

NAS AVENIDAS DA EXCELÊNCIA

SILAS
BARBOSA
DIAS



EDITORA
Vida &
Caminho

NAS AVENIDAS
DA EXCELÊNCIA

Copyright © 2024 Vida & Caminho

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida por qualquer meio, gráfico, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de recuperação de informações, sem a permissão por escrito da Editora, exceto no caso de breves citações inseridas em artigos críticos e resenhas.

Publicado no Brasil por:
Editora Vida & Caminho
Rua da Consolação, 2121 • 6º andar
CEP 01301-100 • São Paulo, SP
Telefone |11| 3105-7773
www.vidaecaminho.com.br

REVISÃO:
Priscila Massuia

PROJETO GRÁFICO, EDITORAÇÃO E
DIAGRAMAÇÃO:
Bruno Menezes

DESIGN DA CAPA:
Bruno Menezes
Imagem sob licença de iStock



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

Dias, Silas Barbosa
Nas avenidas da excelência / Silas Barbosa Dias.
-- São Paulo : Vida & Caminho, 2024.

Bibliografia.
ISBN 978-65-88646-17-5

1. Autoconhecimento 2. Comportamento
3. Desenvolvimento pessoal 4. Transformação
I. Título.

24-237591

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoconfiança : Desenvolvimento pessoal : Conduta
de vida 158.1

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

SUMÁRIO

Apresentação	9
LIVRO 1	17
Uma avenida para dentro: A arte do autodiálogo	
LIVRO 2	61
Uma avenida para fora: A arte de contemplar o belo	
LIVRO 3	95
Uma avenida para alto: Inteligência espiritual	
LIVRO 4	131
Uma avenida para frente: Empreender: Superar perdas e frustrações como um modo de viver	
Referências bibliográficas	165

APRESENTAÇÃO

“*Excelência não é um ato único, mas um hábito ao longo da vida.*”

DENTRO DE CADA SER HUMANO reside uma fonte inesgotável de potenciais — de conhecimento, sensibilidade, espiritualidade e capacidade de superação. No entanto, é apenas quando enfrentamos e rompemos as barreiras que limitam esse fluxo que encontramos a verdadeira excelência, alcançando a liderança em sua forma mais plena.

Ao longo de minha trajetória profissional, tenho tido o privilégio de impactar milhares de pessoas por meio de palestras, seminários e conferências. Meu propósito tem sido claro: ajudar cada indivíduo a descobrir seu verdadeiro propósito, a liberar todo o seu potencial e a compreender seu valor intrínseco.

Os testemunhos que recebo constantemente são prova viva de como esse trabalho tem sido transformador. Muitos

relatam ter encontrado um novo sentido para suas vidas, restaurado objetivos adormecidos e renovado suas forças para viver com mais plenitude. É uma honra imensa poder contribuir para que tantos vivam uma vida emocionalmente equilibrada e profissionalmente satisfatória.

Acredito profundamente que cada pessoa possui, nos bastidores de sua mente, um potencial extraordinário para mudanças. Descobrir e ativar esse poder é a maior jornada que alguém pode empreender — e, ao mesmo tempo, a mais fascinante aventura pelos territórios desconhecidos da existência.

Este livro é um convite para essa viagem interior. Nele, apresento quatro princípios transformadores que não apenas promovem uma qualidade de vida superior, mas também fornecem ferramentas práticas para enfrentar os desafios de um mundo que, mais do que nunca, sofre com um esgotamento coletivo. Juntos, vamos explorar caminhos para restaurar o equilíbrio e alcançar uma existência mais significativa e plena.

Este livro é um convite para percorrer as avenidas do seu próprio ser, em busca de novas pistas que poderão fazer toda a diferença em sua vida. A proposta é tornar o conhecimento acessível de forma simples e clara, revelando as diversas facetas da construção do pensamento com o objetivo de promover emoções mais saudáveis.

Em nosso primeiro livro, *4 Passos para a Mudança Interior* (Editora Cultrix, SP, 2008), apresentamos os pilares para trilhar o caminho da sabedoria transformadora. Exploramos o resgate do eu saudável, o pensar com qualidade para gerenciar os pensamentos, a administração das emoções com paixão pela vida e o segredo de reorientar os rumos da existência por meio da reedição do “filme das memórias”.

Aquela foi apenas a primeira etapa de uma longa e significativa jornada. Agora, convido você para uma nova aventura: explorar as avenidas da excelência. Meu objetivo é guiá-lo pelos meandros de uma mente aberta, um coração receptivo e uma vontade decidida, direcionando seus passos em quatro direções:

- **PARA DENTRO:** Por meio do auto diálogo, buscando o entendimento profundo de si mesmo e o fortalecimento da identidade interior.
- **PARA FORA:** Ao contemplar o belo e descobrir a estética que permeia a realidade ao nosso redor, sensibilizando-se com as nuances da existência.
- **PARA O ALTO:** Elevando-se rumo à inteligência espiritual, conectando-se com a dimensão que transcende o tangível e revela o sentido mais elevado da vida.
- **PARA FRENTE:** Desenvolvendo a capacidade de se tornar um empreendedor existencial, capaz de superar frustrações e perdas, e de avançar com coragem na construção de um legado significativo.

Tudo começou como parte de uma caminhada compartilhada com o Dr. Augusto Cury, explorando juntos os princípios da *Inteligência Multifocal* e da *Freemind*. Desde o início, nosso propósito foi claro: formar uma geração de pensadores autênticos em um mundo que tem produzido, em grande parte, apenas repetidores de informações, e não inovadores em ação.

Minha intenção, ao escrever este livro, é convidá-lo a se aprofundar nesta nova etapa de descobertas e crescimento. Afinal, a excelência não é um destino, mas um modo de viver,

que envolve abrir a mente para novas possibilidades, expandir o coração para acolher a beleza e a verdade, e fortalecer a vontade para transformar desafios em oportunidades de realização pessoal e profissional.

Estamos convencidos de que é possível nos tornarmos verdadeiros gestores de ideias, cultivando pensamentos cada vez mais elevados e construtivos, especialmente em tempos de transformações sem precedentes. Quando você embarcar nesta jornada interior, aprenderá a gerenciar seus pensamentos e a administrar suas emoções com sabedoria e criatividade. E, a partir desse momento, não será mais o mesmo. Passará a repensar suas atitudes e renovar comportamentos, realinhando verdades, paradigmas e hábitos — tanto no âmbito pessoal quanto no profissional.

Todo ser humano é como um vasto oceano de potenciais esperando para ser explorado e merece ser tratado com profundo respeito. O que propomos aqui é uma verdadeira ciência para a qualidade de vida, especialmente relevante para esta era marcada por conflitos, inversão de valores e desorientação existencial. Vivemos num tempo em que o ser humano perdeu suas referências e busca, muitas vezes em vão, o endereço do próprio coração.

Nessa realidade descrita por pensadores como Zygmunt Bauman, que cunhou o termo *sociedade líquida*, onde tudo é volátil e transitório; ou ainda por Byung-Chul Han, que denuncia o esgotamento mental e físico na *sociedade do cansaço*; e por Charles Melman, que analisa o surgimento de um *humano sem gravidade*, desprovido de referências sólidas — estamos, coletivamente, à deriva.

Quantas pessoas permanecem alheias aos territórios de seus próprios pensamentos, sacrificando a sabedoria e as emoções em nome de um conformismo decadente! Em vez de explorar as riquezas de seu ser interior, resignam-se a uma existência marcada pela superficialidade, distanciando-se do que realmente importa. Esse livro é um chamado para romper esse ciclo, despertar a consciência e redescobrir o caminho para uma vida mais significativa e integral.

A melhor resposta a essa realidade é ter a determinação de cuidar das janelas da alma e de cultivar os jardins dos pensamentos, enchendo-os de esperança e significado. Ativar emoções saudáveis não é apenas uma opção, mas uma necessidade para aqueles que, dia após dia, despertam exaustos e já não conseguem mais dançar a valsa da vida com a alegria e o júbilo de outrora.

Vivemos em uma sociedade que transforma seres humanos em meras engrenagens de uma máquina produtiva. Muitos se tornaram vítimas de um sistema que esmaga a consciência vital, reduzindo homens e mulheres a objetos de consumo, manipulados e desumanizados de forma crescente e avassaladora. Mas há uma saída — caminhar por novas avenidas de sentido e propósito é não apenas possível, mas urgente.

Como escreveu o sábio Aristóteles:

“O bem do ser humano é a alma trabalhar no caminho da excelência por toda a vida; [...] porque assim como uma andorinha só ou um único dia bonito não faz verão, não é um único dia ou um curto espaço de tempo que torna um ser humano abençoado e feliz.”

A excelência não é fruto de um único ato, mas sim a soma de pequenos hábitos que moldam o caráter e a existência. Não é uma meta a ser alcançada, mas um modo de viver que nos mantém firmes em meio às pressões e desafios. Tudo aquilo que não se renova, degenera — como bem escreveu Edgar Morin. A luta pela regeneração interior e pelo bem-estar não é algo opcional, mas essencial para resistirmos às forças que tentam nos desintegrar.

Sócrates nos lembra com sabedoria:

“Não podemos fazer com que o mal desapareça, mas podemos lutar para que ele não triunfe.”

Essa batalha começa na mente e no coração. É preciso aprender a nutrir pensamentos e emoções que nos fortalecem e nos tornam resilientes. Quando transformamos a qualidade de nossas emoções e pensamentos, transformamos também a qualidade de nossa vida. E assim, tornamo-nos agentes de mudança, capazes de construir uma sociedade mais humana e uma existência mais significativa.