

JANINE COMPER



A ARTE DE VIVER NO MOMENTO

MORE NO AGORA

Psicanálise · Arteterapia · Fé

ÍNDICE

- 01 Recupere Seu Poder de Foco
 - 02 Redescubra o Eterno Agora
 - 03 O Que Você Realmente Quer?
 - 04 Despertando para o Seu Próprio Poder
 - 05 Concentre-se no Objetivo da Sua Vida
 - 06 Seja Real — Autenticidade em Ação
 - 07 Fique Quieta
 - 08 Reorientar: Práticas de Atenção Plena
 - 09 Escalar — A Jornada Contínua
-

Um convite para viver com presença, propósito e paz — fundamentado na fé, na psicanálise e na força curativa da arte.



INTRODUÇÃO

More no Agora

Se você está de alguma forma se sentindo presa ou impotente em sua vida, existe uma saída. Você pode escolher viver no agora — no momento presente, com toda a sua profundidade e riqueza.

Ao compreender e praticar essa habilidade, você começa a desacelerar a 'esteira' de estresse e pressão que consome sua energia. Você continua cumprindo seus compromissos, sendo responsável, cuidando da vida — mas de um lugar de consciência, e não de reatividade automática.

A grande diferença é que você se torna mais presente, mais satisfeita, mais realizada. Você para de adiar a felicidade para quando as coisas forem perfeitas. Aprende a viver o que é, a apreciar o que há, e a aceitar o que não pode ser mudado.

"Basta a cada dia o seu mal."

— Mateus 6:34

A vida nunca será perfeita. E esperar pela perfeição para se permitir ser feliz é uma das maiores armadilhas que existem. Este material ensina a valiosa arte de viver o momento — não amanhã, não na próxima semana. Bem aqui. Agora mesmo.

A verdade é que a vida é frágil, imprevisível e, por isso mesmo, preciosa. A qualquer instante, tudo pode mudar. Este ebook é um convite para viver cada momento com mais presença e significado — sem deixar para depois aquilo que realmente importa.

Abrace essa jornada com o coração aberto. Que cada página traga reflexões úteis e ajude você a encontrar um ritmo mais leve, com mais paz, harmonia e fé.



CAPÍTULO 01

Recupere Seu Poder de Foco

Seu foco é, provavelmente, o fator mais determinante no processo de superar os desafios que você enfrenta. Não o QI. Não as circunstâncias. Não os recursos materiais. O foco.

Muitos de nós acreditamos que o sucesso depende de fatores externos — nascer com certas vantagens, ter o momento certo, a sorte do lado. E, pensando assim, encontramos desculpas para não agir. A verdade é simples: quanto mais você se prende às dificuldades ao seu redor, mais perde de vista aquilo que realmente importa — seu próprio foco. Sua atenção e energia são recursos valiosos. Use-os com sabedoria.

"Aquilo em que você escolhe focar, cresce."

Pense nas pessoas que frequentam a academia todos os dias. No início, podem estar acima do peso, inseguras ou sem resultado visível. Mas com dedicação, consistência e foco, os resultados aparecem. A gordura dá lugar à força, a resistência melhora e, com o tempo, a transformação se torna evidente. O mesmo vale para relacionamentos, finanças e vida espiritual.

Foco É Uma Escolha

Foco não é um dom que apenas alguns possuem. Não é produto de pressão extrema ou desespero. É uma escolha consciente e contínua. Quando você percebe que pode escolher onde colocar sua atenção, entende que tem controle sobre o

desenvolvimento da própria vida. O foco real nasce da clareza, da intenção e da decisão consciente de agir — exercido de maneira voluntária, consistente e duradoura.

Recupere Sua Capacidade de Concentração

Você não precisa passar 8 horas no trabalho para produzir apenas 1 hora de resultado real. Quando aprende a se concentrar no que genuinamente importa, torna-se mais eficaz em tudo: no trabalho, nos relacionamentos, na vida espiritual e nas finanças. O segredo não está em fazer mais coisas ao mesmo tempo, mas em focar no que realmente faz diferença.

Sua energia mental é limitada a cada momento. Direcione sua atenção para o que realmente importa e utilize seus recursos de forma estratégica. Quando você faz isso, começa a ter mais controle sobre sua vida e seus resultados.



CAPÍTULO 02

Redescubra o Eterno Agora

Talvez você esteja pensando: 'É fácil falar... basta focar.' E eu entendo esse ceticismo. Mas a habilidade de direcionar a atenção é uma das chaves mais poderosas para transformar sua vida.

"Uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo."

— Filipenses 3:13-14

O que talvez você ainda não tenha percebido é o quanto sua atenção tem poder. Para onde ela vai, vai também sua energia, seus recursos e seu tempo. Por isso, vale

a pena resgatar um conceito essencial: o Eterno Agora. Você está sempre vivendo no presente. O segundo que passou ficou para trás, e o próximo ainda não chegou. O único tempo real que você tem é o agora.

*"Não vos inquieteis pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo.
Basta a cada dia o seu mal."*

— Mateus 6:34

Muitas pessoas vivem como se o presente fosse apenas uma ponte para algum futuro ideal. Elas acham que só serão felizes quando conquistarem algo, quando mudarem, quando chegarem a algum lugar. Nesse modo de vida, o presente nunca é suficiente. E assim, sem perceber, perdem momentos preciosos. Passam os dias no piloto automático, sem realmente viver o que Deus preparou para elas.

A prática de começar o dia com um devocional pode nos ajudar a ancorar no poder do Eterno Agora. Ao focarmos no presente, percebemos que temos tudo o que precisamos agora para dar o primeiro passo em direção à mudança que almejamos.

"Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra."

— Colossenses 3:2

Em vez de ficarmos presas na ilusão de que a felicidade está sempre distante, podemos entender que a verdadeira paz e a verdadeira satisfação já estão ao nosso alcance — bem aqui e agora.



CAPÍTULO 03

O Que Você Realmente Quer?

Antes de se aprofundar em qualquer projeto ou jornada de crescimento, é essencial compreender um princípio fundamental. Mesmo com as ferramentas mais poderosas do mundo, se você não tiver para onde está indo, sua caminhada será em vão. Você pode acabar correndo em círculos, sem sair do lugar.

O mundo existia antes de você, está aqui agora e continuará existindo muito depois. Estar em paz com essa verdade nos ajuda a ter uma perspectiva mais ampla sobre o que realmente importa.

A Lei das Dualidades

Você já reparou que não há uma coisa sem sua contraparte? Não podemos ter o dia sem a noite, nem a luz sem a escuridão. Essas dualidades não são apenas questões filosóficas — são verdades fundamentais da vida que nos ajudam a encontrar equilíbrio.

"E viu Deus que a luz era boa; e fez separação entre a luz e as trevas."

— Gênesis 1:4

A sabedoria bíblica nos ensina que ambos os opostos têm valor intrínseco. A luz e as trevas coexistem e se complementam, cada uma com sua função no plano divino. São nas pausas e nos momentos de silêncio que encontramos a oportunidade de nos renovar e ouvir a voz de Deus.

A vida é feita de ciclos, e isso nos leva a entender que o fim de uma fase não é algo a ser evitado, mas uma parte essencial do nosso caminhar. Quando aceitamos essa verdade, somos capazes de viver com mais leveza, sabedoria e gratidão.

"Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu."

— Eclesiastes 3:1

O segredo para viver plenamente é o foco: harmonizar tanto a luz quanto as sombras, tanto o cheio quanto o vazio, com a confiança de que Deus nos guia em cada etapa.



CAPÍTULO 04

Despertando para o Seu Próprio Poder

Você pode usar o poder da sua mente para recuperar sua vida — especialmente quando se sente presa, frustrada ou sem propósito. O ponto de partida é reconhecer que o único agente real de mudança na sua vida é você mesma. Ninguém mais pode dar o passo por você.

Não importa o quanto as pessoas ao seu redor te amem ou tentem te apoiar. No fim das contas, quem mais pode agir para mudar sua vida é você. Você precisa ser a protagonista dessa mudança.

01 Faça um Balanço

Avalie onde você está agora. Esse é o ponto de partida para entender de onde você parte.

02 Perceba-se

Identifique quem você realmente é e o que deseja genuinamente alcançar.

03 Fique Quieta

O silêncio e a pausa são necessários para refletir e tomar decisões claras.

04 Redirecione o Foco

Mude sua energia para o que realmente importa e impulsiona seu crescimento.

05 Escale

Expanda seus resultados e seu progresso de forma gradual e sustentável.

O que compartilho aqui não é mágica. São práticas fundamentadas no funcionamento natural da mente. Você não precisa aprender algo completamente novo — precisa usar as habilidades que já estão dentro de você. O segredo está em mudar seu foco e sua energia.

"Você não precisa ser perfeita para começar. Você precisa começar para se tornar quem você é capaz de ser."



CAPÍTULO 05

Concentre-se no Objetivo da Sua Vida

Para realmente recuperar sua vida e focar no presente, você precisa ter um destino. A prática da atenção plena é poderosa, mas ela é apenas uma forma de nos ajudar a alcançar algo maior. Você ainda precisa de objetivos, metas e um propósito. Não confunda a técnica com o destino.

O ponto de partida para a recuperação emocional é encontrar a razão do porquê da sua vida. Muitas de nós gastamos tempo respondendo 'o quê', 'como' e 'quando' — mas a pergunta mais transformadora é: por quê?

Um Processo Simples em Quatro Etapas

01 Observe o que ocupa sua mente.

Preste atenção em seus pensamentos. Há padrões? Você está focada demais no passado ou no futuro, em vez de viver o presente?

02 Escolha o que realmente importa.

Defina um objetivo claro que te motive e dê sentido. Seja honesta consigo mesma e coloque esse propósito no centro da sua vida.

03 Filtre o que não serve.

Pergunte-se: 'Isso vai me ajudar a alcançar meu objetivo?' Se a resposta for não, descarte essa preocupação. Simplifique.

04 Conecte-se com o propósito maior.

Una sua jornada à sua fé, com a certeza de que Deus guia cada passo e que há uma obra sendo construída em você.

"Confia ao Senhor as tuas obras, e teus planos serão estabelecidos."

— Provérbios 16:3

Ao seguir esse processo, você começa a viver uma vida com mais significado e direção. Quando você sabe por que está fazendo algo, cada passo no caminho se torna mais claro e mais relevante.



CAPÍTULO 06

Seja Real — Autenticidade em Ação

Esse ponto pode ser desconfortável. Às vezes, é fácil acreditar que estamos focadas e maduras — mas, por mais que nos esforcemos, acabamos apenas andando em círculos. Por quê? Porque o grande objetivo ainda não está bem definido.

Então, vamos nos perguntar: quando as pessoas vierem ao seu funeral, o que você gostaria que elas pensassem sobre sua vida? O que você quer que as pessoas lembrem?

Desintoxicando a Memória

Muitas vezes, o que pensamos ser nossos objetivos são resquícios do que ouvimos ou sentimos no passado. Talvez alguém tenha dito o que você deveria ser. Tente olhar para essas memórias e se perguntar: 'Esse objetivo é realmente meu?' Se a resposta for não, talvez seja hora de construir um propósito genuinamente seu.

Desintoxicando a Atitude

Se você se sente vítima da vida, é fácil cair em ciclos de justificativa. Pergunte-se: 'Há outra maneira de ver essa situação?' Mudar uma atitude pode transformar tudo ao redor.

Integridade e Propósito

Uma vida autêntica flui da integridade — agir de acordo com os valores mais profundos que você possui, mesmo quando não há ninguém observando. Quando você vive assim, cada passo tem significado, cada escolha reflete o que você é.

"A vida é uma jornada de metamorfose constante. Você pode se reinventar a qualquer momento. O que importa é se manter fiel ao seu propósito."



CAPÍTULO 07

Fique Quieta

E se eu dissesse que você está sempre se interrompendo? Que, além do objetivo consciente, existe uma mente subconsciente que frequentemente trabalha contra você?

As pessoas acreditam estar totalmente focadas, com metas bem definidas — mas as coisas simplesmente não acontecem. Erros se multiplicam. A raiz do problema é simples: nos interrompemos o tempo inteiro. O processo de pensamento se torna automático, produzindo sempre os mesmos resultados, sem inovação ou mudança real.

A Solução: Ficar Quieta Primeiro

Para se libertar desse ciclo, existe uma solução simples e extremamente eficaz: ficar quieta. A quietude traz clareza, e a clareza facilita a ação consciente.

"Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus."

— Salmos 46:10

Observe Seus Pensamentos Como Nuvens

Imagine que seus pensamentos são como nuvens no céu: surgem e desaparecem, sem a necessidade de você interagir com eles. Encontre um espaço tranquilo, feche os olhos e respire profundamente. Quando um pensamento surgir, apenas observe — não analise, não interprete, não reaja. Reconheça e deixe passar.

Com a prática, esse processo ajuda a despersonalizar emoções e memórias, tornando-as apenas mais uma parte de você — sem o poder de controlar seu estado emocional.

"O momento presente te dá a escolha. Ele oferece o poder de responder às situações de maneira mais equilibrada, sem ser arrastada pelas mesmas reações automáticas de antes."



CAPÍTULO 08

Reorientar: Práticas de Atenção Plena

A prática da atenção plena é uma ferramenta poderosa para recuperar seu poder de foco e reconectar-se com o momento presente. Muitas vezes nos sentimos presas porque direcionamos nosso foco para o que não devemos — e nossa energia segue aonde nossa atenção vai.

Contando a Respiração

Encontre um lugar tranquilo, feche os olhos e concentre-se no fluxo da sua respiração, contando mentalmente cada inspiração e expiração. Direcione sua atenção para a sensação do ar saindo das suas narinas. Com o tempo, essa prática aumenta o foco e a consciência.

Respire, Retenha, Expire

Inspire profundamente, retenha por 4 a 8 segundos e expire lentamente. Repita por 3 a 6 vezes. Em poucos minutos você se sentirá mais relaxada e centrada — especialmente útil em momentos de pressão ou sobrecarga.

Abrace o Momento

A verdadeira essência da atenção plena é viver no agora. Não se trata de 'fazer' algo, mas de 'ser' no presente. Quando você está totalmente presente, não há mais ansiedade sobre o futuro ou lamentação pelo passado — apenas a paz e a clareza de estar plenamente completa no momento.

"Não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã traz suas próprias preocupações.

Basta a cada dia o seu próprio mal."

— Mateus 6:34

Ao aplicar essas técnicas, use esses momentos para redescobrir a paz que reside em seu interior. Essas práticas irão guiá-la para um estado de equilíbrio e clareza, permitindo que você opere com mais liberdade e propósito.



CAPÍTULO 09

Escalar — A Jornada Contínua

No início, alcançar a paz interior pode parecer uma escalada íngreme e desafiadora. Isso é completamente natural, pois estamos lidando com padrões e hábitos antigos que a mente já consolidou ao longo de anos.

À medida que você começa a incorporar as práticas de atenção plena e autoconhecimento, inicia um processo de desprogramação. É como apagar arquivos antigos de um computador para liberar espaço para um novo sistema funcionar de forma mais eficiente.

Não espere que mudanças ocorram de forma instantânea. O progresso será gradual. Cada dia é uma oportunidade única de avançar um passo. Ao longo do tempo, a prática vai se tornar mais natural, e os desafios que antes pareciam imensos começarão a diminuir.

Viva com Integridade

Quando você começa a viver com essa paz interior, alinhada com seus objetivos mais profundos, você alcança um estado de integridade. Viver com integridade significa ser fiel aos seus valores e ao que é mais importante para você. A verdadeira felicidade não está em algum ponto futuro — está disponível agora, no presente.

"Porque Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de moderação."

— 2 Timóteo 1:7

A confiança é um combustível poderoso. Quando você age a partir de um lugar de fé e integridade, aprende com os erros e começa a alcançar mais sucessos. Esse

ciclo positivo cria uma espiral ascendente, onde o aumento da confiança leva a mais competência, e a competência reforça ainda mais a confiança.



CONCLUSÃO

O Poder Está em Suas Mãos

Viver com confiança e competência, ancorada na integridade, é um caminho que exige não apenas paciência, mas um compromisso diário com a própria evolução. Como uma árvore que cresce lentamente, mas cujas raízes se aprofundam com o tempo, é preciso investir o necessário em cada etapa da jornada. Este ebook oferece o mapa, mas a trilha você é quem vai percorrer.

Não importa o que aconteceu até agora. Não importa quantas vezes você se sentiu pequena, sem voz ou sem forças. O que realmente importa é a sua disposição de começar novamente. O poder do 'agora' está em suas mãos, e é nele que mora a chave para reescrever sua história.

Se você se encontra em um ciclo de luta, frustração e ansiedade, saiba que não está sozinha. Todos nós passamos por momentos de dificuldade, mas esses momentos são oportunidades disfarçadas. Siga o plano que foi compartilhado com você, um passo de cada vez.

"Aquele que começou boa obra em vós há de completá-la até o dia de Cristo Jesus."

— Filipenses 1:6

Agora é o momento de resgatar seu poder interior. O presente é o único espaço onde você pode fazer mudanças reais e profundas. Abra-se para essa jornada de autodescoberta. Você merece viver uma vida de paz, propósito e plenitude. E lembre-se: cada dia é uma nova oportunidade para dar o próximo passo em direção à versão mais autêntica e fortalecida de si mesma.

— Sobre a Autora —



Janine Comper

Terapeuta · Psicanalista · Arte-terapeuta

Sou cristã, filha, esposa, mãe e avó. Minha jornada no desenvolvimento humano começou na área das Artes Visuais — uma paixão que me acompanhou por muitos anos como professora de arte.

Ao longo do tempo, percebi que a arte possui um poder transformador e curativo que vai muito além das paredes da sala de aula. Esse despertar me levou a aprofundar nos estudos do comportamento humano, formando-me em Arteterapia clínica pelo Instituto Fênix de Humanização e Cultura, e em Psicanálise e Pneumapsicanálise pela AEP.

O que me move todos os dias é a crença no poder da arte e na sua capacidade de trazer cura, autoconhecimento e transformação. A arte não é apenas uma forma de expressão — é uma ferramenta poderosa de reconexão com o que somos de verdade.

Na minha prática terapêutica, cada atendimento é pensado com carinho e respeito pela individualidade de cada mulher. Acredito que todas possuem um potencial único e merecem ser ouvidas e acolhidas de maneira especial. O afeto, a fé, o amor pela natureza e pela intencionalidade real da vida são os pilares que sustentam minha prática e inspiram cada passo do meu trabalho.

Com muito afeto,

Janine Comper

*Que você viva cada momento com presença,
com fé e com o coração aberto para tudo
que Deus preparou para você.*

www.janinecomperterapeuta.com
