

AMAR DE NOVO, AMAR MELHOR

*Fé, consciência e cura emocional
para transformar vínculos
desgastados*

Milca Carvalho da Silveira

Meselmias Oliveira de Carvalho

Altamira – Pará

2025

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Silveira, Milca Carvalho da

Amar de novo, amar melhor : fé, consciência e
cura emocional para transformar vínculos desgastados
/ Milca Carvalho da Silveira, Meselmias Oliveira
de Carvalho. -- 1. ed. -- Altamira, PA :
Ed. dos Autores, 2025.

ISBN 978-65-01-73070-7

1. Amor 2. Comportamento humano - Aspectos
psicológicos 3. Emoções 4. Perdão - Aspectos
psicológicos 5. Relações afetivas 6. Relações
amorosas I. Carvalho, Meselmias Oliveira de.
II. Título.

25-306805.0

CDD-152.41

Índices para catálogo sistemático:

1. Amor : Psicologia 152.41

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

AMAR DE NOVO, AMAR MELHOR

*Fé, consciência e cura emocional
para transformar vínculos
desgastados*

Milca Carvalho da Silveira
Meselmias Oliveira de Carvalho

DEDICATÓRIA

Dedico este livro ao meu esposo, que teve muita paciência comigo durante a nossa vida até que pudéssemos viver melhor após minha transformação pessoal. Aos meus filhos Mesaque e Marlos que são minha inspiração e me suportaram nos meus tempos de ignorância. A minha mãezinha que me ensinou lições inesquecíveis e muitas se perpetuam neste livro. Ao meu pai por sua história de vida e por ter sido o meu motivo de busca. Aos meus irmãos e cunhados que, com suas lutas contra a ignorância, cooperaram com suas descobertas. A minha eterna amiga Valderez Meira, aos meus professores do curso de pedagogia e de psicologia e aos meus tutores de coach e PNL.

Minha gratidão!

Milca

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra, antes de tudo, a Deus — por ser a fonte do verdadeiro amor, o sustento nos dias difíceis e o sopro de esperança quando tudo parecia silêncio.

Sem Ele, nada faria sentido.

À minha querida esposa, Sandra, minha parceira de jornada, minha fortaleza em tantos momentos. Seu amor, sua paciência e sua fé foram e são pilares na construção da minha história.

Aos meus filhos — Meselmias Junior, Maressa, Milene e Marc — vocês são reflexos do amor que se multiplica. Cada um, com sua essência única, me ensina diariamente sobre entrega, perdão e recomeço.

E estendo esta dedicatória a todos os membros da minha família, que, de formas distintas, contribuíram para quem me tornei.

Em cada gesto, memória ou silêncio, carrego um pedaço de vocês.

Com gratidão e afeto,

Meselmias

PREFÁCIO

Amar é uma arte que todos desejam dominar, mas que poucos compreendem em sua plenitude. Afinal, o amor — esse sentimento tão celebrado quanto mal interpretado — não é apenas o ápice de um romance, nem tampouco a ausência de conflito. Ele é, sobretudo, um campo de aprendizado, reconstrução e entrega.

Neste livro, ***Amar de Novo, Amar Melhor***, os autores não nos convidam a repetir antigos caminhos, mas a reformular o próprio significado de amar. Amar após a dor. Amar com maturidade. Amar com consciência. Eles falam com aqueles que já choraram por amor, que já se sentiram traídos, abandonados, cansados ou confusos diante da complexidade das relações humanas. Mas, acima de tudo, falam com aqueles que, apesar de tudo, ainda acreditam.

Este livro nasce da vivência, não da teoria. Ele pulsa com a sinceridade de quem olhou para dentro, reconheceu suas falhas e cicatrizes, e decidiu não fazer delas muros, mas pontes. Ao longo das páginas, você encontrará reflexões que não impõem, mas propõem. Não há aqui a pretensão de dizer como amar, mas de mostrar que é possível amar diferente — e melhor.

Recomeçar é mais do que um ato de vontade; é um exercício de humildade. É preciso reconhecer que o amor idealizado muitas vezes esconde o amor real, e que ninguém ama com plenitude enquanto não aprende a amar a si mesmo. Os autores nos conduzem, capítulo após capítulo, a uma jornada de autoconhecimento que transcende o sentimentalismo e mergulha na prática de um amor mais lúcido, generoso e verdadeiro.

Este prefácio, portanto, é um convite: se você já amou e sofreu, já se feriu e pensou em desistir, este livro é para você. Se você está amando agora, em meio a dúvidas e esperanças, este livro é também para você. E se, por acaso, você sente que amar de novo parece impossível... então talvez este seja exatamente o seu momento.

Que ***Amar de Novo, Amar Melhor*** ajude a resgatar em você a fé na força transformadora do amor. E que ao virar a última página, você não apenas tenha lido um livro — mas tenha, dentro de si, iniciado uma nova história.

Meselmias Oliveira de Carvalho

INTRODUÇÃO

As experiências que expomos neste livro são a essência das dedicadas buscas feitas durante nossos anos de vida para aprendermos a viver bem com pessoas difíceis e entendê-las.

Nascemos em uma família com oito filhos, onde nosso pai, um homem exigente e severo consigo mesmo e com os filhos, não se poupava de sofrimento e muito trabalho para proporcionar boa educação aos filhos. Graças a suas exigências e à fiel companheira ao seu lado, tivemos uma formação sólida de valores, destacando-se a coragem de enfrentar os problemas da vida com honestidade e bravura.

Fomos criados em meio a dificuldades; nosso pai dedicava-se fielmente ao trabalho como militar e como voluntário na igreja. Nessa luta diária, pouco tempo sobrava para diálogos familiares, algo que esperamos por muitos anos.

Até que decidimos mudar a direção dessa espera e passamos a buscar o entendimento e o diálogo conosco mesmos. Com isso, deixamos de ser vítimas e passamos a protagonistas da situação.

Na busca para melhor compreender os relacionamentos e as diversas formas pelas quais as pessoas se

expressam, buscamos mais conhecimento para que nossa mente fosse aberta e enxergássemos as nuances da vida. A oportunidade de escrever este livro, um sonho antigo realizado, nos faz sentir alinhados à missão de ajudar as pessoas a se relacionarem melhor e terem uma vida mais feliz e realizada.

Ao longo deste livro, abordaremos dificuldades comuns nos relacionamentos e propomos desafios práticos que permitirão ao leitor alcançar a transformação desejada.

Nosso primeiro objetivo é fortalecer a autoimagem, autoconfiança e autocontrole do leitor, para que ele se torne o melhor amigo de si mesmo e consiga controlar as situações relacionais através do próprio comportamento.

O segundo objetivo é motivá-lo a agir, mesmo diante de dificuldades ao conviver com pessoas difíceis, seja na família, no trabalho ou em outros ambientes, alcançando assim o ápice da sua convivência.

Por fim, o terceiro e mais profundo objetivo é que você descubra um novo poder ao seu alcance: o autoconhecimento e a cura inevitável dos relacionamentos para uma vida mais feliz e prazerosa.

POR QUE ESCREVER ESTE LIVRO

Depois de muitos anos lidando com contrariedades, mágoas e estresse de todos os lados, compreendemos que nada disso vale a pena. Foram tempos de passividade, de se sentir inferior e de ausência de amor-próprio. Isso só acontece porque muitas vezes focamos os acontecimentos sob uma ótica negativa e distorcida, sem perceber as oportunidades de aprendizado que cada situação trazia.

Enquanto nos fechamos e tomamos uma postura defensiva, não enxergávamos a grande chance de recriar nossa vida com mais leveza e paz. Tudo era pesado, cheio de tensão..., mas, felizmente, ainda há tempo para viver muito, com o coração limpo e a intenção genuína de ajudar outras pessoas a também se libertarem emocionalmente.

Quando vivemos armados, tentando nos defender constantemente, assumimos o papel de vítimas e deixamos de acessar nossa criatividade e potencial. Assim, não conseguimos nos desenvolver como seres humanos plenos, dotados de dons preciosos e de uma essência divina que nos foi dada para florescer e para alcançá-los temos que nos libertar das amarras que nos prendem ao passado.

Através da leitura, da prática e da busca por transformação, alcançamos um ponto em que sentimos ser o momento oportuno de compartilhar nossas vivências. Desejamos que este livro ajude você a transformar sua vida e seus relacionamentos, despertando a consciência de que é possível viver com mais amor, equilíbrio e realização.

Visão Filosófica e Espiritual

Na trajetória humana, nossa maior fragilidade reside em aceitar nossa própria existência, frequentemente confundindo o que essencialmente somos com aquilo que temporariamente estamos vivendo. O dilema existencial entre "ser e estar" revela nossa profunda vulnerabilidade diante das circunstâncias passageiras. A fragilidade humana se manifesta especialmente em nossos relacionamentos, onde, frequentemente, projetamos no outro nossas inseguranças e dores pessoais.

Uma referência espiritual profunda desse dilema é encontrada na filosofia do Ser expressa na Bíblia: "Eu Sou o que Sou" (Êxodo 3:14). Essa expressão divina não apenas sinaliza a imutabilidade e eternidade de Deus, mas também indica que o caminho para uma vida plena

e harmoniosa nos relacionamentos passa pelo reconhecimento da nossa essência espiritual. Enquanto nossa vida emocional e física é instável e passageira, nossa essência espiritual é constante e poderosa.

Através da aceitação e do autoconhecimento profundo, conseguimos superar nossas fragilidades, tornando-nos mais tolerantes conosco e com os outros, cultivando relações mais maduras e saudáveis.

O homem se torna plenamente humano ao reconhecer suas limitações e, com humildade, transcender a própria fragilidade.

Que este livro seja uma ferramenta nesse importante caminho de transformação pessoal.

SUMÁRIO

1.	Introdução	01
2.	Por que Escrever este Livro	03
3.	Capítulo UM – Preparação	09
4.	Capítulo DOIS – Conhecimento de Si	17
5.	Capítulo TRÊS – Aceitação	27
6.	Capítulo QUATRO – Sentimentos Resolvidos .	39
7.	Capítulo CINCO – Controle Emocional	47
8.	Capítulo SEIS – Crenças, Medos e Padrões de Pensamento	55
9.	Capítulo SETE – Compreender diferenças Individuais	65
10.	Capítulo OITO – O Poder de Fazer as Pessoas Gostarem de Você	73
11.	Capítulo NOVE – o Poder dos Elogios e das Boas Palavras	85
12.	Capítulo DEZ – Como Resolver Problemas nos Relacionamentos	91
13.	Capítulo ONZE – Como Viver Bem com Pessoas Difíceis	101
14.	Capítulo DOZE – Lição de Vida e Propósito ...	109
15.	Capítulo TREZE – Gratidão e Seu Poder	115
16.	Capítulo QUATORZE – Prosperidade Plena ..	121
17.	Capítulo QUINZE – Auto Coaching	131
18.	Referências Bibliográficas	143
19.	Nota dos Autores	147
20.	Sobre os Autores	149

CAPÍTULO UM – PREPARAÇÃO

Somos seres sociáveis e não fomos criados para viver sozinhos. Vemos isso desde os filósofos antigos, como Aristóteles, em sua obra “*POLÍTICA*” que afirmava ser “o homem é um animal político” e que a vida em comunidade é essencial para o desenvolvimento da razão e da virtude; Em Platão, a sociedade é fundamental para alcançar a justiça e a harmonia entre os indivíduos. Já Thomas Hobbes argumenta, em sua obra *Leviatã*, que os seres humanos precisam viver em sociedade para evitar o 'estado de natureza', condição em que a vida seria 'solitária, pobre, miserável, bruta e curta'.

Outro dia estávamos assistindo a um programa sobre o mundo animal e refletimos sobre a semelhança com os seres humanos. Vejamos:

Um veadinho acabara de nascer e a mãe veada o introduzia no rebanho, mas acabou se distraindo e se distanciou dos demais. Qualquer ser longe do grupo fica vulnerável e desprotegido. Uma onça-pintada, buscando caça para seus filhotes, escolhe a mãe veada para ser sua presa e inicia a perseguição. A mãe veada corre, mas não consegue alcançar o rebanho, que também foge ao ver o felino, e logo é alcançada pela onça.

O filhote ainda não havia aprendido as lições necessárias para enfrentar os desafios da vida. Perdido, longe dos da sua espécie, ele tenta se juntar a rebanhos de outros animais, mas é rejeitado repetidamente até se tornar presa fácil. Essa imagem nos tocou profundamente, refletindo sobre como nós, humanos, também podemos nos sentir isolados e vulneráveis quando não temos boas relações sociais.

Quando nos retraímos e evitamos as pessoas, somos tomados pelos medos: medo da crítica, medo de ser rejeitado, medo de expor nossas fraquezas. A depressão chega, e perdemos o controle, tornando-nos pessoas passivas, sem força, delegando a outros nossas decisões e vivendo sem propósito.

Mas hoje nós podemos fazer algo por você. Por isso estamos compartilhando algumas mensagens neste livro. Do nosso coração para o seu.

Napoleão Hill disse em sua obra mais famosa “*A Lei do Triunfo*”:

“Nenhum homem terá a chance para desfrutar um triunfo permanente se não começar por olhar-se num espelho para descobrir a causa real de todos os seus erros.”

Queremos o melhor para nós, portanto só podemos desejar algo que conhecemos. Durante esta leitura, aproveite para se examinar e descobrir suas fraquezas. Use os desafios para se libertar delas, substituindo-as por hábitos que te favoreçam.

Hoje queremos tudo fácil! Quando encontramos dificuldades, frequentemente desistimos, perdendo oportunidades valiosas para amadurecer. Muitos relacionamentos atualmente são superficiais, do tipo “pega, mas não se apega”; porém, existe um nível mais alto, que é o topo da escada, cheio de realizações, que depende de conhecimento, relacionamentos significativos e experiência acumulada.

Muitas coisas importantes e úteis foram criadas no mundo que ajudam nosso desenvolvimento, mas pelo mau uso tornam-se prejudiciais. Temos como exemplo os meios de comunicação, que são fantásticos, porém, pela falta de controle próprio, trazem dissabores e o afastamento das pessoas.

Mesmo estando na mesma casa, dormindo na mesma cama, a comunicação é falha e o calor físico cada vez mais raro. A ausência do calor físico diminui o amor, a consideração, a capacidade de suportar e perdoar o outro. Acha-se defeitos e culpados em tudo o que deu

errado, principalmente em um relacionamento fracassado. Parece existir uma névoa que obscurece a visão de si mesmo, dos próprios erros, mas quando conseguimos mudar, passamos a olhar pelo lado correto.

Pesquisas mostram que os problemas mais frequentes nos relacionamentos são: falta ou falha na comunicação, críticas destrutivas, mágoas, passividade, vingança, mentiras, acusações, desconfiança, orgulho, falta de compromisso, falta de compreensão, egoísmo e falta de sinceridade.

A boa notícia é que podemos mudar essa realidade e manter um relacionamento feliz se:

1. Estivermos bem resolvidos emocionalmente, não nos vitimizando;
2. Olharmos os acontecimentos pelo ângulo correto;
3. Entendermos que somos mutáveis e devemos nos adaptar às mudanças nossas e das pessoas ao redor.

É possível mudar o nosso mindset.

Propomos alguns desafios que trarão mudanças. Tornando-os hábitos frequentes, você descobrirá o

poder que existe em bons comportamentos e aprenderá como transformar um relacionamento.

Costumamos comparar a vida com uma música composta de melodia, harmonia e ritmo:

- Melodia é você, o protagonista;
- Harmonia são as pessoas que compõem sua vida, criando um ambiente motivador e pacífico;
- Ritmo são seus comportamentos e a rotina, que inclui trabalho, lazer, descanso e contratemplos.

Você pode compor uma melodia perfeita para sua vida valorizando as coisas boas e transformando as desagradáveis em aprendizado. Lembre-se que o limão azedo pode virar uma saborosa limonada.

As coisas desagradáveis que aparecem em nossa vida, com certeza têm um propósito.

Para fazer a sua vida feliz nos relacionamentos é necessário:

1. Harmonizar sua força interior cuidando de si;
2. Equilibrar todas as áreas da vida: saúde (física e mental), profissional, relacionamentos (amoroso, no trabalho e social), espiritualidade, lazer, vida

financeira e econômica, vida emocional e intelectual.

3. Ser líder de sua vida e conseguir conciliar a si mesmo com o esforço dos outros reconhecendo a cada um.
4. Ter um objetivo de vida;
5. Ter iniciativa e dar o primeiro passo.

Visão Filosófica e Espiritual

Nossa existência humana está marcada por uma constante busca pelo equilíbrio entre o individual e o coletivo. Assim como o veadinho vulnerável na narrativa inicial, quando nos afastamos dos outros por medo ou insegurança, perdemos nossa força vital, aquela que surge justamente da conexão com o próximo.

Filosoficamente, Jean-Paul Sartre afirmou:

“O homem é condenado a ser livre. Condenado porque não se criou a si mesmo, e livre porque, uma vez lançado ao mundo, é responsável por tudo que faz.”

Essa liberdade, por vezes assustadora, envolve responsabilidade plena pela qualidade dos nossos relacionamentos. Espiritualmente, essa

responsabilidade ecoa profundamente nas palavras que Deus disse a Moisés:

“Eu sou o que Sou.” (Êxodo 3:14)

Quando Deus revela a Sua essência, afirma não depender de circunstâncias externas para existir plenamente. Contrapondo essa realidade divina com nossa fragilidade humana, percebemos que frequentemente estamos condicionados por medos, expectativas e inseguranças.

No entanto, ao abraçarmos nossa condição humana frágil e limitada diante da grandiosidade divina, encontramos forças para nos libertar dessas limitações através do autoconhecimento e do relacionamento autêntico com Deus. Reconhecer nossa fragilidade diante da imutabilidade divina não é sinal de fraqueza, mas sim o primeiro passo para a verdadeira liberdade emocional e espiritual.

Que possamos então aceitar esse desafio profundo e nos libertar das correntes internas que impedem relacionamentos mais saudáveis e vidas mais felizes.