

EDUARDA PEDROZO

A ESCOLHA É SUA!

Um guia prático para jovens que
querem construir o próprio futuro



KRITÉRION EDUCAÇÃO CORPORATIVA

Eduarda Pedrozo

A ESCOLHA É SUA!

Um guia prático para jovens que querem
construir o próprio futuro

Kritérion Educação Corporativa

A arte de viver pertence a todos aqueles – muito raros – que sabem dominar a vida como ato do próprio espírito e podem se chamar sábios.

- Antonio Meneghetti

Sumário

Capítulo 1: Descobrindo a Si _____	4
Capítulo 2: Responsabilidade e Disciplina _____	17
O que você planta, você colhe _____	20
A gestão da própria vida _____	21
Atenção especial aqui! Saia da Nação Dopamina: Viva a Vida _____	22
A lição _____	27
Capítulo 3: Curiosidade e Aprendizagem Contínua ____	34
Capítulo 4: Comunicação e Relações Interpessoais ____	42
Capítulo 5: Trabalho: o poder de realizar _____	48
Capítulo 6: Escolhas que constroem o futuro _____	53
O poder do protagonismo _____	54
Como construir um futuro de valor? _____	54

Capítulo 1: Descobrendo a Si

Eu gostaria de contar uma pequena história para você.

Certa vez, enquanto conversava com uma jovem de aproximadamente 12 anos, ela me questionou:

— Como saberei quem eu quero me tornar?

Sorri para ela e disse:
— Essa é uma das perguntas mais importantes da vida. E vou te dizer: essa dúvida vai nos acompanhar por muito tempo. É natural, principalmente no início da vida e da carreira, não saber direito o que queremos ser. Às vezes fazemos um curso, descobrimos que não era aquilo, mudamos de direção...e está tudo bem. Esse processo de se encontrar faz parte da vida.

Fiz uma pausa e continuei:
— Mas há algo essencial: termos clareza, ou pelo menos uma noção, do potencial que carregamos.

Então contei uma metáfora:
— Sabe quando a gente planta uma semente de laranja? A gente já sabe que dali vai nascer uma

laranjeira. E dessa laranjeira, vão vir laranjas — nunca maçãs. Isso parece óbvio, né?

Ela riu e disse:

— Claro, né. Seria bem estranho uma laranjeira dar maçãs!

— Exatamente! — eu continuei. — Mas olha só, com a gente também é assim. Cada pessoa nasce com uma essência, com um potencial único. Só que, diferente da laranjeira, que já sabe o que vai dar, nós precisamos descobrir qual é o nosso fruto. E muitas vezes, a gente passa boa parte da vida sem perceber isso.

A jovem, curiosa e pensativa, perguntou:

— Mas como eu descubro o meu?

— Ele já está em você — respondi. — O segredo é observar: o que você faz e aquilo te preenche? O que te dá mais energia? No que você, colocando as suas mãos, aquilo gera resultado, é ótimo? Esses momentos são pistas. É como se fossem pedacinhos do seu fruto aparecendo.

— Então é como se fossem pedacinhos do meu fruto aparecendo? — disse ela, com os olhos brilhando.

— Isso mesmo! — respondi. — O seu potencial já está dentro de você. O que muda é se você vai regar, cuidar, acreditar nele e colocá-lo em ação...ou se vai deixar essa semente esquecida, sem florescer, morrendo aos poucos.

A jovem sorriu e falou baixinho:

— Acho que eu já sei por onde começar...

Todos nós nascemos com um potencial de natureza. Isso é indiscutível. Cada um aqui tem algo único, algo que pode florescer e gerar frutos. Então, eu quero provocar você: quando escuta a palavra **potencial**, o que vem à mente? Escreva aqui abaixo:

Cada pessoa é irrepetível, e essa singularidade é justamente o que dá sentido à vida. Reconhecer essa base filosófica é fundamental, porque nos ajuda a

compreender que aquilo que fazemos, a forma como vivemos e conduzimos a nossa existência, vai muito além das questões simples ou materiais. Há sempre algo maior em jogo: uma missão, um chamado, uma chama, um projeto que precisa florescer dentro de nós.

Quando somos jovens, essa chama interna brilha com ainda mais força. É como se quiséssemos conquistar o mundo inteiro de uma só vez. Sonhamos alto, desejamos a grandeza e sentimos a urgência de dar sentido às nossas vidas. Essa chama nunca deve se apagar. Pelo contrário: precisa ser cuidada, alimentada e, acima de tudo, transformada em ação concreta, em realizações que marquem a nossa história.

Voltando à metáfora da semente: imagine se a semente de laranjeira cair sobre pedras, dificilmente vai germinar. Se for lançada em solo seco, sem água, até pode brotar, mas crescerá frágil e terá pouca chance de dar frutos. Agora, se for plantada em um solo fértil, com nutrientes, sol e umidade adequados, as condições favorecem para que ela cresça forte e vigorosa, cumprindo plenamente seu potencial.

E aqui surge uma questão: se a vida tem dificuldades, se sempre há pedras no caminho, isso significa que não conseguiremos florescer? As dificuldades fazem parte do processo, e muitas vezes é justamente através delas que descobrimos forças escondidas, capacidades que não imaginávamos ter.

O essencial é manter o foco e a direção. Assim, mesmo diante dos obstáculos, vamos encontrando solos, ambientes e circunstâncias que permitem que o nosso potencial se revele.

Não basta, porém, ter um potencial magnífico — e eu tenho certeza de que você tem — se escolhemos colocar nossa semente em ambientes que não favorecem o crescimento. Relações, situações e lugares que não estimulam podem sufocar o que temos de melhor. É por isso que um livro como este é tão valioso: ele oferece um espaço fértil, cheio de estímulos, desafios e conexões que ampliam as condições para que você desenvolva ao máximo a sua essência.

Ter potencial é o primeiro passo, mas precisamos também assumir a responsabilidade de onde e como vamos plantá-lo. Somos protagonistas da nossa história.

O protagonista é aquele que se coloca à frente, que assume a responsabilidade por suas escolhas. Não importa a idade — 11, 14, 20 ou 24 anos — todos temos a tarefa de decidir quais ambientes, ideias e oportunidades vamos absorver, e quais devemos deixar de lado.

Muitas vezes ouvimos a frase: *“Faça o que você gosta.”* É verdade, ninguém deseja passar a vida inteira fazendo algo que detesta. Eu mesma gosto profundamente de estar aqui conversando com você, e para mim isso é fonte de alegria.

No entanto, sobretudo na juventude, é natural que exista um longo período em que faremos muitas coisas de que não gostamos tanto. Isso não é perda de tempo; é parte do processo de amadurecimento.

Nem sempre temos discernimento para identificar logo de início o que realmente nos impulsiona, o que é solo fértil para nos fazer crescer.

Às vezes, aquilo que parece agradável não nos desafia nem nos faz desenvolver novas competências. Já outras experiências, que podem ser cansativas ou pouco

prazerosas, acabam sendo fundamentais para o nosso crescimento, pois nos tornam mais maduros, preparados e competitivos.

Quem aprende a gostar do que faz, vence!

Por isso, compreender essa diferença é essencial: nem tudo o que gostamos nos faz evoluir, e nem tudo o que nos exige esforço ou desconforto é algo ruim.

O caminho de conhecer e desenvolver o próprio potencial é longo, muitas vezes de uma vida inteira. Nosso potencial é vasto, infinito em suas possibilidades, e se revela pouco a pouco, à medida que nos colocamos em movimento, enfrentamos desafios e experimentamos situações novas.

O mais importante é ter clareza de que esse potencial existe e assumir a responsabilidade de colocá-lo em prática.

O potencial não floresce sozinho: precisa ser usado, cultivado, colocado a serviço de algo. Produzir, servir, aprender, entregar resultados, melhorar um pouco a cada dia — mesmo que seja apenas 1% — é o que,

somado ao longo do tempo, gera uma grande transformação.

A vida é como um rio: segue em frente, atravessa pedras e obstáculos, mas nunca para. Nós também precisamos entrar nesse fluxo, aprendendo com a natureza, que possui uma ordem e uma perfeição próprias.

Da mesma forma, nossa existência tem uma direção e um sentido, e o potencial é parte dessa ordem. Cabe a nós cuidar das circunstâncias em que o plantamos.

Se colocarmos nosso potencial em ambientes pobres, que não nos estimulam, ele pode até germinar, mas ficará frágil e sem raízes. Se, ao contrário, nos colocarmos em contextos que desafiam, nutrem e fortalecem, nosso potencial floresce com vigor. Por isso, é fundamental observar em quem nos inspiramos.

Muitas vezes idealizamos pessoas — seja em redes sociais, seja até dentro da própria família — sem perceber que suas escolhas ou hábitos não são condizentes com o que realmente desejamos construir.

Inspiração é valiosa, mas precisa ser escolhida com discernimento: devemos aprender com quem realmente tem algo sólido a oferecer.

Autoconhecimento, aqui, é palavra-chave. É comum acreditar que somos apenas aquilo que os outros dizem de nós: o que nossos pais, amigos ou a sociedade afirmam. Mas não somos apenas rótulos externos. Existe dentro de nós uma riqueza muito maior, que só pode ser descoberta com atenção, reflexão e prática. Conhecer-se é perceber que cada um tem um caminho único, que não precisa copiar modelos alheios ou fantasias vendidas em redes sociais.

Ser bem-sucedido exige trabalho duro, competência técnica, disciplina, mas também inteligência nas relações, capacidade de resolver problemas, de aprender com os erros e de ajustar a rota sempre que necessário. Inteligência não é apenas acumular conhecimento; é saber aplicar o que se aprende, servir, construir junto, reorganizar-se quando algo não sai como esperado. É desenvolver a habilidade de viver em constante aperfeiçoamento.

E esse é o ponto central: enquanto estivermos vivos, nunca estaremos “prontos”. Sempre haverá algo novo a aprender, a ajustar, a melhorar. Cada passo dado, cada esforço realizado, cada desafio enfrentado é parte do processo de se tornar quem realmente podemos ser. O potencial está em nós, mas cabe a cada um a decisão de colocá-lo em movimento, com coragem e responsabilidade.

No final da conversa, aquela jovem de 12 anos me olhou e disse:

— Então, o que você está dizendo é que eu não preciso saber exatamente “quem vou ser” agora! O que eu preciso é aproveitar cada coisa que eu faço — até as que eu não gosto tanto — para me conhecer melhor e desenvolver meu potencial. Porque se eu só ficar esperando descobrir tudo de uma vez, talvez nunca floresça.

Sorri e respondi:

— Isso mesmo. O importante não é ter todas as respostas hoje, mas colocar sua semente em movimento,

escolhendo ambientes, pessoas e experiências que te ajudem a crescer. É assim que você vai descobrir, pouco a pouco, a grandeza do que já está dentro de você.

Vamos Praticar?

A) Identifique suas sementes:

Escreva **3 coisas que você já faz hoje** (na escola, em casa, no esporte ou com amigos) que mostram pistas do seu potencial.

1) _____

2) _____

3) _____

B) Ambiente certo:

Pense: em quais situações ou ambientes você sente que cresce mais? Escreva **2 ambientes** (pode ser um grupo, uma atividade, uma relação) que te ajudam a florescer.

1) _____

2) _____

C) Pedras no caminho:

Anote **3 coisas** que hoje atrapalham ou sufocam seu potencial (pode ser preguiça, distrações, amizades que não ajudam, etc.).

1) _____

2) _____

3) _____

D) Compromisso prático:

Escolha **uma ação pequena** que você pode fazer já nesta semana para cuidar da sua semente (ex.: praticar algo mesmo sem vontade, dedicar mais tempo a uma atividade que te faz bem, se afastar de uma distração).

👉 **Dica:** guarde essas anotações. Ao longo do curso, volte a ler e perceba como suas respostas vão mudando. Isso também faz parte do processo de conhecer o próprio potencial.

Recapitulando...

Cada um de nós traz dentro de si um imenso potencial. É como uma pequena semente que já guarda a essência da árvore que será. Uma laranjeira nasce para dar laranjas, assim como uma macieira existe para dar maçãs — você jamais verá uma árvore de laranjas oferecendo maçãs, certo?

Da mesma forma, nós, seres humanos, carregamos em nossa natureza a capacidade de gerar frutos únicos, de acordo com a nossa essência. É surpreendente o que podemos realizar quando reconhecemos isso.

O triste é que muitas pessoas atravessam toda a vida sem nunca descobrir esse potencial. Vivem no automático, repetindo ações, sem se dar conta da beleza e da força que poderiam expressar.

Capítulo 2: Responsabilidade e Disciplina

Responsabilidade e disciplina não são palavras “caretas” ou coisas de adulto. Pelo contrário: são superpoderes que fazem a diferença desde cedo.

Ser responsável significa assumir as consequências das próprias escolhas. É fazer o que precisa ser feito, mesmo quando ninguém está olhando. Já a disciplina é a habilidade de repetir, com constância, aquilo que você sabe que vai te levar mais longe — mesmo que dê trabalho.

Aqui entra uma visitante que todos conhecemos: **a preguiça**. Ela aparece sorrateira, dizendo: “Deixa para amanhã”, “só mais cinco minutinhos”, “faz depois”. Às vezes, até parece inofensiva, mas se a deixarmos no comando, ela vira um peso enorme, que nos impede de crescer.

A preguiça, no fundo, é inimiga da responsabilidade. Se ela domina, você entrega tarefas pela metade, deixa de cumprir o que prometeu, perde oportunidades. Já quando você escolhe ser responsável,

é como se abrisse um atalho para conquistar confiança — dos outros e de si mesmo.

Disciplina, por sua vez, é como treinar um músculo. No começo dói, exige esforço, mas quanto mais você pratica, mais forte fica. E cada pequena vitória contra a preguiça fortalece esse músculo invisível. **É a disciplina que transforma sonhos em resultados.**

Pensa nisso: quem você admira — no esporte, na música, no trabalho — não chegou lá porque cedeu à preguiça. Chegou porque escolheu, dia após dia, manter o foco, mesmo quando não tinha vontade.

A vida sempre vai oferecer duas opções: o caminho fácil, de deixar para depois, ou o caminho da responsabilidade, de fazer o que precisa ser feito. A escolha é sua.

Responsabilidade e disciplina são os alicerces de qualquer vida bem-sucedida. E tudo começa pelos detalhes do cotidiano.

Pode parecer simples, mas a excelência é construída naquilo que fazemos todos os dias: arrumar a cama ao acordar, manter o quarto limpo, organizar os

materiais escolares, cumprir as tarefas de casa. Se você comeu, lave a louça. Se alguém pediu para você arrumar, vá além: lave, seque, guarde. Entregue sempre um pouco mais do que foi pedido.

Essa lógica, se aprendida desde cedo, faz toda a diferença. Porque, em geral, as pessoas são pedidas a entregar 5 e entregam 3. Quem entrega 7, já se destaca. Quem entrega 8 ou 10, então, cresce muito rápido. Isso é responsabilidade: dar o melhor de si, entregar com capricho, superar expectativas.

A disciplina é o treino de repetir esse gesto diariamente, até que vire parte do seu modo de ser. É o **miricismo cotidiano**: cuidar de cada migalha do dia, de cada detalhe, para que tudo saia bem. Quando você faz isso, cresce como pessoa, amadurece para a vida profissional e sente prazer no próprio viver.

Pense como é diferente chegar em casa e encontrar tudo em ordem: a cama arrumada, a sala limpa, um aroma gostoso no ar, comida fresca no fogão, talvez até uma música suave de fundo. Esse ambiente transmite paz e alegria — é como se fosse a alma circulando no espaço. Agora imagine o contrário: a cama

desarrumada, roupas espalhadas, lixo acumulado, barulho, louça suja na pia. Essa desordem não é apenas externa: ela gera tristeza e angústia por dentro.

Por isso, repito: **mantenha a ordem e faça com excelência. Mantenha a ordem e faça com excelência.** Esse é o caminho para resultados em todas as áreas da vida.

O que você planta, você colhe

Jamais esqueça: tudo o que você planta hoje, você vai colher no futuro. Se plantar preguiça, desorganização e descuido, colherá fracasso, limitações e frustrações. Mas se plantar ordem, disciplina, responsabilidade, autocuidado e cuidado com os outros, colherá frutos de grandeza.

A vida é uma semeadura. Nada acontece por acaso: o que você vive hoje, em algum momento, foi semeado no passado. O que você sonha viver amanhã, precisa ser plantado agora.

A gestão da própria vida

Responsabilidade também significa aprender a fazer gestão de si mesmo. Isso começa pela sua dimensão interna: administrar seus pensamentos, suas emoções, seu potencial. Se você enche a mente de comparações negativas e pensamentos ruins, isso é o que você concretiza fora. Se escolhe pensamentos positivos, reconhece suas virtudes e se concentra no que pode melhorar, o resultado é totalmente diferente.

Não se compare com os outros. Cada pessoa tem um potencial único. Inspire-se em quem vale a pena, mas não copie. O que é bom para o outro pode não ser bom para você. Cuide do seu caminho.

Além disso, aprenda a cuidar da sua **saúde**. O que você come, os exercícios que pratica, a forma como usa seu corpo — tudo isso é plantio de saúde ou doença. Se escolher preguiça e descuido, colherá dores e limitações. Se escolher movimento e cuidado, colherá energia, disposição e força.

Cuide também do que entra pelos seus **olhos** e **ouvidos**: músicas, filmes, jogos, conteúdos. Tudo o que

você consome se torna parte da sua realidade interior. Se você se nutre apenas de violência, morte e barulho, estará alimentando angústia dentro de si. Prefira coisas que elevam, que dão alegria e inteligência.

Atenção especial aqui! Saia da Nação Dopamina: Viva a Vida

Vivemos em uma época estranha. Nunca tivemos tanto acesso à informação, diversão e tecnologia. Mas, ao mesmo tempo, nunca estivemos tão distraídos, cansados e vazios. Isso tem um nome: **Nação Dopamina**.

A dopamina é um neurotransmissor do prazer, o “quero mais”. O problema é que a sociedade atual descobriu como manipular isso em você. As redes sociais, os jogos, os vídeos infinitos, tudo é projetado para prender sua atenção e te dar pequenas doses de prazer rápido. Quanto mais você consome, mais quer consumir. Mas no final... sobra só cansaço e frustração.

É como comer só doce. Na hora parece bom, mas depois você fica sem energia, sem saúde, sem força.

O maior risco é que você começa a viver em um **mundo de fantasias**:

- Passa horas vendo a vida dos outros nas redes sociais, mas esquece de construir a sua.
- Se perde em jogos e séries, mas não dedica tempo a aprender algo que pode transformar sua vida real.
- Alimenta desejos e comparações irreais, enquanto sua vida de verdade fica parada.

E o resultado? Jovens cansados, ansiosos, inseguros, tristes. Uma geração distraída, incapaz de se concentrar e realizar.

Mas você pode escolher diferente. Você pode escolher **sair da nação dopamina**. Como?

- Estabeleça limites para o uso das telas.
- Troque parte do tempo online por atividades que te dão energia de verdade: esporte, música,

leitura, convivência com pessoas reais.

- Não viva apenas na fantasia. O mundo real pode ser desafiador, mas é nele que a vida acontece. É nele que você pode criar, amar, conquistar, se superar.

Você pode passar anos deslizando o dedo para cima em uma tela... ou pode usar esse mesmo tempo para construir algo que vai marcar a sua história. A dopamina das telas te deixa vazio. O prazer da realização, do esforço, da conquista, te deixa cheio de vida.

Não aceite viver anestesiado. **Saia da nação dopamina. Viva de verdade.**

Voltando...

Outro ponto essencial da responsabilidade é aprender a **lidar com o dinheiro**. Pode parecer cedo para você pensar nisso, mas acredite: a forma como você administra suas finanças agora, ainda jovem, vai moldar todo o seu futuro.

Se hoje você gasta tudo o que recebe, se usa o dinheiro de forma desorganizada ou compra coisas apenas para impressionar os outros, isso cria hábitos perigosos. Mais tarde, quando tiver um salário maior, continuará repetindo o mesmo padrão — e vai sentir falta de liberdade. Afinal, não é a quantidade de dinheiro que você tem que define sua vida, mas sim a forma como você o administra.

Por outro lado, se desde cedo você aprende a ganhar, gastar com inteligência, dar, economizar e investir, você constrói não só segurança financeira, mas também liberdade. Isso quer dizer que terá mais autonomia para escolher onde trabalhar, quais projetos desenvolver e como viver sua vida.

O dinheiro é importante, claro. Ele nos dá bem-estar, conforto e nos permite realizar sonhos. Mas nunca se esqueça: **o dinheiro é um meio, não um fim**. Ele é um instrumento para você colocar em ação o seu potencial, a sua inteligência e a sua alma. Se o dinheiro se tornar o objetivo da vida, você corre o risco de se tornar vazio, infeliz e sempre insatisfeito.

Por isso, aprenda a criar o hábito de separar uma parte do que recebe. Guarde um pouco, mesmo que sejam moedas. Crie “boletos para os seus sonhos”, ou seja, pequenos cofres para objetivos futuros. Pode ser juntar para comprar um livro, uma viagem, um instrumento ou até para investir em um curso. Esse hábito, se cultivado desde cedo, vai te acompanhar e se transformar em uma grande base de estabilidade no futuro.

Também é importante aprender a **dar**. Parece estranho, mas existe uma lei silenciosa da vida: tudo o que damos retorna de alguma forma. Quando você doa, compartilha ou ajuda alguém com generosidade, abre espaço para receber ainda mais. O dinheiro precisa circular — se ele só entra e nunca sai, a vida estagna.

E lembre-se: nunca se compare com os outros pelo que eles têm. Muitas vezes, pessoas aparentam riqueza, mas vivem endividadas e infelizes. Foque no que é importante para você, construa aos poucos e com inteligência.

Com sua alma e seu potencial, você pode criar tudo o que deseja. O dinheiro será apenas o combustível dessa jornada.

A lição

Responsabilidade e disciplina não são castigos, mas caminhos de liberdade. São elas que permitem que você plante hoje aquilo que deseja colher no futuro. E são elas que fazem você se tornar protagonista da sua vida: alguém que não depende das circunstâncias, mas assume o controle de sua história.

Guarde para sempre: **ordem e excelência.**
Guarde também: **tudo o que você planta, você colhe.**

E nunca esqueça: quanto mais você se colocar na posição de aprendiz, mais grandeza terá. Mas isso é assunto para o próximo capítulo.

Vamos praticar?

A) Encontre sua “pedra da preguiça”:

Anote uma coisa que você costuma adiar ou fazer de qualquer jeito (ex.: estudar, treinar, ajudar em casa).

B) Crie seu passo de responsabilidade:

Escreva uma ação simples que você pode assumir todos os dias desta semana para vencer essa preguiça (ex.: estudar 15 minutos sem celular, treinar mesmo sem vontade, arrumar a cama antes de sair de casa).

B) Anote sua vitória:

No final da semana, registre como se sentiu ao cumprir essa pequena meta.

E) Detalhes do cotidiano

Anote **três pequenas coisas** que você pode começar a fazer todos os dias para manter ordem e disciplina (ex.: arrumar a cama, guardar os materiais, lavar a louça sem ser pedido).

F) Um pouco a mais

Pense em uma situação em que normalmente você faria apenas o mínimo. Escreva como pode entregar **um pouco a mais** nesta semana (ex.: se pedirem para entregar uma tarefa, revisar antes; se pedirem para ajudar em casa, fazer além do combinado).

G) O que estou plantando?

Refleta e escreva: hoje, na minha vida, estou plantando mais **preguiça e desorganização** ou **ordem e disciplina**?
O que preciso mudar já?

👉 **Dica:** acompanhe esse exercício por uma semana. No final, veja como pequenas mudanças no cotidiano já começam a transformar sua forma de viver.

Recapitulando...

Mensagem-chave:

Mantenha a ordem. Faça com excelência. Plante hoje o que deseja colher no futuro.

Detalhes do Cotidiano

- Arrume a cama, organize o quarto, cuide do seu material.

- Lave a louça, faça as tarefas de casa sem ser lembrado.
- Excelência nasce nos detalhes.

Dar sempre um pouco a mais

- Se pedirem 5, entregue 7.
- Quem entrega além do esperado cresce mais rápido.
- Superar expectativas é um diferencial.

Miricismo Cotidiano

- Cuidar das pequenas coisas, das “migalhas do dia”.
- Ordem externa gera ordem interna.
- Ambiente limpo, alma leve.

Gestão da Própria Vida

- Administre pensamentos e emoções.
- Não se compare: cada um tem um potencial único.
- Inspire-se, mas siga o seu caminho.

Gestão da Saúde

- Cuide da alimentação e da prática de exercícios.
- Pratique esportes.
- Escolha hábitos que gerem energia, não preguiça.

Gestão do Consumo

- O que você assiste, ouve e joga alimenta sua mente.
- Nutra-se de conteúdos que elevam e fortalecem.
- Aquilo que você consome se torna parte de você.

Gestão Financeira

- Aprenda a ganhar, gastar com inteligência, dar, guardar e investir.
- O dinheiro é meio, não fim.
- Quem é inteligente com o dinheiro constrói liberdade.

Plantar e Colher

- Preguiça, desorganização e descuido = frutos amargos.

- Ordem, disciplina e responsabilidade = frutos de grandeza.
- Você colhe amanhã aquilo que planta hoje.

Capítulo 3: Curiosidade e Aprendizagem Contínua

Ser jovem é estar em permanente construção. Não existe alguém “pronto” aos 13, 15 ou 18 anos. Na verdade, nem mesmo aos 40 ou 70 estaremos. Sempre haverá algo novo a aprender, uma habilidade a desenvolver, um jeito de se aperfeiçoar.

É importante entender isso para não cairmos na armadilha da arrogância. Quando pensamos que já sabemos tudo, paramos de evoluir. O segredo é manter viva a chama da **curiosidade**: perguntar, investigar, ouvir com humildade, buscar compreender antes de querer mostrar que sabe. Quem é curioso nunca fica parado; está sempre crescendo.

Aprender é viver: a aprendizagem contínua não acontece apenas dentro da sala de aula. Ela está no treino de futebol, quando você percebe como um passe mal dado afeta todo o time. Está na música, quando um erro de tempo mostra que você precisa ouvir mais os outros instrumentos. Aprender continuamente é viver atento: observar, ajustar, tentar de novo. Não é sobre acumular títulos ou diplomas, mas sobre estar disponível para o novo e para o diferente.

A humildade do aprendiz: o verdadeiro aprendizado exige humildade. Reconhecer que você não sabe tudo, que precisa ouvir, observar e perguntar. Quanto mais você aprende, mais percebe o quanto ainda falta. Esse é o segredo da maturidade: entender que a jornada nunca acaba.

A curiosidade é a centelha. A disciplina de observar, praticar e repetir é o que transforma curiosidade em conhecimento real. A aprendizagem contínua é, no fim, um estilo de vida: um compromisso de estar sempre se desenvolvendo.

Ser jovem é viver um tempo de descobertas. Mas é também um tempo de risco: o risco de acreditar que já se sabe tudo. A arrogância é um dos maiores inimigos do crescimento, pois fecha as portas para a aprendizagem. Nunca caia nessa armadilha. **Você nunca estará pronto. Ninguém nunca estará pronto.** A vida é um percurso infinito de descobertas, ajustes e melhorias.

Seja curioso. Pergunte. Questione. Converse com adultos, ouça histórias, aprenda com quem já trilhou caminhos antes de você. Eles têm muito a compartilhar – tanto seus acertos quanto seus erros. Aprender com os

erros dos outros pode poupar anos da sua vida. Aprender com seus acertos pode acelerar sua trajetória. Mas para isso é preciso **humildade para ouvir** e coragem para mudar.

Não bata de frente, não rebata quando for corrigido. Escute. Anote. Reflita. **Sempre existe algo de valor no que nos dizem.** Se você tiver humildade para ouvir, aprender e aplicar, nenhum limite será capaz de segurar o seu crescimento.

A curiosidade precisa se transformar em prática. Não basta apenas ouvir, é preciso experimentar. Aprenda a cozinhar – faça uma receita nova, prepare um jantar para sua família, arrume a mesa com capricho. A culinária desenvolve criatividade, organização, gestão do tempo e, além disso, é um gesto de amor que encanta quem convive com você.

Experimente a arte: toque um instrumento, aprenda a cantar, desenhe, pinte, dance. O contato com a música e com as artes desperta a criatividade, refina a percepção estética e amplia sua inteligência para resolver problemas de maneira inovadora. **Você vai precisar muito dessa criatividade no futuro.**

Pratique esportes. O esporte educa o corpo e o caráter. No esporte coletivo, você aprende trabalho em equipe, disciplina, competitividade saudável e a lidar com vitórias e derrotas. No esporte individual, você aprende autossuperação, foco e excelência pessoal. O ideal é praticar ambos: um que envolva equipe e um que dependa apenas de você.

O corpo fala. E você precisa aprender a escutá-lo. Uma dor de cabeça, um mal-estar repentino, um arrepio podem ser sinais de alerta. O corpo é um radar sensível, capaz de indicar quando algo não está bem em você, no ambiente ou nas pessoas ao redor. Quem aprende a ouvir os sinais do corpo toma decisões mais seguras e constrói uma vida mais equilibrada.

Aprenda idiomas. O inglês é essencial, básico, indispensável. Ele abrirá portas para o mundo inteiro. Mas não se limite a ele: espanhol, francês, italiano, alemão, mandarim...cada idioma é um universo de culturas, oportunidades e novas perspectivas. Comece cedo, com constância. Assista filmes, jogue, leia, converse com outras pessoas. A internet está cheia de recursos gratuitos que podem acelerar esse processo.

Curiosidade e aprendizagem contínua significam viver sempre em movimento. **Jamais se contente em permanecer no mesmo lugar.** O universo é amplo demais para você acreditar que já sabe o suficiente. Seja aprendiz em cada situação da vida: na escola, no esporte, no trabalho, nas relações, em casa.

Quanto mais você assumir a postura de aprendiz, mais grandeza terá. A vida recompensa quem é humilde o suficiente para reconhecer que sempre há algo a aprender, e corajoso o bastante para aplicar o que aprende.

Vamos praticar?

1. Aprendizado com os outros:

- Escolha uma pessoa (pode ser alguém da família, da escola ou um vizinho) e faça **3 perguntas** sobre algo que ela já viveu ou conquistou.
- Anote o que você aprendeu com a resposta.

2. Explorando algo novo:

- Escolha uma dessas áreas para experimentar nesta semana:
 - Cozinhar uma receita nova
 - Aprender 5 palavras em outro idioma
 - Praticar um esporte (novo ou diferente do que você já faz)
 - Tocar um instrumento ou cantar uma música
 - Depois, escreva: *o que eu descobri sobre mim fazendo isso?*

3. O corpo fala:

- Observe seu corpo em 3 situações do dia (na escola, em casa, no esporte).
- Anote: *como meu corpo reagiu?* (cansaço, energia, nervosismo, tranquilidade).
- Reflita: *o que isso me ensinou sobre mim?*

Recapitulando...

Humildade para aprender

- Nunca pense que já sabe tudo.
- Arrogância bloqueia o crescimento.
- Ouça correções, anote, reflita e aplique.

Aprender com os outros

- Converse com adultos e pessoas experientes.
- Aprenda com os erros deles para não repeti-los.
- Observe também seus acertos e estratégias.

Transformar curiosidade em prática

- Experimente coisas novas.
- Cozinhar desenvolve organização, criatividade e gestão do tempo.
- Artes (música, pintura, dança) despertam a criatividade e ampliam sua inteligência.

Esporte e corpo

- Pratique esportes coletivos → trabalho em equipe, disciplina, competitividade saudável.

- Pratique esportes individuais → autossuperação, foco e excelência pessoal.
- Aprenda a ouvir os sinais do corpo → dor, arrepio, mal-estar são alertas importantes.

Idiomas

- O inglês é essencial: abre portas para o mundo inteiro.
- Outros idiomas ampliam horizontes (espanhol, francês, alemão, mandarim etc.).
- Use recursos gratuitos: filmes, jogos, músicas, leituras e conversas.

Atitude de aprendiz

- O universo é amplo: nunca pare de aprender.
- Seja aprendiz em cada situação da vida.
- Quanto mais você aprende, mais grandeza conquista.

Capítulo 4: Comunicação e Relações Interpessoais

Você pode ter o maior talento do mundo, pode estudar, se esforçar e ser dedicado. Mas se não aprender a se comunicar bem e a se relacionar com outras pessoas, vai bater em muitos muros na vida. O ser humano foi feito para conviver, cooperar e construir junto. Ninguém vence sozinho. Sempre que você der um passo maior, precisará de alguém ao seu lado — seja um colega, um amigo, um parceiro de equipe, um chefe, um professor. A vida é feita de relações.

E aqui entra um ponto fundamental: **comunicação não é um bicho de sete cabeças**. Muita gente acredita que não sabe se expressar, que não é bom o suficiente, que deveria ficar em silêncio. Talvez você até já tenha ouvido: “fica quieto, essa conversa é para adultos”. Mas não se engane: você tem sim algo a acrescentar, dentro da sua idade, da sua experiência e da sua visão de mundo. Você tem sentimentos, ideias, percepções — e elas importam.

Aprender a se expressar é um dos passos mais importantes para conquistar seu espaço no mundo. E não

existe outro jeito de aprender a falar, se não falando.

Aproveite todas as chances que surgirem:

- Se a professora pedir para alguém responder, levante a mão.
- Se a turma precisar de um representante para fazer um discurso, ofereça-se.
- Se precisar pedir informação, peça você mesmo.
- Se tiver a oportunidade de agradecer alguém em público, faça.

Quanto mais você treinar, mais natural vai se tornar. Quem se comunica bem abre portas. Quem se cala por medo, perde oportunidades. Pense comigo: imagine que você trabalha numa empresa e aparece uma vaga incrível, um cargo dos sonhos, que exige viagens e mais responsabilidades. Se você não for capaz de levantar a mão, dizer “eu quero”, se propor e se apresentar, essa oportunidade passará por você e ficará com outro que teve coragem de falar.

Mas não se trata apenas de falar. Comunicação verdadeira envolve também **escutar com atenção**. Escutar é uma forma de respeito e de aprendizado. Muitas vezes, as pessoas mais sábias falam pouco e ouvem muito. Saber ouvir evita mal-entendidos, constrói confiança e aprofunda relações.

Além disso, desenvolver boas relações interpessoais é aprender a **trabalhar em equipe**. Um time campeão não é feito de estrelas isoladas, mas de jogadores que se entendem, cooperam, se respeitam e se complementam. No esporte, no trabalho ou na vida, você precisará colaborar. Sozinho, você pode até chegar rápido. Mas junto com os outros, você vai muito mais longe.

Então lembre-se:

- **Fale com clareza** (mesmo que esteja nervoso, vá lá e fale).
- **Escute de verdade** (não apenas para responder, mas para compreender).
- **Construa junto** (respeite, coopere, some forças).

A comunicação é como uma ponte: se você aprender a construí-la, chegará a lugares que sozinho jamais alcançaria.

Vamos Praticar?

1. Treino de expressão:

- Nesta semana, escolha **uma oportunidade para falar em público**:
 - Responder em sala de aula
 - Ler algo em voz alta
 - Agradecer alguém diante de outras pessoas
 - Depois anote: *como me senti ao falar?*

2. Escuta ativa:

- Converse com um amigo, colega ou familiar e pratique ouvir sem interromper.

- Anote 2 coisas novas que você descobriu sobre essa pessoa apenas por escutá-la com atenção.

3. Construindo junto:

- Escolha uma atividade em equipe (esporte, trabalho escolar, tarefa em casa) e se proponha a **cooperar** **ativamente**.
 - Reflita: *o que eu fiz que ajudou o grupo a funcionar melhor?*

👉 **Dica:** repita esses exercícios em diferentes situações. A comunicação e os relacionamentos melhoram com treino constante, assim como um músculo que fica mais forte a cada dia de prática.

Recapitulando...

- **Quem se comunica, vence.**
- **Quem escuta, aprende.**

- **Sozinho se constrói menos.**
- Falar é treino: quanto mais você pratica, mais natural se torna.
- Escutar é respeito: ouvir com atenção cria confiança e evita conflitos.
- Relações são pontes: quanto mais fortes, mais longe você chega.
- Trabalhar em equipe é multiplicar talentos: um ajuda o outro a crescer.
- Comunicação é coragem: levantar a mão, se expor, pedir, propor.

Capítulo 5: Trabalho: o poder de realizar

Muita gente pensa em trabalho apenas como algo que adultos fazem quando têm um emprego. Mas a verdade é que **tudo é trabalho**. Arrumar a cama, estudar para o colégio, ajudar em casa, se preparar para uma prova, organizar suas coisas, até mesmo influenciar alguém de forma positiva — tudo isso já é trabalho. E cada uma dessas pequenas ações vai formando quem você é e preparando você para conquistas maiores.

O trabalho é mais do que uma obrigação: **ele dá dignidade**. Quando você realiza algo com as próprias mãos e vê o resultado, sente orgulho, sente satisfação. Isso não tem preço. Através do trabalho, você coloca em prática sua inteligência, sua disciplina, sua criatividade e seu potencial. É no trabalho que você mostra quem é de verdade, e isso gera um sentimento profundo de **autorrealização**.

Além disso, o trabalho traz **liberdade e alegria**. Liberdade porque, quanto mais competente você se torna, mais portas se abrem. Você pode escolher oportunidades, decidir caminhos, expandir horizontes. Alegria porque nada é mais gratificante do que ver que

você foi capaz de construir, de deixar uma marca, de gerar impacto na vida de alguém.

Outro ponto essencial é que o trabalho **desenvolve competências**. Ninguém nasce sabendo tudo. É na prática, no esforço diário, nos erros e acertos, que você aprende. Cada tarefa bem feita adiciona uma nova habilidade ao seu repertório. E quanto mais você aprende a qualificar o que faz, mais você cresce. Pergunte-se sempre: *o que eu posso fazer a mais? Como posso fazer melhor o que já estou fazendo?* Essa mentalidade é o que diferencia quem fica no básico de quem se torna referência.

E existe ainda um poder especial: **o trabalho nos ajuda a nos autoconhecer**. É trabalhando que percebemos nossas limitações, nossas rigidezes, mas também nossas qualidades e virtudes. O trabalho é um espelho: ele mostra onde precisamos melhorar e onde já somos fortes. Se você for atento, cada desafio no trabalho se torna uma oportunidade de aprender sobre si mesmo e evoluir.

O trabalho também tem o poder de **abrir o nosso potencial**. Quando nos colocamos em movimento,

somos provocados a pensar, criar, buscar novas soluções. O trabalho expande nossa visão de mundo, faz a gente enxergar possibilidades que antes nem imaginava. É ele que abre oportunidades, que coloca a vida em fluxo, que nos conecta com outras pessoas e que nos leva a patamares maiores.

Por isso, nunca veja o trabalho como peso. Veja como um **poder** que você tem para transformar sua vida e o mundo ao seu redor. Quanto mais você trabalha com inteligência, dedicação e coração, mais se torna grande.

Vamos Praticar?

1. Tudo é trabalho:

- Liste **5 coisas simples** do seu dia a dia que também são trabalho (ex.: arrumar a cama, ajudar em casa, estudar, praticar esporte, cuidar de alguém).
- Ao lado, escreva: *como posso fazer isso melhor ou dar um pouco a mais?*

2. Autoconhecimento pelo trabalho

- Pense em uma atividade que você achou difícil nos últimos dias.
- Anote: *o que essa atividade me mostrou sobre minhas limitações?*
- Agora, escreva também: *o que ela revelou sobre minhas qualidades?*

3. Trabalho e futuro:

- Escolha um sonho que você tem para o futuro.
- Escreva: *que tipo de trabalho eu posso começar a fazer hoje para me aproximar desse sonho?*

Recapitulando...

- O trabalho dá dignidade.
- No trabalho colocamos inteligência e potencial em ação.

- Trabalho é autorrealização.
- Trabalho traz liberdade e alegria.
- Trabalho desenvolve competências.
- Tudo é trabalho: das pequenas tarefas às grandes conquistas.
- Pergunte sempre: o que posso fazer a mais? Como posso qualificar o que já faço?
- O trabalho abre a criatividade, expande visão de mundo e gera oportunidades.
- Pelo trabalho, nos conhecemos melhor: percebemos limites, rigidezes e qualidades.

Capítulo 6: Escolhas que constroem o futuro

Todos os dias você toma decisões. Algumas parecem pequenas: arrumar ou não arrumar a cama, estudar ou deixar para depois, levantar para ajudar alguém ou fingir que não viu. Outras parecem grandes: escolher uma profissão, decidir com quem andar, o que fazer no tempo livre. Mas a verdade é que **cada escolha é um tijolo colocado na construção do seu futuro.**

O futuro não acontece de repente. Ele é construído, detalhe por detalhe, pelas decisões que você toma agora. E aqui está a boa notícia: **você é o protagonista da sua história.** Isso significa que ninguém pode viver a sua vida por você. É você quem decide o que plantar hoje — e é você quem vai colher amanhã.

Por isso, seja responsável pelas suas escolhas. Se você escolher preguiça, desordem, comparações, desperdício de tempo e energia, colherá frustração e arrependimento. Mas se você escolher disciplina, dedicação, curiosidade, trabalho bem feito e relacionamentos de valor, colherá crescimento, liberdade, alegria e realizações.

O poder do protagonismo

Educação para o empreendedorismo e para o protagonismo começa exatamente aqui: em **enxergar o que precisa ser feito e ir lá e fazer**. Não espere alguém mandar. Não espere a oportunidade perfeita. Não espere se sentir pronto. Apenas comece. A ação é a ponte entre quem você é hoje e quem você pode se tornar.

Quando você assume o protagonismo, você para de se colocar como vítima das circunstâncias e passa a agir como **autor da sua própria vida**. Isso não significa que não haverá dificuldades. Pelo contrário: haverá obstáculos, erros, dias difíceis. Mas cada desafio é também um convite para crescer e se conhecer melhor.

Como construir um futuro de valor?

- **Decida plantar certo.** Pense: o que estou semeando hoje na minha vida? Preguiça ou disciplina? Confusão ou ordem? Superficialidade ou curiosidade?
- **Qualifique o que você já faz.** Pergunte-se todos os dias: *o que eu posso melhorar? O que eu posso*

fazer a mais?

- **Invista em você.** Estude, pratique esportes, aprenda idiomas, desenvolva talentos. Isso abre portas e amplia seu mundo.
- **Cuide de quem está ao seu redor.** Relacionamentos de valor são sementes que dão frutos para a vida toda.
- **Trabalhe com alegria.** O trabalho dá dignidade, autoconhecimento e realizações. Tudo começa nos pequenos esforços diários.

Lembre-se: **você nunca estará totalmente pronto.** E tudo bem. O mais importante é se colocar em movimento, aprender no caminho e crescer a cada passo. O futuro que você deseja será resultado direto das escolhas que faz hoje.

Exercícios finais!

1. Escreva uma carta para você mesmo daqui a 5 anos.

- Onde você gostaria de estar?
- Quem você gostaria de ter se tornado?
- O que gostaria de já ter conquistado?

Guarde essa carta como um lembrete: o futuro depende das suas escolhas de hoje.

2. Eu desafio você! 30 Dias de Protagonismo:

Durante os próximos 30 dias, escolha **uma atitude simples** que você vai praticar todos os dias sem falhar. Pode ser:

- Arrumar a cama todas as manhãs;
- Estudar 20 minutos além da escola;

- Escrever 3 aprendizados por dia;
- Fazer 15 minutos de exercício físico;
- Ler 5 páginas de um livro.

Mantenha essa prática por 30 dias seguidos. Ao final, você vai perceber como **pequenas escolhas consistentes transformam a sua vida.**

3. Escreva as suas percepções finais sobre este livro.
Como você está se sentindo agora?

Se você chegou até aqui é porque você quer algo
A MAIS de sua vida! Então aproveite essa oportunidade
de transformação e torne-se o protagonista da sua
história!

Eduarda Pedrozo

EDUARDA PEDROZO

CADA ESCOLHA CONSTRÓI UM DESTINO.

Este livro é um convite para que o jovem desperte a consciência sobre o poder que tem de dirigir a própria vida.

Com linguagem acessível e reflexões profundas, a autora conduz o leitor a uma jornada de autodescoberta e construção interior — revelando que a vida não se trata de esperar o futuro acontecer, mas de decidir quem se quer ser e agir em coerência com isso.

Entre metáforas, exercícios e provocações, o leitor é chamado a reconhecer seu potencial, cultivar disciplina, aprender com o cotidiano e transformar pequenos gestos em grandes realizações.

A escolha é sua! é mais do que um guia: é um despertar para a responsabilidade de existir, para a beleza de crescer e para a arte de viver com sentido.