

VIVI  
BARBOSA



VIVA  
PRA SE  
AMAR

15 PASSOS PARA  
FAZER DO AMOR-  
-PRÓPRIO UM  
ESTILO DE VIDA

academia

VIVI  
BARBOSA

VIVA  
PRA SE  
AMAR

15 PASSOS PARA  
FAZER DO AMOR-  
-PRÓPRIO UM  
ESTILO DE VIDA

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Vivi Barbosa, 2022  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022  
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Karina Barbosa dos Santos  
REVISÃO: Ana Maria Fiorini e Fernanda Guerriero Antunes  
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial  
CAPA: Anderson Junqueira  
ILUSTRAÇÃO DE CAPA: Lília Marchuk/Dreamstime

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Barbosa, Vivi

Viva pra se amar: 15 passos para fazer do amor-próprio um estilo de vida / Vivi Barbosa. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.  
160 p.

Bibliografia

ISBN 978-65-5535-800-1

1. Autoestima 2. Autoconhecimento I. Título

22-2878

CDD 158.1

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Autoestima

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](http://www.planetadelivros.com.br)

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

## **Sumário**

<i>Eu vivi pra isso!</i> _____	<b>11</b>
1. <b>transformador</b> _____	<b>22</b>
2. <b>perdoar</b> _____	<b>32</b>
3. <b>autoestima</b> _____	<b>42</b>
4. <b>autorrespeito</b> _____	<b>51</b>
5. <b>desapego</b> _____	<b>63</b>
6. <b>afetue-se</b> _____	<b>71</b>
7. <b>solitude</b> _____	<b>78</b>
8. <b>queira-se</b> _____	<b>85</b>
9. <b>amável</b> _____	<b>91</b>
10. <b>relacionamentos</b> _____	<b>100</b>
11. <b>autoimagem</b> _____	<b>112</b>
12. <b>espelhe-se</b> _____	<b>121</b>
13. <b>praticando</b> _____	<b>129</b>
14. <b>recomeço</b> _____	<b>135</b>
15. <b>realização</b> _____	<b>144</b>
<i>Viva pra se amar</i> _____	<b>155</b>
<i>Referências</i> _____	<b>158</b>

academia

1.

*transformador*

## *Cabe amor aí?*

Falar de amor é sempre fácil. Quem escreve, assim como eu, sabe que é só respirar fundo, deixar a emoção vir, que o tal amor aparece em meio às palavras. Lembro de uma vez, quando escrevia o livro da Vivi adolescente, que cheguei em casa depois da aula me sentindo péssima, depois de mais um dia de piadas sobre gostar de quem não gosta de mim, ou sobre meu peso, e não consegui sentir amor pela minha vida. Deitei no tapete do meu quarto, minha *poodlezinha*, a Julie, chegou e ficou ali, me acarinhando, e o coração se acalmou. Liguei o computador, comecei a escrever e, só de desabafar, o amor voltou a surgir. Lembro de terminar o texto assim: “Que bom que eu consegui transformar raiva e dor em palavras. Que bom que eu transformei palavras e pensamentos em amor”. E ali, com 14 anos, eu entendi que toda dor tinha cura.

Hoje, depois de compartilhar com milhares de pessoas as dores que eu já vivi, e de ouvir a dor delas também, pude ver muitas se curarem diante dos meus olhos. E o caminho é um só: entender o processo da compreensão e do aprendizado e passar por ele, para iniciar a limpeza que chamamos de cura. É isto o que faremos neste capítulo: vamos limpar a casa e abrir espaço no seu peito para receber mais amor.

---

**Assumir sua história pode ser difícil,  
mas é um lindo passo para perceber  
que não foram apenas dores e mágoas.  
Você cresceu, aprendeu, fez e viveu coisas lindas.  
E tudo isso trouxe você até aqui.**

### *Ressignificar*

A primeira vez que ouvi a palavra *ressignificar* foi em um curso de Programação Neurolinguística, PNL, que, segundo o dicionário, é a ciência que estuda a relação entre a mente e a capacidade linguística. Ela ajuda na compreensão, na capacidade de mudanças e de aprendizados, melhorando a comunicação como um todo, seja ela visual, seja auditiva ou sinestésica. Ou seja: é fantástico entender sobre isso, porque te ajuda a mudar. E quando você percebe que estar viva te permite flexibilizar ideias, atitudes e até sentimentos, surge um alívio, e você não sofre tanto com o que te fez mal.

Foi lá, na minha formação em PNL, que entendi que *ressignificar* era mais do que uma palavra poética. Aqui, no nosso guia de autoamor, vamos usar esse termo como algo transformador.

---

“É um olhar de dentro para fora. É encontrar novidade no que a gente vê todo dia. É saber que as coisas mudam tanto quanto pessoas. É recriar o que um dia foi criado. É a própria regra. É saber lidar com o novo. É perceber que tem um pouco da gente em tudo o que a gente faz. É um exercício de autoconhecimento.”

### *Akapoeta*

Para isso, precisamos acessar alguns momentos não tão bons da sua vida, contando, como se fosse numa entrevista de emprego, as dores que marcaram seu caminhar, para entendermos se elas ainda te machucam, ou se já ganharam um novo significado.

Então, bora praticar!

#### *Tarefa 1*

Que tal criar um diário? Pode ser um espaço no bloco de notas no celular. Ou um grupo no WhatsApp só seu para poder gravar desabafos em forma de áudio. Precisamos pôr todo esse bololô que está aí em forma de pensamentos e sentimentos para fora e, aí sim, desenrolar e organizar.

Para isso, eu quero que você me conte sua história. Pode ser em forma de redação, áudio, tópicos, desenhos. Não importa.



O que vale é expressar e botar para fora o que anda guardado aí dentro. E antes que você diga que é difícil, eu te ajudo.

Responda para mim:

*Quem sou eu?*

Aqui, a ideia é contar sua história como um todo. Perceber dores, sim, mas delícias também. Quero que você saia deste exercício um pouco mais ciente de quem é, e já comece a perceber que VOCÊ NÃO É SÓ DOR.

*Quem eu estou sendo?*

Esta pergunta vem para dar aquele “chutinho na bunda” que a gente precisa quando sente pena de si, medo de continuar sofrendo, e por isso fica estagnado no mesmo lugar por um tempo – às vezes até anos. Quero que você perceba que muitos dos comportamentos que você tem tido não são sua essência (o tal “eu” da pergunta anterior) e, ao tomar consciência disso, retome a POSSE do seu caminhar.

## Tarefa 2

*Será que você se acostumou a sofrer?*

Você deve ter respondido: “Tá maluca, Vivi? Claro que eu não gosto de sofrer!”. E isso me faz lembrar de quando eu vivia dentro do meu segundo relacionamento, bem tóxico, com zero autoestima. Eu não me amava, não me sentia bonita, nem sabia mais o que me atraía nele. Poderia dizer que o sexo era bom. Mas, naquela situação, cheia de medo de ficar sozinha, de ser traída e rejeitada mais uma vez, qualquer pessoa que conseguisse arrancar um minissorriso meu

– o que dirá um orgasmo! – teria o meu amor, ou o que eu achava que seria amor.

E aí, em vez de procurar ajuda para limpar esse monte de medos que me paralisavam dentro de uma relação doente, eu continuava ali, me machucando diariamente com mentiras e chantagens emocionais. Claro que eu não tinha plena consciência, mas estava alimentando, justamente, a dor que me fazia sofrer.

Como eu me libertei disso? Simples, ou melhor, não foi simples, mas foi um processo gostoso chamado autoconhecimento. E que você pode praticar, seja lendo este livro, seja fazendo cursos, terapias y *otras cositas más* que funcionam como uma luz. Sabe quando acaba a energia e você fica sem saber para onde ir? Ou melhor, quando você está num caminho novo, o sinal do celular acaba e você fica sem GPS? É isto: enxergar as dores que ainda te machucam, ou que ocupam espaço no seu coração, como quando, depois de errar um caminho, você se dispõe a recalcular a rota quantas vezes for preciso, até chegar ao local de destino.

Por isso, aqui, neste primeiro passo, eu quero te ajudar a acender a luz. Livrar seu peito desse monte de sombras e, aí sim, construir merecimento, autoestima e, finalmente, amor-próprio.

Vamos olhar para cada uma das pedras que você lembrou ao me contar sua história na tarefa anterior e perceber se as dores são ativas. Por isso, preparei um *quiz* (tipo aqueles da revista *Capricho*, lembra?) para trazer mais consciência para o que você tem na sua mente e no seu coração.

**Será que ainda dói?**

**Você responsabiliza essa situação pela vida que tem hoje?**

Sim – 1 ponto

Não – 0 ponto

**Você pensa nisso todos os dias?**

Sim – 1 ponto

Não – o ponto

**Sua vida parou ou diminuiu de ritmo depois que essa dor aconteceu?**

Sim – 1 ponto

Não – o ponto

**Você ainda vive na situação que traz dor?**

Sim – 2 pontos

Não – o ponto

**Tem vontade, mas não consegue virar a página?**

Sim – 1 ponto

Não – o ponto

**Consegue falar sobre isso ou ignora?**

Ignoro – 1 ponto

Consigo – o ponto

Ok! Vamos lá: Se sua soma passou de 3 pontos é porque, sim, essa dor ainda te machuca. Se você gabaritou o teste e somou 7 pontos, mulher de Deus, vamos tirar esses esqueletos do armário, entender a lição que cada dor ainda tem para te ensinar e seguir para o passo do perdão.