E-book

Passo do Gigante
Como Vencer os seus Medos

Um guia prático sobre Coragem

Conteúdo Extra: A Coragem de Sorrir em Meio à Tempestade

Kleber Reis

Conteúdo Extra: A Coragem de Sorrir em Meio à Tempestade

Você já se perguntou de onde vem a força para encarar um dos maiores desafios da vida — como um diagnóstico de câncer — sem perder o sorriso no rosto? Eu estou passando por isso na pele. Desde o primeiro momento em que soube da doença, já em estágio avançado e bastante agressivo, algo dentro de mim decidiu que, por mais difícil que fosse, eu não deixaria o pessimismo ser a última palavra. Foi aí que percebi: a coragem não é um poder mágico que anula o medo, mas sim a escolha diária de manter a esperança viva, mesmo quando tudo parece incerto.

Lembro-me de muitas pessoas me perguntando: "E aí Klebão, como você está?", "Como você consegue se manter tão alto-astral durante o tratamento Klebão?", "Cara, não é pesado demais?". Sim, é pesado. Há dores, fadiga, incertezas, efeitos colaterais que vão e voltam. Mas a decisão de encarar a cirurgia, cada sessão de radioterapia, a castração química pelo bloqueio hormonal, cada exame, cada agulhada, cada ida ao hospital com o coração firme e vibrando em positividade me fez enxergar que a mente é tão importante quanto o remédio. E minha resposta, inclusive gravada publicamente em vídeo ainda antes da cirurgia, era que eu estava ótimo.(clica no link para assistir)
https://www.linkedin.com/posts/engkleberreis_vida-provando-nosso-activity-7209510590652817408-Qwwu

> "A coragem não é um poder mágico que anula o medo, mas sim a escolha diária de manter a esperança viva, mesmo quando tudo parece incerto.

“A Dor é inevitável, o Sofrimento é Opcional” essa frase que está no Capítulo “**A Coragem para Enfrentar o Medo da Morte**” resume, de forma simples e impactante, uma visão profunda sobre a vida: não temos controle sobre tudo, incluindo alguns acontecimentos dolorosos que nos acometem para nosso aprendizado e evolução, mas somos responsáveis pela maneira como lidamos com eles. É justamente esse poder de escolha que nos torna protagonistas da nossa vida. No capítulo “**A Coragem para ser Feliz**” eu te provoco a refletir sobre nossas escolhas diárias.

Essa foi a minha maneira de dar um **Passo do Gigante**: assumir o controle sobre a minha atitude, mesmo que não pudesse controlar o diagnóstico em si. Sabia que muitas células do meu corpo estavam em batalha, **mas também acreditava que as boas energias, a fé e a gratidão tinham seu próprio poder de cura.** Cada vez que eu me olhava no espelho e dizia “está tudo bem” — ainda que um pedacinho do coração tremesse —, eu estava contando para mim mesmo uma história de esperança. E a esperança é contagiosa: afetava a equipe médica, minha família, meus amigos, que viam em mim mais do que um paciente; viam um guerreiro.

Na minha alta hospitalar três dias após a cirurgia, já sem o avental de paciente, uma enfermeira achou que meu filho adulto era o paciente, não eu.

É claro que houve momentos de medo, de lágrimas e de questionamentos. E está tudo bem sentir isso. Somos humanos, falíveis, nesta jornada de aprendizado e evolução . A questão é não deixar que esses sentimentos governem as nossas ações. Escolher sorrir, agradecer e manter pensamentos elevados foi meu recurso para atravessar o "mar revolto" do tratamento. Pense nisso: se já é difícil passar por uma tempestade, imagine se deixássemos o desespero tomar conta por completo? A coragem, nesse caso, foi abrir espaço para um arco-íris interno, mesmo com o céu ainda cheio de nuvens.

Nessa jornada, aprendi que a vida não para porque estamos doentes. Me permiti celebrar cada pequena vitória, cada dia que terminava de pé, cada exame com resultado animador — e até mesmo os resultados que não eram os esperados, pois me ensinaram a ter mais resiliência. O Passo do Gigante aqui é entender que, em vez de lutar sozinho, podemos nos apoiar na família, nos amigos, nos profissionais de saúde e, principalmente, na nossa determinação de não deixar o medo definhar o nosso espírito.

Fui surpreendido por amigos, familiares, presencial e remotamente numa live na minha última sessão de radioterapia, após dois meses de sessões diárias, numa corrente de energia e apoio traduzida em lágrimas e gratidão. Assista no link:

https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4NDc1OTUzOTM3MDQ4MjQ1?story_media_id=3532719147983402636_557162175&igsh=MWp0bTk5NWkxYm5scw==

Talvez você esteja passando por um desafio que não seja um câncer, mas que tenha o mesmo poder de sugar a sua energia e ânimo de continuar. Se for o caso, convido você a experimentar essa postura de alto astral, de olhar para a dor sem negar que ela existe, mas escolhendo enxergar o que há de bonito ao redor. Um sorriso sincero pode desarmar o desespero, uma palavra de incentivo a si mesmo pode reacender a fé. No Capítulo "A Coragem para Recomeçar" falaremos mais sobre isso.

O meu tratamento está sendo uma prova viva de que a coragem não precisa ser sisuda ou dura. Ela pode vir acompanhada de um riso aberto, de uma voz suave dizendo "vai dar tudo certo". Quando escolhemos o caminho do bom humor e das boas vibrações, estamos, de certa forma, contando ao universo que estamos prontos para vencer — não importa o que venha pela frente.

Por isso, se você está lendo estas palavras e sente que precisa de inspiração para dar o seu Passo do Gigante, lembre-se: o sorriso é uma forma de coragem, a leveza também é uma forma de força. Ser positivo não é ignorar a realidade; é escolher a maneira como você quer vivenciá-la. Se eu estou conseguindo manter meu alto astral em meio a um tratamento de câncer, tenho certeza de que você, em qualquer batalha que se apresente, também pode erguer a cabeça, dar um sorriso e dizer: "Eu escolho acreditar que existe luz ao final desta estrada."

Afinal, não há tempestade que dure para sempre — e é no meio dela que descobrimos a força extraordinária que mora dentro de nós.

"

Eu escolho acreditar que existe luz ao final desta estrada

Mantendo ainda o propósito do livro, que não é apenas contar sobre minhas experiências, desafios ou histórias, e sim trazer dicas práticas que possam te ajudar, segue abaixo **10 Dicas Práticas para Acender sua Luz Interior em Meio à Escuridão.**

1. Reafirme seu Propósito todos os dias

A primeira coisa que você deve fazer ao acordar é lembrar por que está aqui, o que o motiva a seguir em frente. Isso traz clareza e renova a sua energia para enfrentar os desafios. Um simples "Hoje escolho agir com coragem" pode mudar totalmente a forma como você encara o dia.

2. Pratique a Gratidão

O exercício de agradecer, seja anotando em um caderno ou refletindo mentalmente, ilumina partes da sua vida que talvez passassem despercebidas. Gratidão não anula os problemas, mas traz à tona os recursos internos e externos que você já tem à disposição.

3. Invista na sua rede de apoio

Cerque-se de pessoas que tenham uma vibração positiva, que se importam de verdade com o seu bem-estar. Amigos, familiares ou colegas que te incentivem em vez de puxar para baixo funcionam como verdadeiras lanternas, ajudando você a manter a coragem acesa.

4. Dê pequenos passos de cada vez

Manter um sorriso durante um tratamento longo ou um período de crise profunda pode parecer impossível se você enxergar o problema como um todo gigantesco. Por isso, quebre a trajetória em etapas menores e celebre cada conquista, por menor que seja. Cada passo dado na direção certa fortalece a sua luz interior.

"A primeira coisa que você deve fazer ao acordar é lembrar por que está aqui, o que o motiva a seguir em frente.

5. Controle o que você consome

As informações e conteúdos que você absorve podem afetar diretamente seu estado emocional. Se percebe que determinados assuntos ou ambientes te sobrecarregam, reduza o contato com eles. Procure leituras inspiradoras, palestras motivacionais, músicas que elevem a alma. Sua mente precisa de "combustível limpo".

6. Crie micro-rituais de positividade

Antes de começar um procedimento, uma reunião importante ou qualquer situação desafiadora, estabeleça um ritual rápido, como fechar os olhos por alguns segundos, respirar fundo e mentalizar "Eu sou maior que este desafio". Esse gesto simples reforça seu senso de controle e alimenta sua coragem.

7. Transforme medo em ação prática

Quando o receio surgir, pergunte a si mesmo: "O que posso fazer agora, ainda que seja algo pequeno, para amenizar essa situação?". Essa pergunta desloca você da paralisia para a atitude, te mantendo ativo e com foco na solução, não no problema.

8. Visualize o sucesso e o bem-estar

Tirar alguns instantes para fechar os olhos e se imaginar em um estado de plena vitória, saúde ou tranquilidade ajuda a reconfigurar seu cérebro. É uma estratégia de mentalização que atletas e grandes líderes usam para reforçar a confiança e afastar a escuridão do medo.

9. Relembre histórias de superação

Não há nada mais inspirador do que ver alguém que passou por algo similar (ou até mais complexo) e superou. Por isso, busque depoimentos e relatos de superação para lembrar que, se tantos conseguiram, você também pode. Ao conhecer exemplos reais, o seu "eu posso" ganha um impulso extra.

10. Permita-se receber ajuda

Carregar tudo sozinho pode minar suas forças. Se algum momento exigir, procure terapia, grupos de apoio ou simplesmente um ombro amigo. Aceitar suporte não é fraqueza, mas uma escolha inteligente de quem entende que a luz compartilhada brilha mais forte.

Transforme a Prática em Força Interior

Cada uma dessas dicas é como um feixe de luz apontando na direção da sua própria coragem. Você não precisa fazer tudo de uma vez; escolha um ou dois passos para começar. O importante é entender que manter um sorriso, nutrir o bom humor e acreditar em dias melhores não é ingenuidade, mas um ato de poder pessoal. Afinal, a coragem de continuar brilha mais intensamente quando decidimos alimentar nossa luz interior, mesmo em meio à escuridão que nos cerca.

Do capítulo "**A Coragem de Ser Feliz**"
"Entender que a felicidade não é a ausência de problemas, mas a arte de encontrar significado e beleza apesar deles"

> Entender que a felicidade não é a ausência de problemas, mas a arte de encontrar significado e beleza apesar deles

Demonstrar a coragem de ser feliz é reivindicar o direito à plenitude em um mundo repleto de incertezas e desafios. Ao assumir essa postura, enfrentamos as vozes internas e externas que insistem em minimizar nossos desejos, permitindo que a alegria floresça sem medo de julgamentos. Mais do que um estado passageiro, trata-se de uma virtude que reconhece a capacidade humana de celebrar a existência, transformando a própria vivência em uma fonte contínua de luz e inspiração.

Se você curtiu este conteúdo extra incentive pelo menos mais 2 pessoas (amigos, familiares, colegas ou colaboradores) a entrar na página www.passodogigante.com.br , preencher o formulário gratuitamente (em menos de 10 segundos) e receber também este conteúdo.

Gratidão e te mantenho informado sobre a data de pré-lançamento do livro em nível nacional pela Faro Editorial. Enquanto isso acompanhe no instagram @passodogiganteoficial nossas publicações e insights.

É uma alegria ter você comigo nesta jornada.

Grande abraço,

Kleber Reis
@engkleberreis