

Resumo do Livro O Poder do Agora, de Eckhart Tolle,



Ficar lamentando o passado e questionando o que virá pela frente não é a melhor fórmula de se buscar a felicidade. O segredo está em viver o presente e comemorar as conquistas de hoje. Esse é o principal ensinamento [do livro best-seller O Poder do Agora](#).

Escrito por Eckhart Tolle, um dos autores espirituais mais popular no mundo, o livro O Poder do Agora foi traduzido em 33 idiomas. Ele combina os [conceitos do budismo](#), cristianismo e outras religiões para conduzir o leitor a viver plenamente o presente, com felicidade e harmonia.

O Poder do Agora ensina você a manter sua saúde mental, independente da situação; manter relacionamentos saudáveis; ter atitude e não ficar preso apenas em pensamentos positivos; aceitar as consequências e não deixar que o medo o impeça de viver o momento.

Resumo do livro O Poder do Agora: os grandes ensinamentos

A raiz de todos os seus problemas está em sua mente

Nossa mente esconde nossa verdadeira identidade, criando uma máscara que nos impede de alcançarmos a paz interior – calma completa, equilíbrio e estabilidade.

Por que desconhecemos que essa paz está dentro de nós mesmos? Porque nossas mentes estão cheias de caos. Um caos silencioso.

Pense sobre isso. Tente reconhecer quando sua mente está usando você e não o contrário. Atente-se aos [processos mentais](#) como um observador objetivo e avalie se eles estão ajudando ou perturbando sua paz.

As duas faces de nossas personalidades



O “eu” que mostramos para o mundo é muito diferente do nosso “eu” interior. É assim com todos nós. Essa dualidade cria sentimentos negativos, como depressão e medo. Tudo isso deixaria de nos perturbar se não nos identificarmos com a nossa máscara.

Isso, porque, quando você toma consciência de sua real identidade, inicia-se um “estado iluminado”, com a mente livre. E você consegue entender que os seus problemas são apenas uma ilusão de sua mente.

O poder do agora pode acabar com seu caos mental

A nossa mente tende a permanecer viajando de um pensamento para outro. Do passado para o presente. Para parar essa atividade, você precisa concentrar toda a sua atenção no agora, de forma consciente.

Experimente isso em todas as suas atividades diárias. Por exemplo, durante o almoço, tente sentir a comida na boca, as texturas, os sabores diferentes e observe as cores dos alimentos.

Pratique e pratique. Aí você perceberá ao que tornar consciência e experimentar o agora, seus pensamentos não ocuparão mais o espaço central. Você se separou da sua mente.

Sua identidade não é representada por suas emoções

Sob o efeito de fortes emoções, é difícil nos separarmos delas e focarmos no presente. Por um instante, a emoção controla você. Mas é possível impedir que isso ocorra, assim como você fez com os seus pensamentos.

Quando você associa emoções com sua identidade, você abre espaço para continuar com os seus sentimentos. Assim, desligar-se de suas emoções é uma forma de evitar experiências dolorosas.

Segundo o autor de O Poder do Agora, o jeito mais eficaz de quebrar a força das emoções é enxergá-las como um estranho que não nos interessa e deixa-las fluírem até desaparecerem.

Não deixe o medo o impedir de viver o momento



Muitas vezes, é o medo que nos impede de viver o presente. A dica é identificar onde nasce esse medo. Assim, você verá que isso ocorre porque nossa forma física tem data de validade.

Um exemplo? O medo de envelhecer. Na verdade, o que domina nossos sentimentos é o medo das mudanças físicas e incapacidades de se fazer as coisas que vêm com a velhice.

Tente imaginar se o envelhecimento não afetasse você fisicamente. Você ainda se importaria com isso?

O livro *O Poder do Agora* mostra que você precisa tirar sua atenção das falsas crenças e investir no seu ser real, concentrando-se no presente.

Um jeito eficaz de se fazer isso é [praticar a auto-observação](#). Veja como os seus medos estão impedindo você de viver o presente. Assim, você aprenderá a evitar a resistência e negatividade.

Aprenda com o passado, mas não lute com ele

Quando sua mente está em constante conflito, incapaz de aceitar o que está acontecendo em sua vida, ela cria dor. O que você deve fazer é se concentrar no momento presente, ao invés do futuro ou passado.

Aprender com o passado e se preparar para o futuro são atitudes importantes. No entanto, lutar com algo previsto ou com o que já passou, prende você em um tempo psicológico contraproducente e que gera os pensamentos negativos.

Nesse contexto, é fundamental compreender que existe diferença entre o tempo que flui naturalmente no universo, o tempo do relógio e o tempo psicológico que existe apenas em sua mente.

Tenha atitude e aceite as consequências

As duas soluções disponíveis diante dos problemas são: aceite-os ou resolva-os. Lutar contra o que passou ou o que ainda virá não ajuda você a encontrar soluções.

Mas O Poder do Agora explica que isso não significa apatia. Na verdade, é absolutamente necessário ter atitude, quando se percebe que algo caminha para o lado negativo.

Por exemplo, você tem dificuldade de relacionamento com o seu chefe e não está feliz no trabalho. Existem duas atitudes: mudar a situação ou aceitá-la.

Não importa qual solução você vai escolher. Mas esteja pronto para enfrentar as consequências.

Use o poder do agora para criar e manter o relacionamento perfeito



O amor é um sentimento muito intenso e, facilmente, pode ser confundido com outros sentimentos, como alegria, raiva, frustração etc. Sua intensidade pode ser um problema, se você começar a sofrer com a pensamento de perda da pessoa amada.

Novamente você fica preso em suas preocupações sobre um futuro que pode ou não acontecer, ao invés de focar no presente. Segundo Tolle, é preciso entender que você só pode perder a pessoa que é o objeto de seu amor, não o próprio amor. Porque o amor é um sentimento que vem de dentro de você.

Viver no presente pode ajudá-lo a viver com um propósito

É importante ter um propósito na vida. Mas, muitas vezes, você está tão focado no que deseja alcançar que não presta atenção

em como está chegando lá.

Alcançar o objetivo só é importante se você não perder sua paz interior e nem comprometer sua felicidade.

A primeira coisa a fazer é separar-se do passado. E esse é um dos maiores desafios, porque você não consegue esquecer e perdoar a dor que outros lhe causaram.

A menos que você deixe tudo isso para trás, não poderá superar as emoções negativas que o acompanham. A chave para isso é o perdão.

Quando você perdoa, você finalmente liberta sua mente de todos esses pensamentos e emoções.

Como viver no presente?

Quando você mantém seu foco no agora, sua saúde física, mental e emocional se beneficiam.

Um sinal claro e visível de que você começou a viver o presente é que os sinais de envelhecimento estão diminuindo.

O Poder do Agora explica isso: quando você luta com seu futuro ou passado, seu processo de envelhecimento é acelerado. Quando você gosta de cada momento de sua vida, suas células são revitalizadas e você se parece mais jovem por mais tempo.

Quer conhecer algumas práticas que podem ajudá-lo a focar no presente? A respiração é uma delas.

[Meditação é outra prática recomendável.](#) Ao meditar, você acalma a sua mente e a livra dos contínuos ciclos de pensamentos que continuam chegando ao longo do dia. Conscientemente, traga sua mente para um estado de pausa e desfrute da paz.

Mantenha sua saúde mental independente da situação



A paz não depende da sua felicidade ou infelicidade. Você pode estar em paz, mesmo que sua percepção sobre a vida seja ruim.

Isso é apenas a percepção do que é bom ou ruim. Aceite que não existe ressentimento, medo ou expectativas. Desconecte-se das situações da sua vida para manter a sua paz interior.

Quando você permite que seu ego e sua identidade permaneçam conectados, você terá dificuldade em esquecer um problema. Por exemplo, você pode ter tido um desempenho fraco no trabalho e estar preocupado com o que seus superiores dirão sobre isso.

É o seu ego que tem medo de ser ferido. Então, a atitude correta é focar em como mudar seu estilo de trabalho ou melhorar suas habilidades para que isso não aconteça novamente.

Renda-se ao presente

A palavra “rendição” evoca instintivamente o medo, porque você o compara com “renúncia ao destino”, aceitação da situação, apatia ou omissão. Mas isso não é verdade.

Rendição traz foco e clareza de pensamento para que você tome a atitude adequada para mudar sua situação. Ajuda você a usar as questões ruins a seu favor.

10 frases inspiradoras de Eckhart Tolle

Eckhart Tolle lançou sua primeira obra, O Poder do Agora, em 1997. Desde então vem inspirando milhares de pessoas pelo mundo. Guarde algumas de suas citações para você refletir.

Vá fundo!

Mantenha sua mente aberta para aprender muito com O Poder do Agora. Se você gostou dessas lições do livro O Poder do Agora, aprofunde-se mais e permita-se enxergar o mundo e as pessoas numa perspectiva diferente e melhor.

Você também encontra o resumo da obra no [12min](#). Disponibilizamos, inclusive, O Poder do Agora audiobook.

Temos muitas outras obras especiais, que o ajudarão a crescer pessoalmente e profissionalmente.

Nós separamos 3 dicas de leitura muito especiais pra você começar. Mas, se preferir, faça você mesmo a sua escolha.

Seguem as nossas sugestões:

[Em Busca de Sentido](#) – Viktor Frankl

Não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como

lidar com ele e encontrar um sentido nele.

[Os Desafios à Força de Vontade](#) – Kelly McGonigal

Como o autocontrole funciona, por que ele é importante e como aumentar o seu.

[Inteligência Emocional](#) – Daniel Goleman

A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

O que você achou do resumo do livro O Poder do Agora? Deixe aqui os seus comentários e compartilhe esse post em sua rede social!

Como o Autor Eckhart Tolle Mudou a nossa Maneira de Ver o Mundo

O autor Eckhart Tolle é um guia. Com suas obras, ele pode levar você ao caminho certo, tanto espiritualmente quanto mental e profissionalmente. Ele lançou sua primeira obra, [O Poder do Agora](#), em 1997 e desde então vem inspirando milhares de pessoas pelo mundo.

Mas ele não foi sempre essa pessoa iluminada. Eckhart Tolle passou por uma mudança séria quando tinha 29 anos, após uma série de episódios depressivos. O que se seguiu foi uma dedicação a entender e aprofundar-se no significado daquela transformação. Foi uma jornada interior.

Seu aprendizado com a experiência permitiu que começasse a

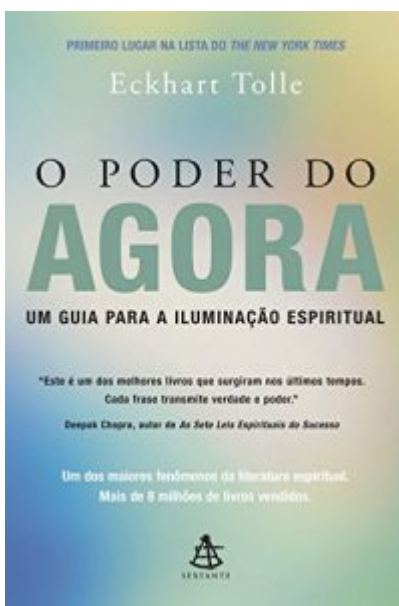
trabalhar com alguns grupos pequenos em Londres como guia espiritual. Dez anos mais tarde, ampliou o trabalho e lançou seu primeiro best-seller.

Seu segundo livro, [Um Novo Mundo](#), é outro guia espiritual, ainda mais profundo do que o primeiro. É como se Eckhart Tolle tivesse uma missão: fazer todos encontrarem o despertar espiritual que ele encontrou. E é com esses livros que ele faz pelo menos parte das pessoas evoluírem nesse ponto.

Ele acredita que com isso não muda apenas as nossas vidas, mas a do planeta como um todo. Ficou curioso? Caso você ainda não tenha lido nenhuma de suas obras, selecionamos alguns ensinamentos principais adquiridos com a leitura.

Está preparado para mudar a sua vida? Vamos lá.

Você também pode fazer o download deste artigo em PDF, aqui ao lado.



0 Poder do Agora

Ficar lamentando o passado e questionando o que virá pela frente não é a melhor fórmula de se buscar a felicidade. O segredo está em viver o presente e comemorar as conquistas de hoje. Esse é o principal ensinamento do best-seller 0 Poder do

Agora.

A obra traduzido em 33 idiomas, o autor combina os [conceitos do budismo](#), cristianismo e outras religiões para conduzir o leitor a viver plenamente o presente, com felicidade e harmonia.

O Poder do Agora ensina você a manter sua saúde mental, independente da situação; manter relacionamentos saudáveis; ter atitude e não ficar preso apenas em pensamentos positivos; aceitar as consequências e não deixar que o medo o impeça de viver o momento.

Ou seja, a primeira coisa que você precisa compreender quando ler O Poder do Agora é que viver no momento presente de corpo e alma é o melhor a se fazer. O grande autor Eckhart Tolle explica que nunca houve nada além do Agora e nunca haverá. Nem no passado, nem do futuro.

Apesar disso, nossas mentes estão acostumadas a viajar por aí, pensando excessivamente sobre o que foi o passado e o que pode ser o futuro. Entretanto, para que possamos tomar decisões melhores e mais centradas, é preciso evitar se deixar levar pela mente.

Onde quer que você esteja, esteja lá

Não perder o Agora de vista também significa estar nos lugares por completo. Caso seja um local que você preferia não estar, existem três opções: sair dele, mudá-lo ou aceitá-lo.

Não adianta se perder nos próprios pensamentos imaginando como será quando acabar. Se fizer isso, pode perder experiências e não estará sendo responsável em relação a sua vida como um todo.

Sempre diga sim ao Agora

Aceitação é algo que nem sempre parece fácil. Mas a verdade é

que pode trazer algo totalmente novo e inesperado, que pode ser favorável.

Por isso, aceite o Agora e entre em ação. Qualquer que seja o momento presente, aceite-o como se você tivesse escolhido.

Não leve a vida tão a sério

O autor Eckhart Tolle explica que não devemos levar a vida como algo totalmente sério. Pensamentos em excesso nos impedem de estar no agora e relaxar.

Nós temos uma tendência a ser mais obcecados com coisas negativas do que com positivas. Acreditamos que tudo aquilo que está acontecendo é sério e ruim e isso nos faz ter preocupações demais.

Perdoe o passado

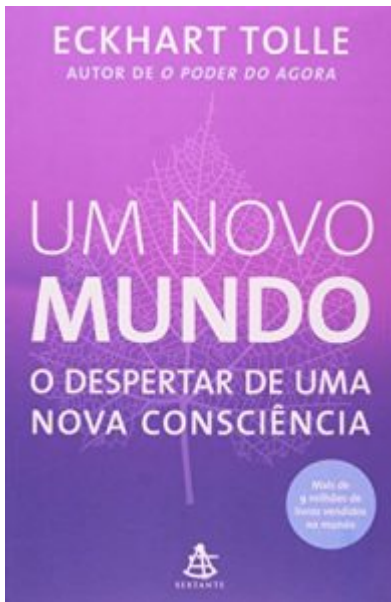
Existe uma linha tênue entre honrar o passado e se perder nele. Muitas vezes, deixamos nossos pensamentos voltarem, nos arrependendo de coisas que não podem ser alteradas.

O certo é aceitar que aprendemos com nossos erros e então voltar a focar no Agora. Siga os ensinamentos de Eckhart Tolle, perdoe o passado e a si mesmo.

Estar no Agora requer energia

Mas não pense que fazer tudo isso é algo simples. Se colocar por inteiro no Agora é algo difícil, que acontece por meio de um processo. Por isso, lembre-se de que é preciso ter coragem e dar tempo ao tempo.

Um Novo Mundo



O segundo best-seller de Eckhart Tolle trabalha os motivos pelos quais viver uma vida baseada em algo mais do que o ego é importante para a sua jornada e a do próprio mundo. Nós somos apegados ao ego e isso traz sofrimento, raiva, inveja e outros sentimentos negativos.

Aqui, ele vai ensinar o leitor a transformar a sua consciência e elevar seu espírito. Ou seja, como você pode transcender o ego e deixar de se identificar com coisas temporárias.

Reconheça a sua essência

Eckhart Tolle explica que não há como viver uma vida plena sem se libertar do ego. Devemos tirar essa camada e descobrir a nossa essência interior, algo que todos nós temos.

Isso não requer nenhuma crença específica. É só o que somos. Levar uma vida espiritual significa encontrar essa essência e aprender a cultivá-la. Ele ainda complementa que o que somos não pode ser tirado de nós, nunca.

Eckhart Tolle enumera os 6 principais sentimentos ou comportamentos que fortalecem o ego.

1. Querendo estar certo o tempo todo.
2. Julgar
3. Raiva

4. Reclamando
5. Exibir
6. Sentir-se mal com o sucesso de outras pessoas.

A infelicidade é causada pelos nossos pensamentos

A maior parte da infelicidade é causada pela forma como enfrentamos as situações que nos apresentam. Nossos pensamentos que perduram nos trazem mal, pois são desnecessários. A felicidade não é algo que podemos buscar, ela é sobre o presente momento e o que você faz dele.

Aqui, Um Novo Mundo tem uma interseção com [O Poder do Agora](#): viva no Agora para evitar que seus pensamentos o levem para lugares ruins.

Liberte-se das rotulações

Em primeiro lugar, o autor Eckhart Tolle ensina que jamais podemos tentar viver observando nós mesmos sobre o olhar dos outros. Eles não conhecem a nossa essência e por isso não nos compreendem. Se espelhar nisso é um erro. Em segundo, quando nós fazemos essa mesma imagem dos outros, estamos prejudicando tanto a eles quanto a nós. Quando você deixa de rotular o mundo segundo as suas concepções, um senso de humanidade volta para a sua vida e mostra como estava tomado pelos pensamentos.

Evite as manipulações

As empresas enganam você para comprar coisas inúteis e caras . Elas o levam a acreditar que será feliz, famoso ou que irá se destacar no grupo ou na comunidade, se comprar coisas caras. No entanto, essas mercadorias não agregam valor à vida. Pense numa bolsa Louis Vuitton. É disso que o autor fala.

Seja consciente sobre o Universo

Eckhart Tolle nos ensina que, na verdade, não somos pessoas, mas pontos focais por onde o Universo se torna consciente de si mesmo. Por isso, compreenda o quanto você faz parte dele e o quanto precisa contribuir para o seu equilíbrio. Isso acontece por meio da fuga da obsessão pelos pensamentos e a busca por viver no Agora.

Frases de Eckhart Tolle



Agora que você já entendeu um pouco sobre as duas grandes obras desse escritor fantástico, veja algumas frases dele para não esquecer nunca mais:

Leia Eckhart Tolle

O que você leu acima é só um pouco do que as obras de [Eckhart Tolle](#) podem ensinar. Leia e você vai ver como pode se tornar alguém melhor e mais centrado, que realmente compreende o

Agora e vive nele.

Inclusive, O Poder do Agora está disponível no [12min](#). O microbook é recheado de ensinamentos como esses e você com certeza vai acabar de ler querendo mais. Se preferir, pode também ouvir a versão em áudio, baixando os aplicativos mobile.

Agora, que você provavelmente está se perguntando como conseguir viver mais no Agora, indicamos ler sobre [autoconhecimento](#) e [meditação](#). Esses são excelentes caminhos para o equilíbrio!

Leia já o microbook de O Poder do Agora:

[O Poder do Agora](#)