

Lili Almeida

# A gente merece ser feliz agora

Você é a semente de toda a sua vida,  
então abrace o processo e acenda a sua luz



academia

TRECHO DE UM LIVRO PARA DIVULGAÇÃO SEM FINS COMERCIAIS

Lili Almeida

# A gente merece ser feliz agora

Você é a semente de toda a sua vida,  
então abrace o processo e acenda a sua luz

academia



**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Lili Almeida, 2024  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Fernanda Simões Lopes

*Revisão:* Renata Lopes Del Nero e Gleice Couto

*Projeto gráfico e diagramação:* Gisele Baptista de Oliveira

*Ilustração de capa:* Fer Rodrigues

*Capa:* Fabio Oliveira

*Ilustrações de miolo:* pikisuperstar / Freepik, gstudioimagen / Freepik, macrovector / Freepik, pch.vector / Freepik, brgfx / Freepik e jcomp / Freepik

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

Almeida, Lili A gente merece ser feliz agora / Lili Almeida. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2024. 208 p. : il. ISBN: 978-85-422-2741-3 1. Desenvolvimento pessoal I. Título 24-2220 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](http://www.planetadelivros.com.br)

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

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



## APRESENTAÇÃO

# PALAVRA É ALIMENTO

Os ditos populares são, de longe, a herança mais carinhosa de Lili Almeida. Chef de cozinha, palestrante e comunicadora, durante a pandemia de COVID-19, Lili passou a compartilhar, por meio de vídeos curtos, provérbios que aprendeu com a avó, ganhando muita visibilidade com isso – hoje, ela soma mais de 1 milhão de seguidores em apenas uma das redes sociais de que faz parte.

Ela acredita que “cultura é alimento que, bem servido, liberta”; por isso, atribui grande poder às palavras, que, se bem ditas e divididas com outras pessoas,

são capazes de acalmar corações, oferecer um abraço carinhoso e transformar vidas.

Em seu cotidiano, é muito comum vê-la usar essa sabedoria ancestral popular em variados contextos de comunicação, como em meio a uma conversa simples ou ao proferir uma fala pública. É o que fez desabrochar sua sensibilidade para compreender que a gente sempre pode colocar uma colher de mel na boca para dizer algo de maneira amorosa e acolhedora.

Nascida na beira do mar, em Salvador, Lili reconhece que sua maior qualidade vem dessa origem, por isso carrega com orgulho seu sotaque para representar sua terra em todos os lugares por onde passa. Em 2019, representou a Bahia no programa *Mestre do Sabor*, da rede Globo. No ano seguinte, foi convidada a escrever e apresentar um quadro no programa *Saia Justa*, do GNT, e ganhou também o seu primeiro programa no Tastemade Brasil, o *Cozinha de Lili*, no qual, através do seu olhar, mostrou ao país todo o tempero e amor pela capital baiana.

Nas próximas páginas, você encontrará 101 mensagens de bom-dia da autora, propagadas para alimentar nossa vida com fé e gentileza. São textos que mesclam a sabedoria de Lili, uma exímia observadora da vida, com ditados, letras de músicas, excertos de obras famosas e máximas ditas por grandes personagens da história. Fazendo uma espécie de chamamento, esses textos convocam os leitores a usar sua luz própria para iluminar a si e a todos aqueles que atravessarem o seu caminho.

Para serem lidas integralmente ou pela manhã, à procura de um direcionamento para o dia que se inicia, as mensagens da filha de dona Arlinda são um bálsamo em um mundo tão caótico, onde a grosseria, a falta de empatia e a delicadeza parecem ser a norma, e não a exceção. “Caminhe ao lado de quem acredita em você”, “Abrace quem te marca sem te ferir”, “Viva a sua verdade”, “Cuide da sua energia” e “Escute sua intuição” são algumas delas, sempre guiadas pelo tom afetivo e sereno de Lili Almeida.

*Porque a gente merece ser feliz agora.*

## SEJA GENTIL

Nunca ache que é defeito ter um coração bom, ser sensível, ser gentil.

Doçura não é fraqueza, pelo contrário: é preciso muita coragem para ser doce num mundo onde a grosseria virou rotina. Delicadeza é sinal de força. Não deixe de demonstrar por medo de parecer emocionado, seja emocionado mesmo, já tem muita gente negativa por aí, e sentimento é pra sentir.

Elogie, incentive, parabeneze quem realizou um sonho. É arrebatador o poder do afeto e tudo o que fazemos com amor se expande por lugares que vão além da nossa compreensão, foque no bem. A gente não pode fugir da realidade, mas pode dar nosso melhor ao mundo, pois o bem que a gente faz é a nossa maior proteção, então direcione sua energia para o positivo.

Gentileza é feitiço que expande a nossa luz de dentro e faz brilhar o mundo fora, ser gentil é um privilégio. Não evite a doçura, crie ondas de afeto na sua vida, ondas vão e voltam. E da mesma maneira que existem pessoas tóxicas, há pessoas medicinais que, quando chegam perto, curam nossa alma. Sejam esse tipo de pessoa, que tem o coração aceso e usa sua Luz Divina pra clarear também quem está sem força pra brilhar. A gente sempre pode deixar um pouco de gentileza por onde a gente passar.

Bom dia!



## CAMINHE AO LADO DE QUEM ACREDITA EM VOCÊ

Quando a lagarta disse que voaria, todos riram dela, menos a borboleta. Abra o olho, caminhe ao lado de quem acredita em você e eleva a sua vibração.

Palavras e pensamentos são energia pra nossa caminhada; então, criemos o hábito de falar e mentalizar coisas boas. Criemos o hábito de escolher pessoas que fazem bem pra nossa saúde mental. Nós somos extraordinários, e qualquer pessoa que não enxergue o quão incrível você é não merece estar ao seu lado. Preste atenção em como seu corpo fica antes e depois de interagir com alguém; energia não mente, a nossa intuição nunca falha, quem falha é a gente.

Você é muito maior do que qualquer coisa que já o fez se sentir pequeno, e não cabe a ninguém dizer o que você merece

porque a gente não está aqui pra ser perfeito pra ninguém, mas sim para ser o piloto da nossa própria história e voar o mais alto que puder. Estar no mesmo barco não significa remar na mesma direção. Mantenha-se perto de quem o impulsiona e amplia a sua visão: dentro de você existe um jardim com todo tipo de semente de poder. Faça a sua parte, se adube e bote seu jardim para crescer.

Você não pode obrigar ninguém a valorizá-lo, mas pode e deve se recusar a ser desvalorizado, se ligou?

É você a única pessoa que conhece seu real valor.

Bom dia!