

**O SUCESSO**  
*deixa pistas*  
**A TRILHA DO DESPERTAR**

© 2025 Wanda Denise Calvente

Este livro segue as novas regras do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Todos os direitos reservados a autora.

É proibida a reprodução total ou parcial de textos, fotos e ilustrações, por qualquer meio, sem prévia autorização da autora.

1ª edição – Outubro/2025

**Direção Editorial:** Izadora Valladares

**Chefe Editorial:** Gleicy Poggi

**Coordenação Editorial:** Isabela Vidal

**Assistência Editorial:** Joyce Santos

**Revisão:** Rejane Lopes

**Capa:** Marcos Poggi

**Diagramação:** Manoela Dourado

**Editora Mágico de Oz**



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

Calvente, Wanda Denise

O sucesso deixa pistas / Wanda Denise Calvente. -- 1. ed.  
-- Rio de Janeiro : Mágico de Oz, 2025.

ISBN 978-65-5298-110-3

1. Autoconhecimento 2. Coaching 3. Sucesso - Aspectos psicológicos I. Título.

25-302981.0

CDD-158

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Sucesso : Autoconhecimento : Psicologia aplicada  
158

Henrique Ribeiro Soares - Bibliotecário - CRB-8/9314

WANDA DENISE CALVENTE

**O SUCESSO**  
*deixa pistas*  
**A TRILHA DO DESPERTAR**

 MÁGICO DE OZ



# ***Prefácio***

**Por Wanda Calvente**

Escrever este livro não foi apenas uma escolha, foi um chamado da minha alma.

Um chamado que gritou forte quando eu estava no fundo do poço, com tudo desmoronado à minha volta.

Foi lá, no silêncio da dor e na escuridão da dúvida, que eu percebi:

O sucesso não chega de repente. Ele deixa pistas.

E quem estiver desperto para reconhecê-las, consegue mudar a própria história.

Este livro é o mapa que eu nunca tive.

É aquilo que eu gostaria de ter lido quando a vida me tirou tudo.

Quando precisei me reinventar como mulher, mãe, profissional e ser humano.

Com mais de 35 anos de experiência em transformação humana, sou psicoterapeuta holística, *coach*, mentora e palestrante.

Mas muito antes dos títulos, fui alguém que quebrou, recomeçou, caiu de novo e se levantou com mais força.

Hoje, vivendo em Portugal, ao lado de meus sonhos e da missão que me move, escolhi contar minha história e revelar as ferramentas que realmente funcionam para quem quer sair do automático e viver com propósito.

Você encontrará aqui muito mais do que teoria.

Este livro traz ferramentas práticas de *coaching*, conceitos da física quântica, inteligência emocional, lei da atração, neurociência e histórias reais.

Traz *insights* que foram testados na vida real, por mim, e por centenas de pessoas que atendi ao longo dos anos.

Escrevi para você que quer:

Encontrar sua verdadeira missão de vida;  
Romper com padrões limitantes;  
Viver com mais sentido, presença e  
abundância;

Deixar um legado, e não apenas uma herança;  
Tornar-se a protagonista da sua história.  
Meu convite é simples e profundo:  
Permita-se.

Permita-se ser tocada por cada página.  
Permita-se sentir. Questionar. Recomeçar.  
Permita-se seguir as pistas e encontrar o que  
sua alma tanto busca.

O sucesso não é um acaso.  
É uma jornada.  
E ela começa agora.  
Bem-vinda ao seu despertar.

Com carinho e verdade,

**WANDA CALVENTE**  
Coach de Desenvolvimento  
e Transformação Humana



# *Introdução*

Você não está perdida, está sendo chamada.

Quantas vezes você já se sentiu travada, sem saber qual direção seguir?

Quantas vezes chorou sozinha, pensando:

“Eu sei que tenho algo maior dentro de mim, mas por onde eu começo”?

Se você chegou até este livro, não foi por acaso.

Nada é por acaso quando se trata da alma.

Este não é mais um manual motivacional.

Nem uma daquelas promessas rápidas de sucesso.

Este é um convite para despertar.

Despertar para sua verdade, sua missão, seu valor.

Despertar para o fato de que o sucesso não é reservado para poucos, ele apenas segue pistas que muitos ignoram.

Você pode até pensar que está perdida.

Mas o que está acontecendo é que a vida está te chamando para viver diferente:

Mais consciente, mais conectada, mais forte.

Com propósito, com sentido, com direção.

## ***Por que escrevi este livro?***

Porque eu também já me senti perdida.

Já tive tudo e perdi tudo.

Já fui ignorada, desacreditada, ferida.

Já acreditei que recomeçar era impossível...

E depois, descobri que recomeçar era justamente o que me tornaria invencível.

Foi nesse caminho que encontrei as pistas:

- Das minhas crenças limitantes;
- Dos traumas que bloqueavam minha prosperidade;
- Dos padrões que sabotavam meus relacionamentos;
- Dos pensamentos que me faziam viver no piloto automático;
- Das oportunidades escondidas nas dores mais profundas.

E foi aí que nasceu a minha missão:  
Guiar outras pessoas para que não precisem sofrer o que eu sofri para acordar para sua grandeza.

Neste livro, vou te mostrar como acessar sua força interior.

Vou trazer ferramentas de *coaching* que realmente funcionam, e ensinamentos dos maiores nomes da inteligência emocional, da Física Quântica, da Lei da Atração e do desenvolvimento humano.

Mas vou te mostrar tudo isso com uma linguagem clara, prática, viva, como se estivéssemos numa conversa transformadora, de alma para alma.

Porque sua missão já está aí dentro.  
Seu sucesso já está sendo gestado.  
E este livro é o empurrão que faltava.

Prepare-se.  
Você não será mais a mesma depois destas páginas.

Com toda a minha verdade,



# Prólogo

## ***O sucesso que renasce das cinzas***

*“Eu perdi tudo. Absolutamente tudo. Mas foi ali, entre os escombros da dor e da decepção, que encontrei as pistas que me levaram à minha missão de vida.”*

— Wanda Calvente

Não existe milagre sem dor. E eu sou prova viva disso.

Foram mais de 35 anos de carreira dedicados à transformação humana no Brasil, ajudando pessoas a se reconectarem com seu valor, com sua força interior, com sua luz. Estava realizada profissionalmente, com minha casa, minha família perto, uma vida confortável.

Mas às vezes, a vida vira a mesa sem te avisar. E foi isso que aconteceu comigo.

Passei por uma crise profunda — emocional, financeira, conjugal, existencial. Perdi praticamente tudo. E junto com o que perdi, vieram dúvidas, medos, inseguranças. Senti na pele o que tantas pessoas me contavam: “Wanda, parece que minha vida desmoronou”.

Sim. Eu também desmoronei.

Mas havia algo dentro de mim que não se apagava:

Um chamado. Uma voz interna. Uma fé incansável.

## ***De malas prontas e alma aberta***

Foi assim que, já mais madura, saí do Brasil para viver um novo capítulo da minha história em Portugal. Um país novo. Um continente diferente. Idioma igual, mas com uma cultura que me desafiava todos os dias. Vim com um sonho: reconstruir minha vida perto de terras que sempre sonhei conhecer.

Mas mais do que conhecer a Europa, eu queria me reconectar com a minha missão, com minha essência. Queria me encontrar de novo.

E nesse recomeço, voltei ao que eu sou:

- Uma mulher de fé
- Uma profissional apaixonada por despertar potenciais
- Uma mãe e avó presente
- Uma eterna aprendiz da alma humana

## ***As pistas estavam lá... sempre estiveram***

Hoje, olhando para trás, percebo que a vida me deu pistas o tempo todo.

Quando sentia desconforto em continuar em um ambiente que já não fazia sentido

Quando conhecia pessoas “por acaso” que me impulsionavam

Quando clientes diziam: “Wanda, você mudou minha vida”

Quando Deus sussurrava no meu coração: “Você ainda não terminou sua missão...”

E foi seguindo essas pistas, mesmo sem mapa, que eu me reconstruí.

Hoje tenho meu espaço em Portugal, atendo mulheres presencial e online, vendo meu e-book, sou procurada como mentora, escritora, palestrante e coach internacional.

Mas tudo começou no chão, de onde me levantei com coragem.

## ***Porque contar tudo isso?***

Porque talvez você esteja vivendo algo parecido agora. Talvez se sinta cansada, perdida, sem direção.

E eu quero te lembrar:

O sucesso não é sobre onde você está.

É sobre o que você decide fazer com o lugar onde está.

Este livro é sobre isso.

Sobre escolhas.

Sobre sinais.

Sobre pistas que você precisa começar a enxergar.

E se você está aqui lendo isso, talvez essa seja a maior pista de todas.

Você está pronta para viver o que nasceu para ser.

Se eu consegui, você também consegue.

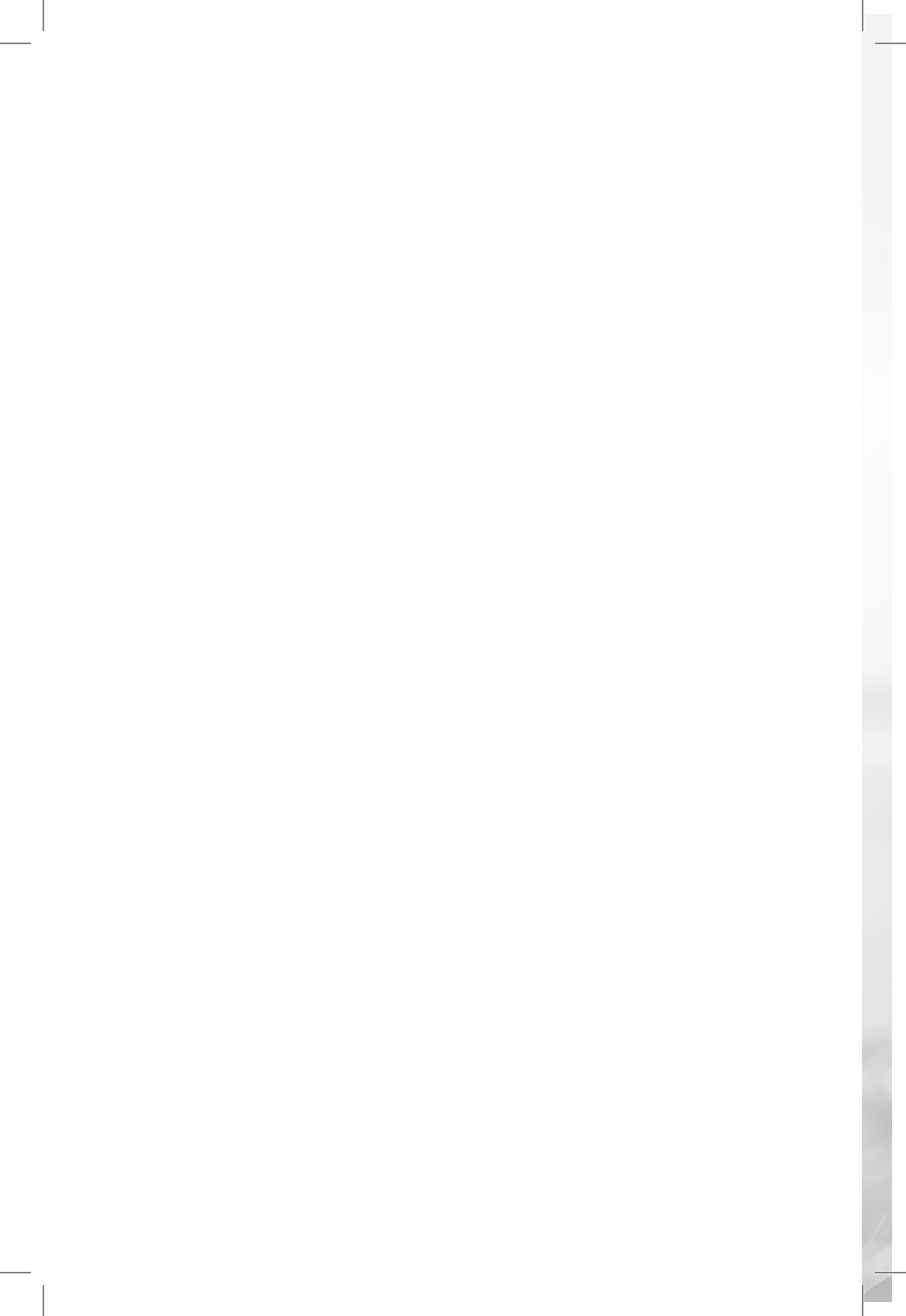
Com amor e verdade,

***Wanda Calvente***



# Sumário

Prefácio .....	5
Introdução .....	9
Prólogo .....	13
<b>Capítulo 1.</b> Crenças Limitantes: As correntes invisíveis que sabotam seu destino .....	21
<b>Capítulo 2.</b> Sabotadores x Procrastinação: Inimigos do Sucesso .....	29
<b>Capítulo 3.</b> Resignificar: A arte de curar sem apagar o passado .....	41
<b>Capítulo 4.</b> Frequência Vibracional e Consciência: Como moldamos nossa realidade .....	49
<b>Capítulo 5.</b> Ferramentas de Alquimia: Como cocriar sua realidade com clareza e intenção .....	59
<b>Capítulo 6.</b> Ação Inspiradora: O universo recompensa quem se move.....	69
<b>Capítulo 7.</b> O Momento é Agora.....	79
<b>Capítulo 8.</b> Missão de Vida: Viva com propósito, deixe um legado.....	87
Considerações Finais .....	98
O mapa está em suas mãos.....	98
Parábola do sucesso deixa pista: o caçador e as pegadas.....	101
Sobre a Autora.....	103





**CAPÍTULO**

**1**

***Crenças  
Limitantes:***

**As correntes invisíveis  
que sabotam seu  
destino**



*“Tanto se você acredite que pode, quanto se acredite que não pode – de qualquer forma, você está certo.”*

– Henry Ford

Por trás de cada conquista extraordinária existe uma mente livre para imaginar, acreditar e agir. Mas o que dizer da maioria das pessoas, que mesmo com talento e oportunidade, parecem paralisadas diante da possibilidade do sucesso? O que as impede de alcançar seu verdadeiro potencial?

Autores como *Carol Dweck*, com sua teoria sobre *mindset*, e *Napoleon Hill*, autor de *Pense e Enriqueça*, alertam que a mente é tanto a chave quanto a prisão do nosso destino. Dweck nos mostra que a crença em um potencial fixo limita o crescimento, enquanto Hill enfatiza que nossos pensamentos se tornam realidade quando alimentados com fé e persistência. Ambos concordam: as crenças moldam nossa realidade.

Este primeiro capítulo lança luz sobre um dos inimigos mais sutis e poderosos do sucesso:

as **crenças limitantes**. Elas são como correntes invisíveis que prendem seus sonhos ao chão, muitas vezes herdadas de experiências passadas, de frases ouvidas na infância, ou da cultura em que estamos imersos. Ao longo do capítulo, o leitor será levado a reconhecer esses pensamentos sabotadores, entender como eles se formam, e mais importante: como começar a rompê-los.

Você descobrirá que o maior sabotador do seu sucesso não é o mundo exterior — mas sim a voz interna que diz: “isso não é para você”.

*“Você não é o que aconteceu com você.  
É o que escolhe fazer com isso agora.”*

— Wanda Calvente

## ***Compreendendo melhor e treinando o conhecimento:***

O que são crenças limitantes?

Crença é tudo aquilo que você acredita como verdade.



Crenças limitantes são ideias inconscientes que te impedem de crescer.

São como grades invisíveis: você não vê, mas sente o bloqueio.

Exemplos:

“Não sou boa o suficiente.”

“É tarde demais para mim.”

“Não mereço ser amada.”

“Dinheiro é difícil de ganhar.”

“Nasci assim. Não posso mudar.”

Essas crenças governam suas decisões, seus comportamentos e seu nível de merecimento.

De onde elas vêm?

Geralmente, essas crenças surgem:

Na infância (frases de pais, professores, figuras de autoridade)

Em experiências dolorosas ou traumáticas

Através da cultura ou religião

Pela repetição de histórias familiares

Por falta de autoconhecimento

Você não escolheu acreditar nisso.

Mas hoje pode escolher se libertar.

## ***Caso real – A mulher que não se sentia bonita***

Uma cliente chegou até mim dizendo:

“Wanda, eu me cuido, faço procedimentos, sou inteligente... mas me olho no espelho e me sinto feia.”

Durante a técnica MPC – Minha Própria Cura, encontramos a raiz:

Aos 7 anos, ela ouviu da mãe:

“Você não é tão bonita quanto sua irmã, mas tudo bem. Você é esforçada.”

Essa frase ficou registrada como verdade.

Por mais que ela mudasse por fora, a mente ainda estava presa naquela comparação.

Quando conseguimos quebrar essa crença, ela chorou.

Mas foi um choro de liberdade.

Ela finalmente se olhou com amor.

### ***Vamos Tentar:***

**Exercício – Encontre sua corrente invisível**

Responda aqui:



1. Qual frase mais te trava hoje?

---

---

---

---

2. Quando você ouviu isso pela primeira vez?

---

---

---

---

3. Isso é realmente verdade?

---

---

---

---

4. Que nova verdade você gostaria de adotar?

---

---

---

---

Reescreva essa crença limitante como uma frase de poder.

Exemplo:

“Eu não sou boa o suficiente.”

Nova crença: “Eu sou suficiente exatamente como sou. E evoluo um passo por vez.”

Leia em voz alta.

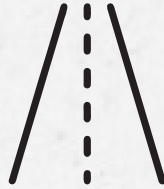
Respire.

Sinta.

Você acabou de reprogramar uma parte da sua história.

Você não é o que disseram que você era.

Você é o que escolhe se tornar agora.



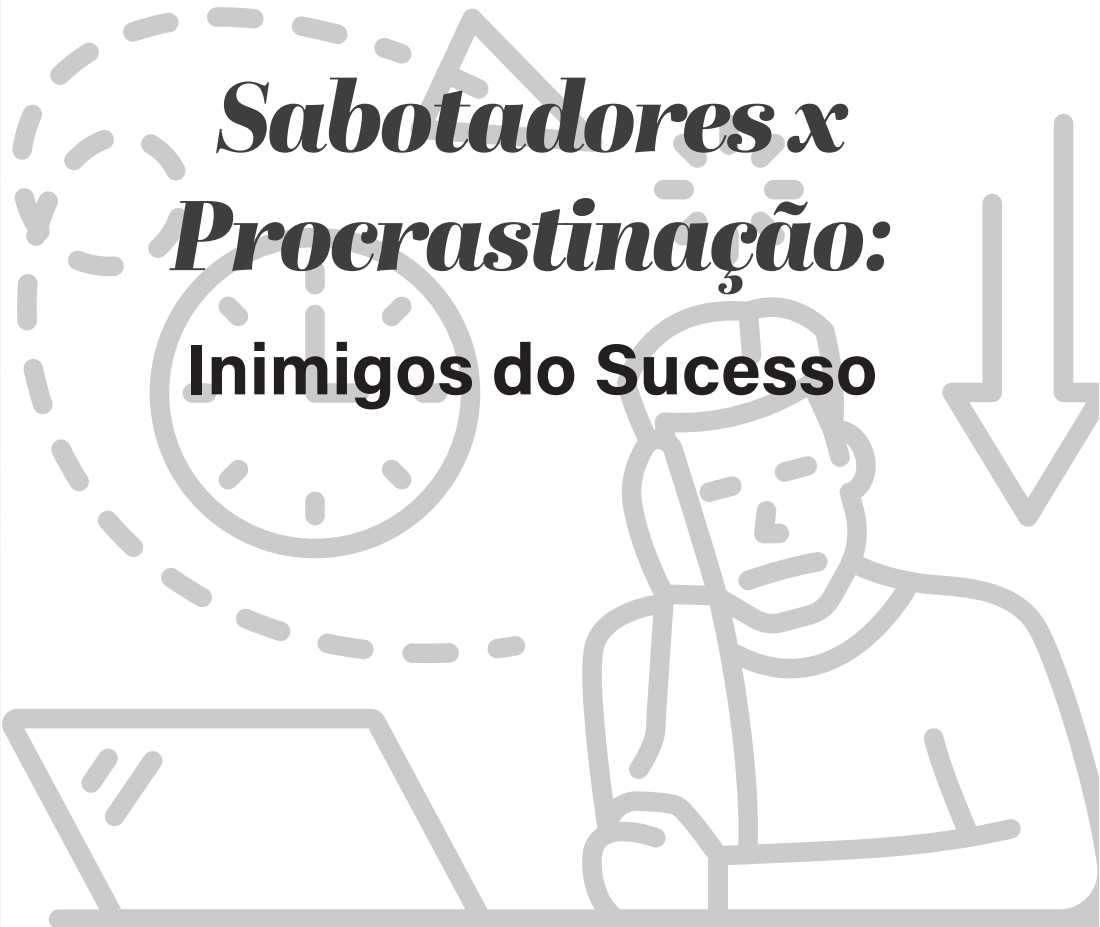
### A PISTA

Quer saber qual é o primeiro passo para se libertar dessas correntes invisíveis? Comece observando *não* o que você pensa, mas *de onde vem* o que você pensa. É lá que mora o início da mudança.

**CAPÍTULO**

# 2

*Sabotadores x  
Procrastinação:*  
**Inimigos do Sucesso**





## ***Sabotadores: o que são e como atuam***

Definição profissional:

Os sabotadores são padrões mentais e emocionais inconscientes que limitam nossas ações, enfraquecem nossa autoconfiança e nos impedem de alcançar o sucesso. São vozes internas, críticas e autodestrutivas que atuam como inimigos invisíveis, instalados desde a infância ou reforçados por experiências de dor, medo, culpa ou rejeição.

*Shirzad Chamine*, autor do *best-seller Inteligência Positiva*, identificou os sabotadores como arquétipos mentais que distorcem a nossa percepção e reagem com base em mecanismos de defesa. Entre os principais sabotadores estão, o Crítico, o Esquivo, o Controlador, o Vitimista e o Inquieto.

Esses sabotadores nos fazem:

- Duvidar de nossa capacidade;
- Supervalorizar riscos e minimizar conquistas;
- Buscar perfeição excessiva ou evitar desafios;
- Criar desculpas emocionais para não agir.

Frase de apoio (Shirzad Chamine):

*Os sabotadores parecem amigos, mas  
são inimigos disfarçados. Eles nos  
protegem da dor, mas também nos  
afastam da realização.*

Procrastinação: o atraso que custa caro

A procrastinação é o ato de adiar tarefas, decisões ou responsabilidades, mesmo sabendo das consequências negativas. Ao contrário do simples atraso, a procrastinação é crônica e emocionalmente carregada, vinculada à gestão deficiente de emoções, como medo, insegurança ou desconforto.

Causas comuns incluem:

- Medo de fracassar ou de não ser bom o bastante;
- Perfeccionismo paralisante;
- Baixa motivação ou falta de clareza de propósito;
- Crenças limitantes (“não sou capaz”, “não vai dar certo”).



Frase de apoio (Piers Steel):

*A procrastinação é um atraso voluntário irracional de uma ação pretendida, mesmo sabendo que isso vai nos prejudicar. – em The Procrastination Equation.*

Compreendendo melhor:

Aspecto	Sabotadores	Procrastinação
<b>Origem</b>	Inconsciente, ligado a padrões emocionais e experiências de vida	Comportamental e emocional, geralmente consciente
<b>Natureza</b>	Internos, críticos, com “vozes mentais” que limitam ações	Ação (ou falta dela) que evita enfrentar o desconforto
<b>Causa principal</b>	Crenças limitantes, medo, busca por controle ou aprovação	Emoções mal geridas, medo de fracasso, perfeccionismo
<b>Como se manifesta</b>	Autossabotagem, dúvida, sabotagem de planos e metas	Adiamento recorrente de tarefas importantes
<b>Consequência</b>	Paralisia emocional, sabotagem do progresso	Acúmulo de tarefas, estresse, culpa e baixa autoestima

**Relação entre eles:** Os sabotadores alimentam a procrastinação como mecanismo de fuga. A procrastinação reforça os sabotadores com culpa e autocrítica.

## ***Resumo – Sabotadores x Procrastinação: Inimigos do Sucesso***

Mergulhamos nos verdadeiros ladrões de sonhos: os **sabotadores internos** e a **procrastinação**. Mais do que simples preguiça ou falta de organização, esses inimigos do sucesso são vozes internas enraizadas em **medos inconscientes, crenças limitantes e padrões autodestrutivos**.

Os sabotadores se disfarçam de cautela, perfeccionismo, autocrítica ou até mesmo “falta de tempo”, mas na verdade, são mecanismos de proteção criados pela mente para evitar dor, rejeição ou fracasso. Já a procrastinação é o sintoma visível desse conflito interno: ela paralisa, adia, sabota planos e sufoca potenciais.



O capítulo mostra que reconhecer esses padrões é o primeiro passo para desarmá-los. E mais: oferece reflexões e estratégias práticas para superá-los, assumindo o comando da própria vida e abrindo espaço para a ação consciente.

*A mente mente. Mas a alma sempre diz a verdade.*

Wanda Calvente

A verdade sobre a procrastinação:

Você não está com preguiça.

Você está com medo.

Procrastinação é uma forma disfarçada de auto-proteção emocional.

Ela aparece quando há medo de errar, de não ser suficiente, de ser julgada ou de não dar conta.

Você quer agir, mas uma voz interna diz:

“Depois eu vejo isso”.

“Ainda não estou pronta”.

“E se não der certo”?

“E se rirem de mim”?

Essa voz não é sua essência.

É um sabotador interno tentando te proteger, mesmo que te mantenha presa.

## ***O que são sabotadores internos?***

São padrões mentais inconscientes que:

- Te fazem duvidar de si mesma;
- Adiam suas decisões;
- Te colocam no modo comparação;
- Sabotam seus planos com perfeccionismo;
- Criam uma exigência que nunca se satisfaz.

Exemplos de sabotadores

- A Crítica: “Você nunca faz nada direito”.
- A Medrosa: “Você vai fracassar”.
- A Perfeccionista: “Ainda não está bom o suficiente”.
- A Invisível: “Ninguém vai se importar com o que você tem a dizer”.

O ciclo da autossabotagem

1. Você sente o impulso de agir;
2. Um sabotador aparece e te trava;
3. Você adia;
4. Sente culpa por não ter feito;



5. Isso reforça a ideia de que você “nunca termina nada”;
6. E o ciclo recomeça...

## ***Exercício – Nomeando seu sabotador***

1. Escreva a principal voz interna que te trava  
Exemplo: “Eu não vou conseguir”.

---

---

---

---

2. Dê um nome a ela (isso ajuda a separá-la de quem você é).

Ex: A Julgadora, A Insegura, A Controladora.

---

---

---

---

3. Escreva a origem provável dessa voz (quem você ouviu falar algo parecido?)

---

---

---

---

4. Agora escreva uma resposta firme, como adulta que você é:

“Obrigada por tentar me proteger, mas eu escolho seguir mesmo com medo”.

---

---

---

---

## ***Ferramenta – Clareza e Movimento***

Procrastinação se dissolve com duas coisas:

1. Clareza sobre o que realmente importa.
2. Movimento simples, real, de dentro para fora.



Não pense em tudo que precisa fazer.

Pense no próximo passo possível. Só isso.

## ***Desafio prático – Escolha uma ação adiada***

1. Qual ação você vem adiando há mais de 15 dias?

---

---

---

---

2. Qual sentimento está por trás da procrastinação?

---

---

---

---

3. Qual é o mínimo que você pode fazer hoje para destravar esse ciclo?

---

---

---

---

Faça o mínimo, com presença!

## ***Encerramento do capítulo***

Você não é preguiçosa.

Você está em conflito interno.

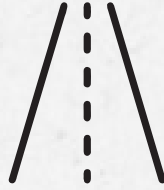
E conflito não se resolve com cobrança.

Se resolve com verdade, compaixão e direção.

*Não obedeça a voz que te trava.*

*Obedeça àquela que te chama.*

Agora, você está preparada e tenha a consciência de que, ambos, sabotadores e procrastinação, formam uma dupla perigosa que mina sonhos silenciosamente. Identificá-los é o primeiro passo para desativar seu poder. O sucesso exige coragem para enfrentar as vozes internas e agir mesmo diante do medo. Quando você entende esses mecanismos, você não só reconhece os sinais da sabotagem, como também aprende a agir com consciência e propósito, essa é a pista para o sucesso duradouro.



## **A PISTA**

Tudo o que você adia  
não some... Só se  
transforma no peso que  
te impede de voar.



**CAPÍTULO**

**3**

***Ressignificar:***

**A arte de curar sem  
apagar o passado**



*Nada do que vivemos pode ser mudado,  
mas tudo pode ser ressignificado.*

— Viktor E. Frankl

Cada um de nós carrega dentro de si uma coleção única de experiências, algumas marcadas por conquistas e alegrias, outras por perdas, frustrações e dores profundas. Embora o passado seja imutável, a forma como escolhemos olhar para ele pode mudar radicalmente nossa vida. É nesse ponto que entra a arte de ressignificar.

Ressignificar não é apagar memórias nem negar sentimentos; é acolher a história com honestidade e escolher enxergá-la sob uma nova lente. É dar novos sentidos ao que antes paralisava, permitindo que o sofrimento dê lugar ao aprendizado e à liberdade emocional. Ao reinterpretar eventos com consciência e compaixão, criamos espaço interno para crescer, perdoar e seguir em frente com mais leveza.

Neste capítulo, você será guiado por reflexões e práticas que o ajudarão a transformar cicatrizes em força, traumas em sabedoria, e bloqueios em

caminhos possíveis. A proposta é clara: curar sem apagar, porque o passado não precisa ser um peso, mas pode se tornar a base da sua evolução.

## ***Então o que é resignificar?***

Ressignificar é dar novo significado a uma dor, sem negar que ela existiu.

É deixar de ver o passado como prisão e começar a vê-lo como ponte.

Você não precisa esquecer.

Precisa enxergar diferente.

## **A chave está no significado**

A dor que você viveu não tem o mesmo impacto para sempre.

O que a sustenta é o significado que você deu a ela.

Exemplo:

“Fui rejeitada”. → “Fui redirecionada”.

“Fui traída”. → “Fui chamada a me escolher”.

“Fracassei”. → “Descobri o que não quero mais repetir”.





O fato permanece.

Mas o poder que ele tem sobre você muda completamente.

Quando você ressignifica, você se liberta.

Você deixa de viver como vítima da história e começa a viver como autora da transformação.

## ***Caso Real – Do peso da culpa à liberdade***

Uma cliente me disse:

– Joguei fora a melhor oportunidade da minha vida. Larguei meu emprego estável.

Mas com calma, investigamos juntas:

Ela vivia um ambiente tóxico.

Não tinha saúde emocional.

Sua alma gritava por liberdade.

Quando ela percebeu isso, mudou a frase:

De “joguei fora uma oportunidade” para:

**“Salvei minha vida emocional”.**

E ali... Nasceu o novo capítulo dela.

## ***Vamos Treinar: – Reescrevendo sua história***

1. Pense em algo do passado que ainda dói ou pesa.

Ex: “Meu pai me abandonou”. Reescreva: “Aprendi cedo a buscar força dentro de mim, e hoje, eu guio outras mulheres a fazerem o mesmo”.

---

---

---

---

2. Escreva como você costuma contar isso.

---

---

---

---

3. Agora, com o olhar da mulher que você é hoje, reescreva com uma nova lente.

---

---

---

---



**Não é romantizar a dor.**

Você não é o que te feriu.

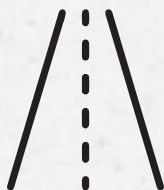
**É transformá-la em sabedoria e propósito.**

Você é o que escolhe fazer com a ferida.

## ***Resumo Final***

Neste capítulo, exploramos o poder transformador de **ressignificar experiências**. A forma como interpretamos os acontecimentos da nossa vida define nossa trajetória. Em vez de carregar traumas, derrotas e críticas como fardos, podemos **atribuir novos significados** a essas experiências, enxergando-as como aprendizados, propulsores de crescimento e até mesmo bênçãos disfarçadas.

Ressignificar é sair do papel de vítima e assumir o protagonismo. É escolher um novo olhar, mudar a narrativa interna e, com isso, desbloquear novas atitudes e possibilidades.



### **A PISTA**

Toda vez que você muda a história que conta para si mesmo sobre o que viveu, você muda o final.



**CAPÍTULO**

**4**

***Frequência  
Vibracional e  
Consciência:***

**Como moldamos nossa  
realidade**



*Você não atrai o que quer.*

*Você atrai o que vibra.*

—Wanda Calvente

Os pensamentos, emoções e ações humanas criam um **campo eletromagnético pessoal**, também chamado de *aura* ou *assinatura vibracional*. Essa vibração, segundo a **Lei da Vibração** e princípios da Física Quântica, é a linguagem pela qual nos comunicamos com o universo, atraindo realidades compatíveis com o que emitimos.

## ***Conceitos Fundamentais:***

- **Mente Consciente e Inconsciente:** 95% das decisões e reações vêm do inconsciente, moldado por experiências, crenças e emoções (Freud e Jung).
- **Campo Vibracional:** Somos energia em constante vibração; nosso “campo” se estende até 3 metros ao nosso redor.
- **Lei da Atração:** Você atrai o que vibra – amor atrai amor, raiva atrai raiva.

## ***Analogia do Rádio:***

Assim como um rádio sintoniza uma frequência para captar uma estação, nós atraímos experiências alinhadas com nossa frequência vibracional.

## ***Consciência e Criação da Realidade:***

O observador (você) colapsa as infinitas possibilidades quânticas e manifesta a realidade desejada.

O universo vibra em torno de **500 Hz**, de acordo com o **Mapa da Consciência de Dr. David Hawkins**.

## ***Mapa da Consciência (David Hawkins):***

Emoções e atitudes possuem uma frequência medida em Hertz.

Frequências **abaixo de 200 Hz** (como medo, raiva, culpa) são destrutivas.

Frequências **acima de 200 Hz** (como coragem, amor, alegria) são construtivas.





Apenas **1% da humanidade** opera em mais de 600 Hz (nível de iluminação/consciência plena).

## ***Elevar a Frequência:***

Técnicas como, meditação, gratidão e auto-conhecimento, ajudam, mas **a transformação duradoura só ocorre com mudança interna consistente e consciente.**

Não existem atalhos – o despertar exige prática, intenção e ação contínua.

## ***Tudo é Consciência:***

A consciência é a origem da realidade física.

Não existe separação entre mente, corpo e energia.

Todos somos parte do mesmo campo unificado (conceito de *emaranhamento quântico*).

## ***Tudo é energia***

Essa não é uma metáfora.

É Física. É Ciência. É realidade.

A Física Quântica já provou: tudo no universo vibra.

Pensamentos, emoções, palavras, ambientes, tudo é frequência.

Você é uma antena viva.

Emite sinais o tempo todo.

E o universo responde ao que você vibra, não ao que você diz.

## ***A incoerência que trava a manifestação***

Você diz:

“Quero prosperar”.

Mas vibra escassez.

Diz:

“Quero amor”.

Mas vibra medo.

Diz:

“Quero liberdade”.

Mas vibra culpa.



O universo não responde à sua boca.  
Responde à sua frequência emocional.

## ***Como elevar sua vibração?***

Não é fingindo estar bem.  
É vivendo com coerência.

### **Você vibra alto quando:**

Está em presença;  
Agradece, mesmo sem controle total;  
Escolhe a verdade ao invés da perfeição;  
Age com intenção, mesmo em silêncio.

Exemplo:

“Sinto medo, mas ajo com fé”.

“Não entendo tudo, mas sigo”.

“Ainda não chegou, mas já sou grata”.

## ***Caso Real – A terapeuta que atraía escassez***

Ela dizia:

– Quero clientes.

Mas internamente sentia:  
“Será que sou suficiente”?

A vibração era de dúvida, não de confiança.  
E ela só atraía mais insegurança.

Quando fez um realinhamento interno, co-  
meçou a agir com mais presença.

Em poucos dias, sua agenda se preencheu.  
Não foi mágica.  
Foi frequência com ação.

## ***Ferramenta – O check-in vibracional***

1. Escolha um desejo real (Ex: mudar de país, ter  
mais clientes, manifestar um amor).

---

---

---

---





2. Pergunte:

“Quando penso nisso, o que eu sinto”?

---

---

---

---

3. Agora escreva uma frase alinhada com a emoção que deseja cultivar:

---

---

---

---

Comece a repetir em sua mente:

“Eu confio no tempo perfeito”.

“Eu vibro abundância”.

“Eu sou magnética para o que é meu”.

Leia em voz alta.

Sinta. Sentir é igual a possuir e agradeça.

A realidade externa é reflexo da sua vibração interna.

E você não precisa forçar nada.  
Precisa apenas se alinhar.

*A frequência certa abre portas.*

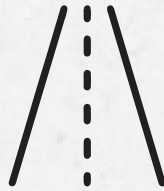
*Você não precisa empurrar o universo.*

*Precisa dançar com ele.*

## **Resumo Final**

A frequência vibracional é a chave invisível que molda nossa realidade. Nossos pensamentos, emoções e intenções emitem frequências que interagem com o universo, atraindo experiências que ressoam com essas vibrações. Ao elevar nossa frequência por meio de práticas conscientes, podemos cocriar uma realidade mais alinhada com nossos desejos e propósitos.





## A PISTA

Você não atrai o que quer,  
você atrai o que você é.

Esta frase destaca a importância de alinhar nosso estado interior com o que desejamos externamente. Ao elevar nossa frequência vibracional, tornamo-nos imãs para as experiências que desejamos manifestar.

**CAPÍTULO**

# 5

***Ferramentas  
de Alquimia:***

**Como cocriar sua  
realidade com  
clareza e intenção**



*Você é um campo eletromagnético vivo.  
Tudo que você sente e acredita está  
moldando o que você vive.*  
— Wanda Calvente

A realidade que vivemos é, em grande parte, moldada pela forma como pensamos, sentimos e agimos diante do mundo. Mais do que reagir aos acontecimentos, temos o poder de cocriar experiências significativas e alinhadas com nossos valores, desde que haja clareza de intenção e presença consciente. É essa capacidade de transformar o interno para impactar o externo que chamamos, simbolicamente, de alquimia.

*Você cria o seu mundo com o que  
escolhe perceber – e com a intenção que  
coloca em cada passo.*  
— Deepak Chopra

Neste capítulo, você será apresentado a ferramentas práticas que ajudam a canalizar a energia

mental, emocional e espiritual, na construção de uma realidade mais coerente com seus objetivos e sua essência. Meditações intencionais, visualizações criativas, afirmações conscientes, *journaling* e outras práticas, serão exploradas como instrumentos de transformação cotidiana.

A proposta não é mágica, mas profundamente estratégica: alinhar pensamentos, emoções e ações para que sua vida se torne uma expressão autêntica do que você deseja manifestar. Com clareza e intenção, você deixa de ser apenas passageiro do destino e assume o papel de cocriador da sua jornada.

## ***A verdadeira lei da atração***

Muito se fala sobre atrair o que se deseja.

Mas o que poucos ensinam é que não basta desejar.

A fórmula real é:

**Desejo + Vibração + Ação + Entrega =  
Manifestação**

O universo responde quando você emite com clareza, alinha sua energia e move-se com intenção.



## ***Três ferramentas para cocriação consciente.***

Abaixo, estão práticas simples, mas profundas, que você pode aplicar diariamente para transformar intenção em realidade:

### **1. AFIRMAÇÕES CONSCIENTES**

Afirmações não são frases prontas e vazias.

São declarações de intenção emocional.

Como criar afirmações verdadeiras:

- Use frases que você realmente acredita (ou quase acredita).
- Fale no presente.
- Repita com emoção real.

Exemplos:

“Eu estou em expansão”.

“Sou guiada e protegida”.

“Estou pronta para viver com abundância”.

“A cada passo, minha missão se revela”.

#### **Dica:**

Diga em frente ao espelho.

Sinta cada palavra.

Deixe que a energia te abrace.

## 2. VISUALIZAÇÃO INTENCIONAL

Sua mente não distingue o que você vive do que você visualiza com emoção.

Isso significa que imaginar com presença é como plantar sementes no campo energético.

Como praticar:

1. Feche os olhos por 2 a 3 minutos;
2. Veja-se vivendo o que deseja;
3. Use todos os sentidos: veja, sinta, ouça, toque;
4. Finalize com gratidão, como se já fosse real.

Faça isso todos os dias.

Mesmo que pareça “bobo” no início, confie:

Você está reprogramando sua frequência.

## 3. CADERNO DA CRIAÇÃO

Separe um caderno só para escrever suas intenções, *insights* e alinhamentos.

Escreva como se estivesse falando com o universo.

Use frases como:

“Querido universo, hoje eu estou pronta para”...



“Hoje eu escolho vibrar”...

“Gratidão por”...

Esse ritual alinha sua mente, emoções e ações.

É como abrir um canal direto com sua sabedoria interna.

## ***Caso Real – Alquimia em 30 dias***

Uma cliente decidiu aplicar:

- Afirmações diárias;
- Visualizações simples;
- Pequenas ações alinhadas.

Resultado?

“Em 30 dias, minha casa mudou. Minha rotina mudou.

E, principalmente,... Eu mudei.

Hoje, eu não espero mais milagres.

Eu os manifesto”.

Cocriação não é controlar tudo.

É alinhar seu campo com o que sua alma deseja.  
Você não veio só para sobreviver.  
Você veio para moldar a realidade com presença.

#### 4 – AÇÃO COM ALMA

Saber é poder.  
Agir com alma é transformação.

### ***Resumo Final – Ferramentas de Alquimia***

Neste capítulo, exploramos as **ferramentas práticas** que funcionam como verdadeiros **catalisadores de transformação interior**, uma alquimia moderna do ser. A alquimia, antes focada na transmutação de metais, aqui é apresentada como um processo simbólico de **elevar a consciência, transmutar padrões negativos e despertar o potencial adormecido** dentro de cada um.

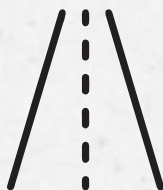
As ferramentas apresentadas incluem:

- **Meditação** – para silenciar a mente e acessar níveis mais profundos de percepção.



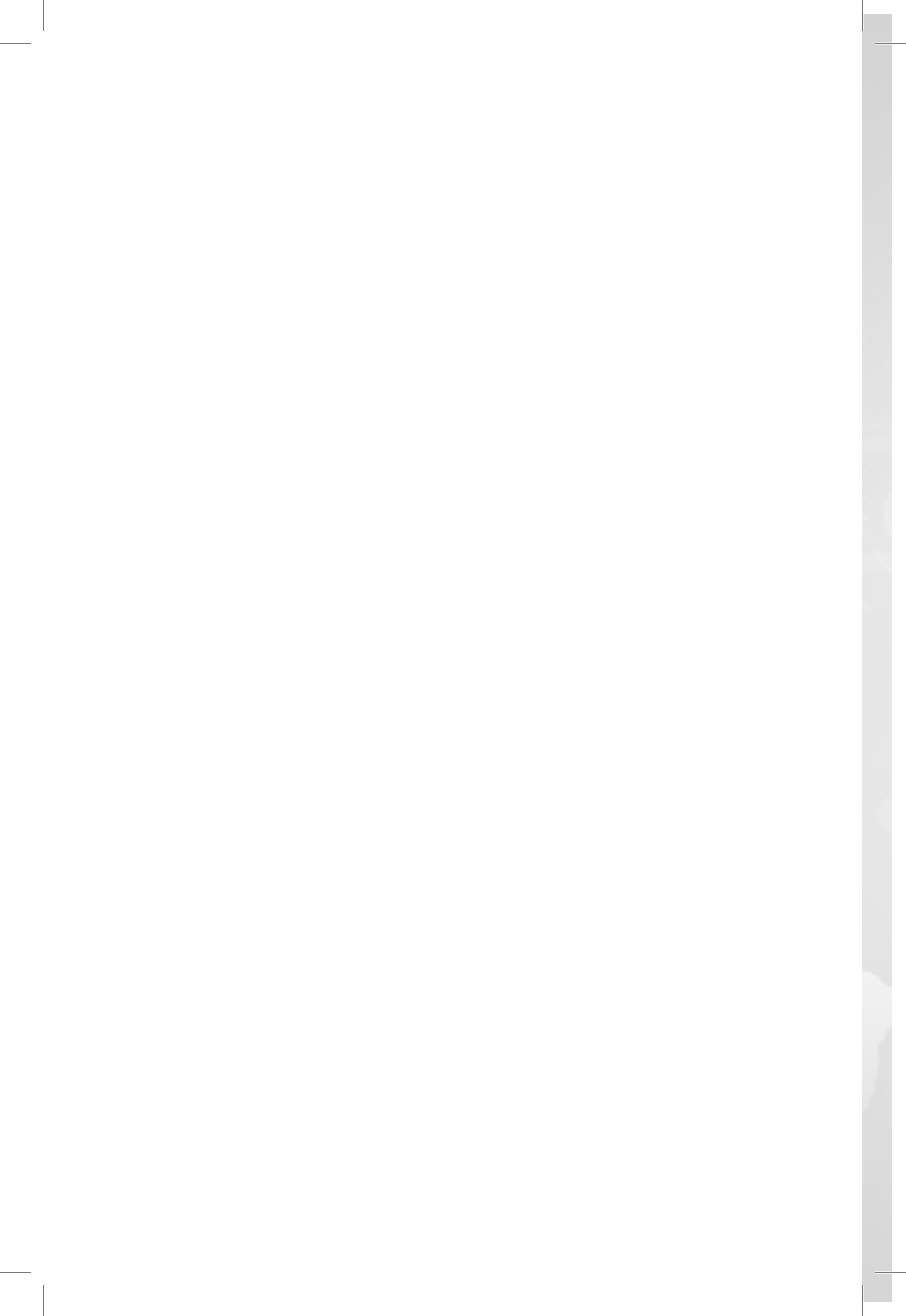
- **Afirmações e reprogramação mental** – para substituir crenças limitantes por ideias fortalecedoras.
- **Gratidão e presença consciente** – para mudar o foco da escassez para a abundância.
- **Respiração consciente e ancoramento** – para alinhar mente, corpo e espírito.
- **Psicoenergética (como o PSYCH-K, EFT, microfisioterapia)** – para limpar traumas armazenados no subconsciente.

Essas ferramentas não têm efeito mágico isolado. São **meios para a verdadeira transformação**, que só ocorrem com constância, intenção clara e ação alinhada. A alquimia interna exige presença, responsabilidade e prática diária.



## **A PISTA**

Você não transforma  
chumbo em ouro com  
teoria — é na prática diária  
que a verdadeira alquimia  
acontece.





**CAPÍTULO**

# **6**

***Ação***

***Inspiradora:***

**O universo  
recompensa quem se  
move**



*Você não precisa ver toda a escada,  
apenas dê o primeiro passo.*  
— Martin Luther King Jr.

Você já conheceu alguém cheio de ideias brilhantes, planos incríveis e sonhos ousados, mas que continua exatamente no mesmo lugar ano após ano? Sonhar é fácil. Planejar, confortável. Mas é a **ação** que separa os que apenas desejam dos que realmente realizam.

Neste capítulo, você será lembrado de uma verdade simples, mas poderosa: **nada acontece até que você se mova.**

Inspirando-se em pensadores como *Mel Robbins*, que criou a *Regra dos 5 Segundos* para vencer a procrastinação, e *Brendon Burchard*, que defende a ação com intenção como motor da alta *performance*, este capítulo mostra que o universo não recompensa ideias guardadas, mas sim, passos dados, ainda que imperfeitos.

Você aprenderá a diferença entre **ação impulsiva e ação inspiradora**. A primeira é reativa, desconectada do propósito. A segunda é movida

por clareza, alinhamento e coragem. Mais do que fazer por fazer, trata-se de agir com significado.

Descubra como pequenas ações consistentes, quando guiadas pela intenção certa, criam um efeito dominó que transforma realidades. Este capítulo também traz ferramentas práticas para sair da paralisia e entrar em movimento, mesmo com medo, mesmo sem todas as respostas.

*Sonhar é divino. Agir é o que transforma  
o sonho em realidade.*  
— Wanda Calvente

O que muitos esquecem é o verbo sagrado entre “acreditar” e “receber”:

AGIR.

Sem ação, até o sonho mais poderoso se perde no tempo.

O universo é energia em movimento e quem se move, abre caminhos.

A diferença entre agir e agir com alma.

Você pode agir:



Por obrigação;  
Por medo;  
Por comparação;  
Por pressão externa.

Ou pode agir:  
Por alinhamento;  
Por intuição;  
Por escuta interna;  
Por amor à sua missão.

**A ação inspirada não vem da mente  
acelerada.**

**Vem da alma em paz.**

## ***Caso Real – Recomeço com direção***

“Quando recomecei minha vida em Portugal, não foi porque eu tinha certeza.

Foi porque eu tinha um chamado interno.

Eu escutei, mesmo com medo.

E cada passo foi sustentado pelo universo”.

“Não tive mapa. Tive intenção.

E isso foi o suficiente”.

## ***Ferramenta – O Plano 3D: Desejo, Direção, Disciplina***

### 1. Desejo

Escreva claramente o que você quer.

Seja específica. Não tenha medo de desejar grande.

Ex: “Quero viver da minha missão e ter liberdade geográfica”.

Ex: “Quero impactar mulheres com meu trabalho e ganhar 10 mil euros por mês”.

---

---

---

---

### 2. Direção

Liste 5 passos possíveis que te aproximam desse desejo:

Exemplo: Fazer uma formação?

Criar seu *Instagram* profissional?

Gravar um vídeo simples?





Contar sua história com verdade?

Agendar sua primeira sessão?

---

---

---

---

---

---

### 3. Disciplina

Crie um microcompromisso diário.

Pode ser 30 minutos por dia, 3 ações por semana, ou 1 passo por vez.

Crie também um sistema de recompensa emocional: celebre cada avanço.

---

---

---

---

## ***Desafio prático – As próximas 72 horas***

Escolha uma ação importante que você está adiando.

1. Anote essa ação.

---

---

---

---

2. Comprometa-se a realizá-la em até 72 horas.

3. Anote o que sente antes e depois de agir.

---

---

---

---

Você verá: o medo sempre parece maior antes da ação.

Ação é o que transforma energia em matéria.  
É onde o invisível vira visível.





Você não precisa ter tudo resolvido.

Só precisa dar o próximo passo.

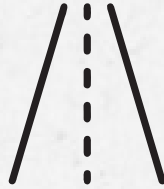
## ***Resumo – Ação Inspiradora: O Universo Recompensa Quem Se Move***

Neste capítulo, exploramos o papel fundamental da ação na realização de mudanças concretas e na materialização de sonhos. A ação inspiradora é diferente da ação automática ou impulsiva, ela nasce do alinhamento entre intenção, propósito e intuição. É a resposta consciente ao chamado interno, movida não apenas pela lógica, mas também pela confiança e pelo desejo de expansão.

A proposta central do capítulo é desmistificar a ideia de que o universo “premia” apenas os que pensam positivo ou visualizam seus objetivos. Embora a mentalidade seja importante, é a movimentação prática, mesmo que imperfeita, que gera transformação. Quando saímos da estagnação e nos colocamos em movimento com

autenticidade, abrimos espaço para sincronicidades, oportunidades e crescimento real.

A mensagem principal é clara: **o universo responde à energia do movimento**. Esperar pela motivação perfeita pode ser uma armadilha; agir com fé e direção, mesmo em passos pequenos, é o que realmente faz a diferença no caminho da realização pessoal.



## A PISTA

O universo não responde  
ao que você pensa. Ele  
responde ao que você faz.  
A pista de hoje? Coragem  
não é ausência de medo  
— é movimento apesar  
dele. Dê o primeiro passo.  
O caminho se revela  
andando.



**CAPÍTULO**

**7**

***O Momento***

**é Agora**



## **Resumo Final – O Poder do Agora**

Neste capítulo, mergulhamos na essência transformadora do **tempo presente**. “O agora” é mais do que um instante – é o único ponto real onde a vida acontece. O passado já passou, o futuro ainda não existe, mas o presente é o campo onde todas as escolhas e mudanças podem ser feitas.

Inspirado por autores como **Eckhart Tolle**, o capítulo mostra que **viver no agora é acessar a fonte da verdadeira paz, clareza e poder pessoal**. Estar presente significa observar sem julgar, agir sem ansiedade e aceitar sem se resignar. Quando ancoramos nossa consciência no momento presente, desativamos o piloto automático e assumimos o comando da nossa vida.

A mente, quando não treinada, vive entre culpa (passado) e ansiedade (futuro). Mas o agora é onde reside a cura, o foco, a ação e a manifestação de tudo o que desejamos cocriar.

Para aprofundar esse tema de forma prática e eficaz, recomendo a leitura do meu e-book *Vença a Crise: A Hora é Agora*, onde compartilho

ferramentas objetivas para lidar com momentos de instabilidade, redirecionar a energia emocional e transformar a crise em oportunidade de crescimento. O conteúdo complementa este capítulo com exercícios específicos para desenvolver presença, resiliência e atitude diante da adversidade.

## ***A ilusão da espera***

Muitas pessoas vivem presas na ideia de que “ainda não é hora.”

Esperam por:

Mais coragem

Mais dinheiro

Mais tempo

Mais aprovação

E sem perceber, entregam seus sonhos para um amanhã que nunca chega.

## ***A verdade***

Você nunca se sentirá 100% pronta.

Você nunca terá 100% de controle.

E nem precisa.



Você precisa começar com o que tem.  
Do jeito que está.  
Onde está.  
O que te impede hoje?

### ***Pergunte a si mesma:***

1. O que estou esperando para começar?

---

---

---

---

2. O que temo que aconteça se eu tentar?

---

---

---

---

3. Qual o pior cenário se eu agir... e qual o melhor?

---

---

---

---

**Escreva. Reflita. Sinta.**

Lembre-se:

A coragem não vem antes. Ela vem durante.

A clareza não é o ponto de partida. É o presente do caminho.

A fluidez não está no plano. Está na decisão.

## ***Caso real – A mulher que esperava... e foi***

“Eu estava esperando o momento certo para abrir minha mentoria.

Mas percebi que o momento certo era agora — porque a missão já queimava dentro de mim.”

“Em 7 dias, criei o nome, montei a estrutura, e comecei com duas clientes.

Hoje, tenho uma lista de espera.

Tudo começou... quando parei de esperar.”

## ***Exercício – A frase que muda tudo***

Escreva essa pergunta em uma folha grande:

“Se eu não estivesse esperando mais nada...



**o que eu faria hoje?”**

Leia em voz alta.

Responda com a alma.

Esperar pode parecer seguro.

Mas só agir cria transformação real.

**“O agora não é uma data no calendário.  
É uma escolha de alma.”**

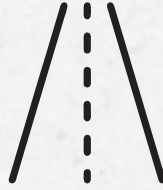
## ***Resumo –O Momento é Agora***

Este capítulo destaca a importância do tempo presente como ponto central da transformação pessoal. Em um mundo acelerado e cheio de distrações, muitas pessoas vivem presas ao passado ou ansiosas pelo futuro, o que compromete sua capacidade de agir, escolher e mudar no único tempo real que existe: o agora.

O Momento é Agora” traz reflexões sobre como o estado de presença pode ser treinado e fortalecido como uma ferramenta poderosa para lidar com incertezas, tomar decisões mais conscientes e superar crises com mais clareza e estabilidade emocional.

Como complemento prático, o leitor é convidado a aprofundar esse tema com a leitura do e-book *Vença a Crise: A Hora é Agora*, que oferece exercícios específicos e orientações diretas para fortalecer a presença e transformar momentos desafiadores em oportunidades de reinício e crescimento.

A mensagem central é clara: **o agora é mais do que um instante — é o espaço onde a vida acontece e onde toda mudança começa.**



### **A PISTA**

“O presente é o único tempo onde você pode mudar sua vida. Tudo o que existe – inclusive o milagre – acontece agora.”

**CAPÍTULO**

**8**

***Missão de  
Vida:***

**Viva com propósito,  
deixe um legado**



## ***Você não está aqui por acaso.***

Em um universo tão vasto e perfeitamente orquestrado, a sua existência é uma peça única e insubstituível no grande quebra-cabeça da criação. Você nasceu com um propósito. Não para simplesmente sobreviver, pagar contas e repetir rotinas, mas para **contribuir, transformar e deixar uma marca**, algo que transcenda sua própria vida.

Descobrir sua missão de vida é mais do que encontrar uma carreira ou função social. É **reconhecer o chamado interno que pulsa no seu peito**, aquele que, quando ignorado, gera frustração, e quando atendido, desperta um poder que move montanhas.

Neste capítulo, você será convidado a olhar para dentro, escutar sua alma e se reconectar com o motivo maior de estar aqui. Vamos falar de legado, propósito, e de como alinhar o que você é com o que o mundo precisa. Porque, no fim das contas, **o maior sucesso é viver uma vida com sentido.**

## ***Sobre o Legado***

*O legado não é o que deixamos para as pessoas, é o que deixamos dentro delas.*

— Peter Strople

É o impacto invisível, mas duradouro, das suas escolhas, atitudes, palavras e ações. É a energia que continua reverberando mesmo depois que você não estiver mais aqui. E o mais poderoso: você está construindo esse legado todos os dias, consciente ou não.

Viver com propósito é entender que sua existência é uma contribuição para algo maior. Seu legado pode ser uma ideia, uma atitude, um projeto, um exemplo. Pode ser um livro escrito, uma criança inspirada, uma vida transformada pela sua presença.

Você não precisa ser famoso para deixar um legado, só precisa ser **verdadeiro com sua essência** e coerente com o bem que veio realizar no mundo.



*A vida me ensinou que o sucesso real  
não é o que eu conquisto, mas o que eu  
me torno.*

— Wanda Calvente

Tudo o que você viveu, inclusive, as quedas,  
as dores, os traumas, têm um propósito.

Você foi moldada pela vida não para  
sobreviver...

Mas para transcender.

Para se tornar mensageira de algo maior.

A missão de vida não é uma meta, é uma for-  
ma de viver.

É o que você faz com amor, mesmo que nin-  
guém esteja vendo.

É o que você ofereceria ao mundo se o di-  
nheiro não fosse um problema.

## ***UMA MISSÃO NÃO É ESCOLHIDA. É RECONHECIDA.***

Ela já vive dentro de você,  
Em cada talento natural,

Em cada dor que você superou,  
Em cada vez que alguém te procurou para  
“ouvir um conselho”.

Em cada arrepio quando você pensa:  
“Isso... É pra mim”.

## ***EXERCÍCIO: DESCOBRINDO SUA MISSÃO***

Pegue papel e caneta e escreva:

O que eu faria mesmo sem receber nada em troca?

---

---

---

---

Quais dores da minha história eu superei com  
coragem?

---

---

---

---





Que tipo de transformação eu gero naturalmente nas pessoas?

---

---

---

---

Se eu pudesse deixar uma única mensagem para o mundo, qual seria?

---

---

---

---

Junte suas respostas. Leia em voz alta.

O que você sentir... É isso.

Você acabou de tocar sua missão.

## ***SUA MISSÃO TEM UMA IMPRONTA ENERGÉTICA***

Como diz o Dr. Joe Dispenza

*“Somos seres energéticos vivendo  
experiências físicas”.*

Sua missão vibra em uma frequência específica.  
Quando você vive em sintonia com ela:  
As portas se abrem;  
As pessoas certas aparecem;  
Os recursos fluem;  
A intuição guia;  
E o tempo parece conspirar a seu favor;  
É a sincronicidade da alma em ação.

## **CASO REAL – O CHAMADO DA WANDA**

Você que me acompanha nesta leitura já viu:  
Eu perdi tudo.  
Me reconstruí do zero.  
Deixei um país.  
Recomecei num lugar desconhecido.  
Mas levei comigo a certeza: “Minha missão  
me acompanha”.



Hoje, atendo pessoas do mundo todo com minha mentoria, com meu *coaching*, com meus toques terapêuticos, físicos e emocionais.

E digo com toda autoridade:

**Viver com missão é acordar todos os dias com um porquê que alimenta a alma.**

## ***FERRAMENTA: O QUADRO DA VIDA COM PROPÓSITO***

Divida uma folha em 4 quadrantes:

O que amo fazer	O que sei fazer bem
-----------------	---------------------

O que o mundo precisa	Pelo que posso ser bem-remunerada
-----------------------	-----------------------------------

No centro dessa interseção está seu Propósito Monetizável.

A forma prática, viável e linda de viver sua missão com abundância.

## ***LEGADO: O QUE FICA QUANDO VOCÊ VAI***

Você já se perguntou qual é o legado que quero deixar?

O que eu quero que as pessoas lembrem de mim quando eu partir?

Seu legado não está nos seus bens, mas nas sementes que você plantou nos corações.

Um conselho que mudou uma vida;

Um toque de cura;

Uma fala que despertou um propósito;



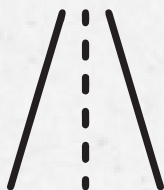
Um abraço que salvou um dia triste;  
Isso é missão vivida. Isso é sucesso com alma.

## ***Resumo Final – Missão de Vida***

Este capítulo é um convite profundo à **auto-descoberta e ao alinhamento com sua essência**. Sua missão de vida é o ponto de encontro entre seus talentos naturais, suas paixões e as necessidades do mundo. Viver com propósito não é um luxo, é uma urgência da alma.

A missão é o fio condutor da sua jornada. Quando vivida com consciência, ela te dá direção, força e significado. Ao vivê-la, você não apenas realiza-se, mas **inspira outros a também florescerem**.

E o seu legado? Ele começa com as pequenas escolhas diárias, mas cresce com a intenção de servir algo maior do que você mesmo.



### **A PISTA**

“O legado mais poderoso  
não está no que você  
conquista, mas em quem  
você ajuda a despertar”.



# *Considerações Finais*

## **O mapa está em suas mãos**

Ao longo destas páginas, você foi guiado por trilhas muitas vezes invisíveis, mas profundamente reais, os padrões, atitudes e decisões que constroem ou sabotam o sucesso. Desde as crenças limitantes que o mantêm preso ao passado, até os hábitos e estratégias que modelam o futuro, este livro procurou mostrar que o sucesso raramente é fruto do acaso: ele deixa pistas. Cabe a você segui-las.

Autores como *Stephen R. Covey*, *Tony Robbins* e *James Clear* nos lembram que grandes transformações não começam com eventos externos, mas com mudanças internas, com o despertar da

consciência. Cada capítulo aqui foi um convite a esse despertar: reconhecer os bloqueios, assumir responsabilidade, cultivar novos comportamentos, tomar decisões com clareza e, principalmente, agir com propósito.

Agora, ao fechar este livro, a pergunta que fica é simples, mas profunda:

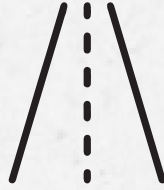
**Você está disposto a viver por escolha e não mais por condicionamento?**

A jornada do sucesso não é linear. Haverá desvios, recaídas e dias difíceis. Mas agora, você sabe que existem pistas e que pessoas comuns, assim como você, as seguiram e chegaram lá. Não porque eram mais capazes, mas porque decidiram acreditar, agir e persistir.

**Você tem em mãos, não apenas um livro,  
mas um mapa.**

E o mais importante: o próximo passo não está aqui. Está aí, no seu dia, na sua decisão, na sua atitude diante do próximo desafio.





## ÚLTIMA PISTA

O sucesso não grita, ele sussurra. Preste atenção nos sinais. Porque, no fim, os vencedores não têm sorte, eles têm pistas. E eles as seguem.

# ***Parábola do sucesso deixa pista: o caçador e as pegadas***

Um jovem caçador queria encontrar o lendário cervo branco, conhecido por ser rápido e quase impossível de capturar. Ele partiu pela floresta, decidido a encontrá-lo.

Porém, por onde andava, a floresta era densa, o caminho difícil, e ele não sabia por onde começar.

Depois de dias perdido, encontrou um velho ancião sentado à beira da trilha.

— Como posso encontrar o cervo branco? - perguntou o jovem.

O ancião sorriu e respondeu:

— O cervo sempre deixa pegadas claras na terra, mas a maioria se perde, porque quer correr rápido demais e não percebe os sinais no caminho.

O caçador decidiu, então, andar devagar, observar cada pegada, cada sinal, e seguir as pistas deixadas.

Com paciência, ele, finalmente, encontrou o cervo, não por sorte, mas porque soube **ler as pistas que o sucesso deixa.**

## ***Moral da História***

O sucesso não é um mistério guardado a sete chaves, ele deixa pistas para todos que têm olhos para ver e coragem para seguir. Aqueles que transformam suas vidas são os que aprendem a decifrar essas marcas, mesmo nos momentos de dificuldade. Este Livro, *O Sucesso Deixa Pista*, é um convite para você despertar essa percepção, abraçar seu poder e trilhar com confiança o caminho que sempre esteve à sua frente.

# ***Sobre a Autora***

## **Wanda Calvente**

Coach de Transformação e Desenvolvimento Humano | Mentora | Escritora | Palestrante | Psicoterapeuta Holística.

Visionária, corajosa e apaixonada por pessoas, Wanda Calvente é uma mulher que não apenas fala de transformação, ela vive isso todos os dias.

Com mais de 35 anos de atuação no desenvolvimento humano, Wanda é especialista em ajudar pessoas a desbloquearem seus potenciais, ressignificarem suas dores e encontrarem sua verdadeira missão de vida. Sua formação inclui psicoterapia holística, *coaching*, PNL, psicopedagogia e gestão escolar, além de uma vivência marcante como mãe de três filhas e avó de cinco netos, o que a conecta ainda mais com os desafios e superações da vida real.

Wanda não nasceu pronta.

Ela perdeu tudo em determinado momento da vida.

Mas escolheu se reconstruir, não da mesma forma, mas ainda melhor.

Essa dor transformada em força foi o que a trouxe da sua terra natal, o Brasil, para Portugal, onde decidiu recomeçar para viver seus sonhos e expandir sua missão pela Europa.

Autora do *e-book* *Vença a Crise: A Hora é Agora*, Wanda agora te entrega sua obra mais impactante: *O Sucesso Deixa Pistas*, um verdadeiro mapa para quem deseja despertar, prosperar e alinhar-se com o seu verdadeiro propósito.

Wanda é também fundadora de projetos que unem *coaching*, espiritualidade e ciência, utilizando ferramentas profundas e acessíveis para promover mudanças reais em seus clientes, muitos dos quais, vivenciaram viradas de chave impressionantes em poucas sessões.

Seu lema é:

*Você não precisa ser perfeita, mas precisa ser verdadeira. A transformação começa quando*

*você decide parar de sobreviver e começa a viver  
 com intenção.*

Seus conteúdos já impactaram milhares de pessoas no Brasil e em Portugal, e ela segue determinada a cumprir sua missão: transformar vidas com alma, estratégia e amor.

Você pode acompanhá-la pelas redes sociais:

*Instagram:* @wandacalvente

