

Resumo do Livro 0 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 0 Poder do Agora](#).

Escrito por Eckhart Tolle, um dos autores espirituais mais popular no mundo, o livro 0 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.

0 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!