

DA CRIADORA DO MAIOR CANAL DE AULAS DE YOGA DO BRASIL

*Pri Leite*

academia

# Todo mel dessa vida

Inspirações do presente e as  
alegrias extraídas do cotidiano

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

DA CRIADORA DO MAIOR CANAL DE AULAS DE YOGA DO BRASIL

*Pri Leite*

**Todo  
mel  
dessa  
vida**

Inspirações do presente e as  
alegrias extraídas do cotidiano

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Priscilla Leite, 2024  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Fernanda Simões Lopes  
*Revisão:* Bianca Hauser e Gleice Couto  
*Projeto gráfico e diagramação:* Camila Catto  
*Capa:* Camila Catto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Leite, Priscilla Todo mel dessa vida : inspirações do presente e as alegrias extraídas do cotidiano / Priscilla Leite. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2024. 240 p. : il.  ISBN 978-85-422-2655-3 1. Desenvolvimento pessoal 2. Autoconhecimento 3. Autorrealização I. Título  24-1195 CDD 158.1
---

Índice para catálogo sistemático:  
1. Desenvolvimento pessoal



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

2024  
Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Rua Bela Cintra, 986, 4o andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002  
www.planetadelivros.com.br  
faleconosco@editoraplaneta.com.br

## *Amanhã é outro dia*

Final do dia. Depois do banho, me olho no espelho e percebo os cabelos brancos que teimam em nascer novamente mesmo depois de eu arrancar. Aproveito e vistorio a cútis.

*Será que eu deveria colocar botox?*

Ai, e o peso que é o mesmo de antes da primeira gestação, mas a barriga parece que explodiu e nunca mais voltou?! Pele esticada, estria... e um dia megaestressante.

Acordei com gritos e choros do primeiro filho e gritei logo pela manhã. Que dia difícil, em que parece que não consegui ter salvação.

Respiro.

Afinal, respira.

Vai, Priscilla, se olhe no espelho com ou sem botox. Faça uma massagem nesse rosto e respira mais um pouco.

*A que eu posso agradecer?*

Parece simples, mas imediatamente a minha lista de gratidão começa a aumentar, meu peito aliviar e as marcas para botox aparecem agora ao redor dos olhos e das bochechas, pois já estou sorrindo.

A arte de se pegar do chão, se levantar e se abraçar.

No tapete a gente cai muitas vezes de cara no chão.  
E voltamos.

Obrigada, tapetinho.

Nos levantamos. Uma vez depois da outra. E amanhã  
é outro dia.

academia

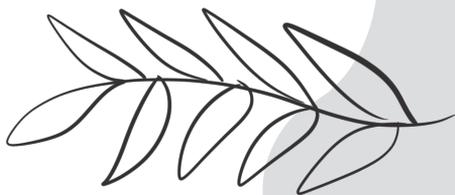




*A arte de se pegar do chão, se  
levantar e se abraçar.  
No tapete a gente cai muitas vezes  
de cara no chão. E voltamos.*

---

*Obrigada, tapetinho.  
Nos levantamos. Uma vez depois da  
outra. E amanhã é outro dia.*



## *Hora de voltar*

Aí eu me pergunto: *quando foi a última vez que eu apreciei o céu?*

Esse é o meu termômetro.

Se faz tempo, é porque estou me distanciando de mim mesma, da natureza e da minha essência.

Hora de voltar.

Você sabia que simplesmente olhar o céu pode te ajudar a colocar suas emoções em perspectiva?

Hora de voltar.

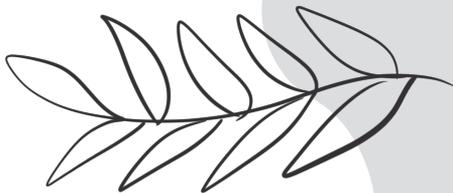
Uma visão panorâmica natural pode reduzir seus hormônios de estresse e ansiedade.

Pausa no uso de telas. Pausa no trabalho.

Saia e olhe o céu.

Saia e caminhe entre as árvores.

Não negligencie a hora de voltar para si mesmo.



*Saia e olhe o céu.  
Saia e caminhe entre as árvores.  
Não negligencie a hora de voltar  
para si mesmo.*



## *Impressão digital da liberdade*

Todos nós estamos fazendo o nosso melhor. Eu realmente acredito nisso. Você acha que estou brincando? Não, estou falando sério. Repita comigo: todos nós estamos fazendo o nosso melhor.

Para muitos pode parecer algo ingênuo acreditar nisso, mas pra mim é óbvio.

Na palavra *todos*, incluem-se aquele político de que você não gosta, a amante do seu marido, o criminoso na prisão e por aí vai... por quê? Você pode até dizer pra mim: "Estive na mesma situação que fulano e agi/agiria de forma diferente". Mas, é claro, você é diferente do fulano. Cada um é tão único quanto a nossa própria impressão digital.

Que maluco isso. Você sabia que até gêmeos idênticos têm impressões digitais diferentes? Não existe ninguém no mundo, e jamais vai existir alguém, com a mesma impressão digital que a sua. Passado ou futuro. A nossa impressão digital é só nossa. A natureza realmente é misteriosa e fenomenal.

Por isso, na superfície podemos achar que entendemos as razões pelas quais um indivíduo age. Sim, em certos casos podemos saber bem.

Por que eu como chocolate? Porque eu gosto! Ok, sério. Quando vejo alguém fazendo algo que na minha cabeça é simplesmente absurdo, eu paro e penso: *estou apenas vendo a superfície, apenas parte da pintura*. Sei que existe uma razão por trás dessa forma de agir mesmo que eu desconheça. Até mesmo porque provavelmente nem é da minha conta pra começo de conversa. A verdade é que só conseguimos ver o mundo a partir das nossas lentes, ou seja, parcialmente. A natureza é vasta demais e não nos empresta seus óculos de visão além do alcance. A nós nos resta ter mais humildade.

Penso que não cabe a mim entender as pessoas, analisá-las ou até mesmo perdoá-las, e sim saber que todos usamos as ferramentas, as oportunidades, as experiências da maneira como sabemos naquele instante. E é importante não esquecer, isso inclui a nós mesmos. Estou aqui fazendo o meu melhor, com esperança de que me torne melhor a cada dia. Estou vivendo a minha impressão digital. Isso sim é libertador.

## *Meditação matinal*

Olhos fechados.

Coluna ereta.

Três respirações profundas.

EU ESTOU AQUI E AGORA.

Repito essa frase mentalmente até sentir que consigo, pelo menos um pouco, chegar no aqui e no agora.

Consigo sentir o meu corpo e os meus arredores. Consigo sentir a minha respiração e que a minha mente não está completamente em outro lugar.

Alguns dias são mais difíceis que outros. Pra ser honesta, existem dias que sento no meu lugar de meditar e simplesmente digo mentalmente: *olha, eu estou aqui. Por hoje é tudo que consigo. Vim aqui, apareci. Estou aqui.* Mesmo se a minha cabeça estiver lá em Várzea Grande, eu sento e falo pra mim mesma: *eu estou aqui.*

Meditação é algo que muita gente ama e que muita gente odeia. Na realidade, a meditação é algo que acontece. Não temos controle sobre nossa mente ou nosso corpo. Não conseguimos apertar o botão do “parei de pensar”. Se alguém te disser que consegue, desconfie.

Meditação tá mais pra montanha-russa do que sinal de pare.

Meditar é basicamente se render. Se soltar da ideia do que deveríamos ser, pensar ou agir. Liberar a mente por um instante para ela se equanimizar.

Como nós, meros mortais, não podemos pausar nossos pensamentos completamente – lembra, estamos trabalhando *let go of control* –, o que podemos fazer é preparar um ambiente e criar uma rotina que favoreça a calma, o autocuidado e a presença. E aparecer. Praticar.

Se você tem interesse em começar, voltar ou manter uma prática de meditação, recomendo que crie um espaço físico na sua casa dedicado para isso, um espaço na sua agenda também.

Assim como você agenda médico, dentista, reunião com o chefe, agende bonitinho no calendário o seu horário para meditar – e quem sabe yogar também!?

Um cantinho simples, pode ser ao lado da cama mesmo, com algo que te lembre do motivo pelo qual decidiu criar esse espaço para você. Flores que te agradem, imagens que te inspirem, notas e cartas que te aterrem. Incenso, óleo essencial... as opções são muitas. Faça do seu cantinho de meditação um espaço básico e acolhedor.

Reserve na agenda pelo menos cinco minutos para a meditação em si e cinco minutos para transição de e para

meditação. Essa transição é importante para que o seu corpo e sua mente possam digerir os efeitos da prática.

Que simples, né? Agora não tem desculpa. Você tem por onde começar.

# academia

