. Tal crise se torna fonte de polarizações, inseguranças, arbitrariedades, movimentos separatistas, reações irracionais, entre outras adversidades. Promove a perda do equilíbrio, da união, da sustentabilidade, que são virtudes a serem construídas diariamente, para se evitar situações mais caóticas no futuro.

Construímos uma visão de mundo inconsciente, em que nos mantemos inertes, dormindo, seguindo o fluxo da *matrix*, sem tomar uma ação, apenas deixando as coisas acontecerem e esperando que algo melhore.



Visão de mundo inconsciente	Visão de mundo consciente
Polarização	União
Desrespeito	Respeito
Preconceitos	Empatia
Conflitos	Conciliação
Impotência	Movimento
Insegurança	Segurança
Doenças	Saúde
Desequilíbrio	Equilíbrio
Inconsciência	Consciência
Estagnação	Desenvolvimento
Competição	Colaboração
Desmatamento	Sustentabilidade
Caos	Ordem
Autodestruição	Evolução

Compensamos nossas faltas com excessos, estamos cada vez mais conectados à internet, às redes sociais, com grande volume de informações como nunca tivemos, desenvolvemos compulsões e vícios, e, ao mesmo tempo, nos sentimos cada vez mais perdidos, confusos e desconectados de nós mesmos. Essa desconexão gera uma série de sintomas em cada um de nós, na sociedade e no ecossistema.

Para conseguirmos fazer um movimento de transição para a visão de mundo mais consciente, é necessário ampliar nossa perspectiva e tomar consciência sobre nossos pensamentos, sentimentos e ações, para que estejam conectados ao que queremos.

Observar as leis da natureza pode nos ajudar a nos reconectarmos conosco, com as outras pessoas e com o todo.

Quando observamos a história dos nossos ancestrais, percebemos que fomos criados no paradigma da escassez, acreditando que não há o suficiente para todo mundo, que precisamos competir, controlar nosso ambiente e nossa vida para garantir conquistas materiais futuras e reconhecimento social. Esse pensamento moldou nossas crenças, fazendo com que nos afastemos totalmente de nossa natureza e passemos a viver dentro desse padrão, que consideramos “normal”: uma vida de sacrifícios, de muito trabalho, pouco tempo livre e totalmente direcionada para conquistas e acumulação de recursos materiais ou sociais (como status, reconhecimento, bens e títulos) que garantam um futuro. Vivemos para conquistar, acumular, competir e consumir.

Com o passar dos anos, essa vida de sacrifícios, competição e conquistas cobra seu preço, que geralmente vem sob a forma de sofrimentos, sejam eles físicos (péssima alimentação, sedentarismo, maus-tratos ao organismo e doenças de um modo geral), mentais (transtornos de sono, ansiedade, depressão e vícios) e sociais (solidão, carência afetiva e conflitos).

Após enfrentar alguns ou vários anos desses sofrimentos e, muitas vezes, de já estar vivendo sob suas sequelas, quando chega na velhice, o ser humano se dá conta de que sua vida é consequência de suas escolhas, da importância que deu para coisas que não deveria ter dado. Percebe que não viveu a vida que gostaria de ter vivido, que não se dedicou suficientemente para as pessoas que gostaria de ter se dedicado. E que, quando era criança, vivia feliz. Então, se ainda tiver tempo, tenta viver assim novamente. Porém, para muitos, esta percepção surge somente à beira do seu leito de morte. Triste, não?

Uma enfermeira australiana, Bronnie Ware, passou muitos anos trabalhando com cuidados paliativos, perto de pacientes que estavam morrendo. Em 2012, ela escreveu um livro chamado *Antes de partir: Os 5 principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer*.

Aqui estão os principais arrependimentos:

"Gostaria de ter tido a coragem de viver uma vida fiel a mim mesmo, e não a vida que os outros esperavam de mim."

Esse foi o arrependimento mais comum. Segundo Bronnie, quando as pessoas percebem que sua vida chegou ao fim, fica mais fácil ver quantos sonhos elas deixaram para trás. Como escreveu Bronnie: "A saúde traz uma liberdade que poucos percebem que possuem, até que a perdem".

Guimarães Rosa já dizia: "O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem". Não viva a vida que os outros querem para você. Não é incomum pessoas que cursam Medicina para agradar a família ou pelo status. Lembre-se de que no final da vida é só você consigo mesmo.

"Queria não ter trabalhado tanto."

A escritora revela que ouviu isso de todos os pacientes do sexo masculino de que cuidou. Eles perderam a juventude de seus filhos e a companhia das parceiras. As mulheres também citaram esse arrependimento, mas, como a maioria era de uma geração mais antiga, nem todas precisaram trabalhar fora para sustentar a família.

"Queria ter tido a coragem de expressar meus sentimentos."

Muitos acreditam que expressar seus sentimentos é sinal de fraqueza ou que isso não tem importância. A fim de viver em paz com outras pessoas, muita gente acaba suprimindo seus próprios sentimentos. De acordo com a

enfermeira, alguns de seus pacientes até desenvolveram doenças por carregar esse ressentimento e nunca falar sobre o assunto.

"Gostaria de ter mantido contato com meus amigos."

Muitos ficaram tão envolvidos em suas próprias vidas que deixaram amizades valiosas se perderem ao longo dos anos. Demonstraram arrependimentos profundos sobre não terem dedicado tempo e esforço às amizades. Todo mundo sente falta dos amigos quando está morrendo.

"Queria ter me permitido ser feliz."

De acordo com Bronnie, somente no fim muitas pessoas percebem que a felicidade é, na verdade, uma questão de foco. "O medo de mudar fez com que eles fingissem para os outros e para si mesmos que estavam satisfeitos quando, no fundo, tudo o que eles queriam era rir e ter mais momentos alegres", conclui.

Hoje em dia, essa percepção já surge anos antes da velhice ou do fim, pois as pessoas estão pagando seu preço cada vez mais jovens, bem antes de se tornarem idosas, já no início da fase adulta ou até na adolescência.

Felizmente, algumas já compreendem que não desejam mais pagar esse preço alto e sofrer as mesmas consequências que seus pais, familiares ou amigos tiveram por terem vivido dentro desses padrões. Hoje, graças a essa nova visão podemos ver muitos jovens fazendo escolhas diferentes e mais conscientes, algo impensável alguns anos atrás, antes de essa percepção estar abundantemente disponível.

Podemos considerar as fases de vida de um ser humano como infância, adolescência, fase adulta e anciã. E agora, felizmente, cada vez mais cedo, podemos incluir a fase da consciência.