AMOSTRA GRÁTIS

Caí e renasci das cinzas mais vezes do que pos[illegible]tar.

De cada queda nasceu uma peça. Juntas, viraram este méto[illegible]



ARCANA

O método dos 5 pilares para montar o quebra-cabeça da sua vida

DESCOBERTA · ESPIRITUALIDADE · MENTE · CORPO · AÇÃO

VINÍCIUS BARROS

ARCANA EDITORA



ARCANA

O método dos 5 pilares para montar o quebra-cabeça da sua vida

Copyright © 2026 Vinícius Barros
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, em qualquer forma ou por qualquer meio, sem autorização prévia e por escrito do autor, salvo breves citações com indicação da fonte.

Este livro apresenta experiências pessoais do autor e ferramentas de autoconhecimento. Não substitui diagnóstico, tratamento ou acompanhamento médico, psicológico ou psiquiátrico.

Edição: Arcana Editora
Primeira edição · 2026

www.somosarcana.com.br · @somosarcana.br

Arcana Produtos Digitais e Desenvolvimento Humano Ltda
CNPJ 70.133.185/0001-98

Antes de começar

Este livro nasceu da minha história e das ferramentas que encontrei pelo caminho. Ele não é um manual médico, não é um tratado religioso e não pretende ser a única forma de ver a vida.

Por isso, três avisos importantes.

Primeiro: este livro não substitui acompanhamento profissional. Diagnóstico, medicação e psicoterapia são assuntos para psiquiatras e psicólogos. Nunca interrompa, reduza ou troque um remédio por conta própria. Converse sempre com o seu médico.

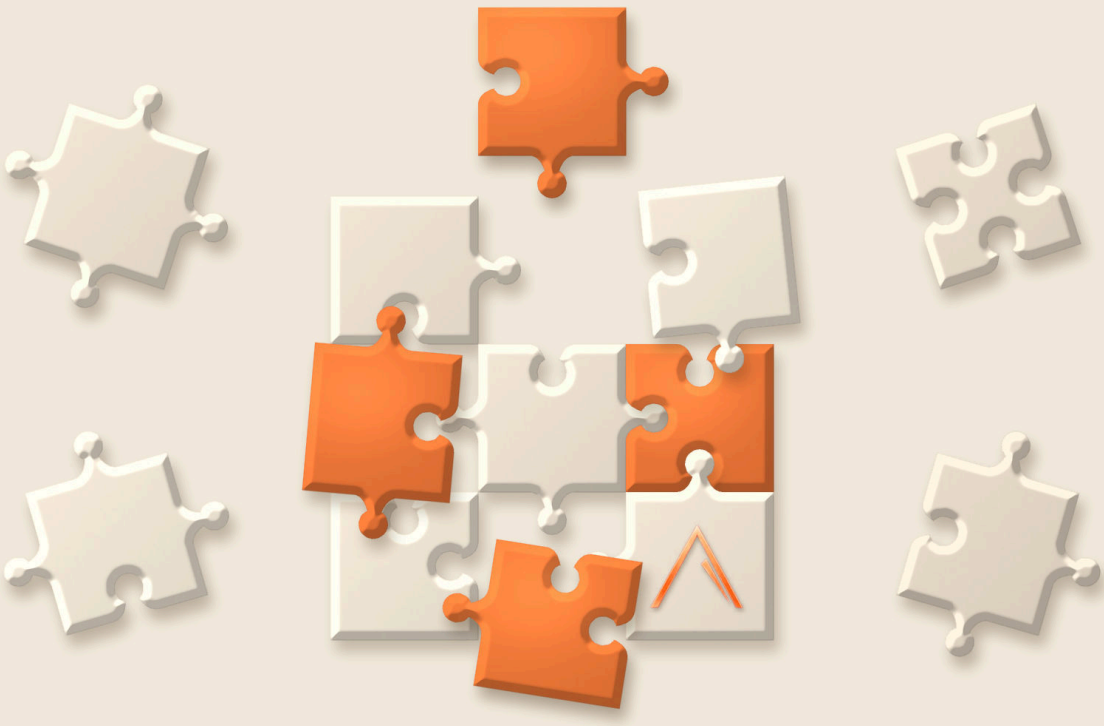
Segundo: as ferramentas de autoconhecimento que apresento aqui, como a numerologia, a astrologia e os rastreios do Método ARCANA, são instrumentos de reflexão. Elas iluminam perguntas. Quem decide o que fazer com as respostas é você.

Terceiro: algumas partes falam de fases muito difíceis. Leia no seu ritmo. Se você estiver passando por um momento assim, não precisa atravessá-lo sozinho: converse com alguém de confiança ou ligue para o CVV no 188, 24 horas e de graça. Em emergência, o SAMU atende no 192.

Leia no seu ritmo. Pare quando precisar. Volte quando puder.

Este livro vai esperar por você.

Nada do que você viveu foi perdido.
Era peça. Só faltava montar.



PARA LEMBRAR

Você não é um mistério.
Você só nunca viu todas
as suas peças juntas.

Prefácio

Eu já morri algumas vezes.

Não do jeito que o corpo morre. Do jeito que a gente morre por dentro quando tudo o que sustentava a vida desaba ao mesmo tempo: o dinheiro, a cabeça, a família, a fé, a vontade. Do jeito que a gente acorda num dia comum e percebe que a pessoa que existia ontem não existe mais, e que ainda não sabe quem vai ocupar o lugar dela.

E eu renasci algumas vezes também.

Às vezes devagar, como quem aprende a andar de novo. Às vezes de repente, como quem acorda de um sonho ruim e vê a luz entrando pela janela. Às vezes sem perceber, e só anos depois entendendo que naquele período, que parecia o fundo do poço, alguma coisa nova estava nascendo.

É por isso que a fênix está na capa deste livro.

A fênix é a ave que morre no próprio fogo e renasce das próprias cinzas. Não é uma ave que nunca cai. É uma ave que sabe se levantar. Durante muito tempo eu achei que a

minha vida era uma sucessão de quedas. Hoje eu sei que era uma sucessão de renascimentos, e que cada um deixou uma peça na minha mão.

✦

Eu continuo caindo e me levantando. A diferença é que agora eu sei o caminho.

O quebra-cabeça

Em algum momento, depois de muitos tombos, comecei a encarar a minha vida como um quebra-cabeça.

Cada sofrimento, cada erro, cada descoberta, cada diagnóstico, cada conversa com um guia espiritual, cada noite sem dormir, cada recomeço financeiro: tudo virou peça. Algumas peças eu montei rápido. Outras demoraram anos para fazer sentido. Algumas eu ainda estou procurando. E algumas, eu sei, só vão aparecer no tempo certo, num momento da vida que ainda não chegou.

Essa imagem mudou tudo para mim. Porque um quebra-cabeça não se monta de uma vez. Ninguém olha para mil peças espalhadas na mesa e espera ver a imagem pronta

em cinco minutos. A gente começa pelas bordas. Separa as cores. Testa, erra, testa de novo. E, de repente, um pedaço da imagem aparece, e o resto fica mais fácil.

Foi exatamente isso que aconteceu comigo quando montei as peças da descoberta: quem eu sou, como a minha mente funciona, por que eu sinto o que sinto, por que repito o que repito. Com essas peças no lugar, todas as outras ficaram mais acessíveis.

Hoje eu caminho com um mapa e com uma lanterna na mão. O caminho continua tendo pedras, curvas e noites. Mas eu não ando mais no escuro.

Por que este livro existe

Eu me aprofundei em autoconhecimento, saúde mental, corpo, espiritualidade e ação. Não por curiosidade, nem por vocação acadêmica. Por necessidade. Por pura sobrevivência.

Fui obrigado a aprender cada uma dessas coisas porque, sem elas, eu não teria aguentado. Cada pilar que vou apresentar aqui foi construído num momento em que a vida não me deixou outra escolha.

E é exatamente por isso que escrevi este livro.

Para que você não precise chegar onde eu cheguei para começar a evoluir.

Você não precisa esperar o fundo do poço para se conhecer. Não precisa passar décadas com o diagnóstico errado para descobrir que existem perguntas melhores. Não precisa perder tudo para entender que fé sem atitude não sai do lugar. O caminho que eu percorri na dor, você pode percorrer com mapa.

✦

Este é o mapa que eu gostaria de ter recebido muitos anos atrás.

O que você vai encontrar aqui

Este livro apresenta o **Método ARCANA**, um caminho de autoconhecimento e transformação construído sobre cinco pilares: **Descoberta, Espiritualidade, Mente, Corpo e Ação**.

Na primeira parte, eu conto de onde tudo isso veio: a minha história, a ideia do quebra-cabeça e o que significa a palavra ARCANA.

Na segunda parte, vamos atravessar os cinco pilares, um a um. O que é cada um, por que ele importa, como aprofundar e quais ferramentas usar. O quinto pilar, a Ação, tem um capítulo inteiro dedicado às consequências de agir e de não agir, porque é nele que a teoria vira vida.

Na terceira parte, vamos juntar tudo: como os pilares conversam entre si, por que a ordem importa, como montar o seu plano e como seguir a jornada sem querer fazer tudo de uma vez.

Ao longo do caminho, você vai encontrar exercícios, perguntas e práticas. Não pule. São eles que transformam a leitura em mudança.

Não é uma promessa de vida perfeita. É um método para você parar de colecionar peças soltas e começar, finalmente, a ver a imagem.

Boa leitura.

São Paulo, 2026 Vinícius Barros

✦

PARA LEMBRAR

Eu continuo caindo e me levantando. A diferença é que agora eu sei o caminho.



ARCANA

PARTE 1 · A ORIGEM

CAPÍTULO 1

Morri e renasci algumas vezes

A história por trás do método

Eu morri algumas vezes. E renasci todas elas. Cada queda deixou uma peça na minha mão.

Nasci e cresci em São Paulo. Uma cidade que não para, que cobra ritmo, que exige produção e que raramente pergunta como você está por dentro.

Sou o filho mais velho de uma família de classe média. Cresci no meio das brigas dos meus pais, antes e depois da separação. Depois que eles se separaram, um ficou contra o outro, e eu fiquei no meio. Vieram o padrasto, novos conflitos, e chegou um dia em que eu fui expulso de casa.

Aos quatorze anos, vi o meu pai quebrar financeiramente. Cedo demais, também precisei dar suporte ao meu irmão mais novo. Hoje sei que, em muitos momentos, eu falhei com ele: eu mesmo estava cheio de problemas e não tinha condições de cuidar de ninguém. Na idade em que a maioria dos adolescentes está descobrindo o mundo, eu já conhecia o peso da instabilidade: de casa, de família, de futuro.

E por baixo de tudo isso havia uma mente que funcionava de um jeito diferente. Que ora acelerava além do que eu conseguia controlar, ora afundava num peso que parecia não ter fundo. Que sentia o mundo com uma intensidade que ninguém ao meu redor parecia sentir.

Durante anos, ninguém soube me dizer o que era isso.

Peças soltas

Eu cresci colecionando peças soltas.

Uma peça era a ansiedade que apertava o peito sem motivo aparente. Outra, os períodos em que eu dormia pouco, tinha ideias demais, abria projetos demais e me sentia capaz de tudo. Outra, as semanas seguintes, em que eu mal conseguia levantar da cama. Outra, a sensibilidade de sentir o ambiente antes de alguém dizer qualquer coisa. Outra, os arrepios, as intuições, a sensação de presença que eu não sabia explicar.

Cada peça, sozinha, parecia um defeito. Juntas, não formavam imagem nenhuma.

Fui a médicos. Ouvi que era depressão, e era também, mas não era só isso. Fui ao terreiro, a templos, a rituais, a leituras e oráculos. Ouvi que era mediunidade, e era também, mas não era só isso. Troquei de emprego tantas vezes que perdi a conta. Li livros de autoajuda que me diziam para pensar positivo, como se a minha mente tivesse um interruptor que eu simplesmente esquecia de ligar.

Cada um me entregava uma peça e dizia: “a imagem é essa”. E eu acreditava, por um tempo. Até a vida mostrar que faltava muito.

✦

Cada um me entregava uma peça e jurava que era o quebra-cabeça inteiro.

Empreender com a mente em tempestade

Antes de empreender, tive vários empregos com carteira assinada, alguns muito bons, em bancos conhecidos e em empresas multinacionais. Mas, em algum momento, as coisas sempre davam errado, e eu não tinha a menor ideia do porquê. Só fui entender muitos anos depois.

Quando resolvi empreender, foi por três motivos. Eu já sabia que o modelo tradicional não servia para mim. Não aguentava mais perder o que tinha conquistado e recomeçar do zero por decisão de outras pessoas. E, no fundo, sabia que aquele era o meu caminho. Não é o melhor caminho para todo mundo, cada um tem o seu, mas, no meu caso, o meu perfil, as minhas habilidades, a tendência à liderança e até as minhas questões psicológicas apontavam para lá. Trabalhei com eventos e gastronomia, tive restaurante, espaço de eventos, negócio próprio. Aprendi a vender, a negociar, a liderar equipe, a resolver problema às três da manhã e a recomeçar depois de perdas grandes.

Visto de fora, era a história de alguém que sempre deu um jeito. Visto de dentro, era a história de alguém que vivia em ciclos. Fases de expansão, energia e coragem, seguidas de fases de cansaço, culpa e vontade de sumir. E eu não entendia por que, mesmo trabalhando tanto, a vida parecia andar em círculos.

Hoje eu sei que parte da resposta estava na minha mente, que precisava de um diagnóstico correto. Parte estava no meu corpo, que eu ignorava até ele gritar. Parte estava nas minhas crenças sobre dinheiro e merecimento, herdadas sem perceber. Parte estava na minha espiritualidade, que eu vivia de forma intensa, mas desorganizada. E parte, uma parte enorme, estava no fato de que eu sabia muita coisa e aplicava pouca.

Mas naquela época eu só via o caos.

As mortes

Eu morri algumas vezes.

Morri quando um negócio que eu tinha construído com tanto esforço desmoronou. Morri quando a cabeça entrou numa espiral tão escura que a pergunta “será que eu vou aguentar?” deixou de ser figura de linguagem. Morri quando relações importantes se quebraram. Morri quando

percebi que a fé, sozinha, não estava me tirando do lugar, e que eu estava esperando um milagre que dependia também de mim.

Cada uma dessas mortes doeu de um jeito diferente. E cada uma levou alguma coisa embora: uma certeza, uma ilusão, uma versão de mim que já não servia.

O que eu demorei muito a perceber é que cada morte também deixou alguma coisa na minha mão.

PRATIQUE

Exercício: a linha do tempo das suas quedas

1. Desenhe uma linha da sua vida, do nascimento até hoje.
2. Marque nela as três quedas mais fortes que você viveu.
3. Ao lado de cada queda, escreva a peça que ela deixou: um aprendizado, uma força, uma pessoa.
4. Qual dessas peças você ainda não tinha valorizado?

Os renascimentos

Depois de cada queda, eu me levantei. Nem sempre rápido. Nem sempre bem. Mas me levantei.

E a cada vez que me levantava, eu trazia uma peça nova. Uma lição sobre dinheiro. Uma descoberta sobre a minha mente. Um entendimento novo sobre a espiritualidade. Um limite que eu nunca mais aceitei ultrapassar. Um hábito que salvou o meu sono. Uma pergunta melhor para fazer ao médico.

Aos trinta e seis anos, depois de décadas tratando só uma face do que eu vivia, veio o diagnóstico completo: bipolaridade e TDAH, além da ansiedade que sempre me acompanhou. Não veio por sorte. Veio porque eu estava pronto para encarar, porque encontrei um médico que fez as perguntas certas e porque eu estudei junto, chegando às consultas com vocabulário para descrever o que sentia.

Aquela foi, talvez, a peça mais importante que eu já encaixei. Não porque resolveu tudo, mas porque, pela primeira vez, a imagem começou a aparecer.

✦

Ter o nome do que você enfrenta não resolve tudo. Mas você para de lutar contra um inimigo invisível.

Por que a fênix

A fênix não é a ave que nunca cai. É a ave que conhece o caminho de volta.

Quando escolhi a fênix como símbolo da ARCANA, não foi por estética. Foi porque ela conta a minha história melhor do que qualquer frase. Eu caio, queimo, viro cinza e renasço. E isso continua acontecendo. A vida não parou de me testar só porque eu encontrei um método.

A diferença é que hoje eu não renasço no escuro. Eu sei quais peças já estão no lugar. Sei onde procurar as que faltam. Sei que algumas vão aparecer no curto prazo, que outras estou encontrando agora mesmo e que algumas só chegarão no tempo certo, num momento futuro que eu ainda não conheço.

E sei, principalmente, que eu não preciso mais montar tudo sozinho.

O que eu quero para você

Eu aprendi cada pilar deste método por sobrevivência. Não recomendo esse caminho para ninguém.

A minha intenção com a ARCANA é simples: que você não precise morrer tantas vezes para aprender o que eu aprendi. Que você encontre atalhos. Que economize sofri-

mento, tempo e energia. Que chegue nas peças importantes antes do fundo do poço, e não depois dele.

Este livro é a minha forma de entregar o mapa e a lanterna que eu demorei tanto a encontrar.

PRATIQUE

Para começar a sua jornada

1. Quais foram as "mortes" mais marcantes da sua vida até hoje?
2. O que cada uma delas deixou na sua mão, mesmo que você ainda não tenha percebido?
3. Em que área da sua vida você sente que ainda está andando no escuro?



PARA LEMBRAR

Cada um me entregava uma peça e jurava que era o quebra-cabeça inteiro.

ARCANA

CAPÍTULO 3

A vida como um quebra-cabeça

As peças, o tempo de cada uma e a imagem que aparece

Sempre vai haver peças para encaixar. O objetivo não é terminar o quebra-cabeça. É parar de montá-lo no escuro.

Pegue um quebra-cabeça de mil peças e espalhe todas na mesa.

A primeira sensação é de caos. Cores misturadas, formatos parecidos, nenhuma pista de onde começar. Se alguém te pedisse para montar tudo naquele instante, você provavelmente desistiria.

Agora imagine que, além disso, você não tem a caixa com a imagem. Não sabe o que está montando. Só sabe que as peças existem e que, de algum jeito, elas se encaixam.

É assim que a maioria das pessoas vive. Com as peças espalhadas e sem a imagem da caixa.

As peças que você já tem

Você já tem muitas peças. Mais do que imagina.

A sua data de nascimento é uma peça. O seu nome é uma peça. O jeito como a sua mente funciona é uma peça. As emoções que o seu corpo guarda são peças. As crenças sobre dinheiro que você herdou da sua família são peças. A sua forma de sentir o sagrado é uma peça. Os padrões que se repetem nos seus relacionamentos são peças.

O problema não é a falta de peças. O problema é que elas estão soltas, espalhadas por consultórios, terreiros, templos, rituais, leituras, oráculos, livros, empregos, conver-

sas, testes de internet e memórias. Cada uma diz alguma coisa, mas nenhuma, sozinha, diz quem você é.

✦

Você não é um mistério. Você só nunca viu todas as suas peças juntas.

Por onde começar: as bordas

Todo mundo que já montou um quebra-cabeça sabe o segredo: comece pelas bordas.

As bordas são as peças mais fáceis de reconhecer, porque têm um lado reto. E, quando estão montadas, elas dão forma ao todo. Você passa a saber o tamanho da imagem, onde ficam os cantos, até onde as coisas vão.

No Método ARCANA, as bordas são as peças da **Descoberta**: quem você é na essência, como você funciona, quais são os seus talentos naturais, os seus desafios, os seus ciclos, as suas tendências. É o autoconhecimento.

Quando essas peças estão no lugar, todas as outras ficam mais acessíveis. Você entende por que a sua mente reage do jeito que reage. Por que o seu corpo cansa em determi-

nadas situações. Por que você se afiniza com um caminho espiritual e não com outro. Por que algumas ações são naturais para você e outras exigem esforço enorme.

Sem as bordas, você até consegue montar pedaços soltos no meio da mesa. Mas eles ficam flutuando, sem saber onde se encaixam.

Cada peça tem o seu tempo

Esta é uma das lições mais importantes que a vida me ensinou: nem toda peça está disponível agora.

Algumas peças você encontra rápido. Basta olhar com atenção. Outras exigem anos de vivência. Só aparecem depois de uma perda, de uma mudança, de uma maturidade que ainda não chegou. E algumas, honestamente, só vão aparecer no tempo certo, num momento futuro que nenhum mapa consegue prever.

Isso não é motivo para desespero. É motivo para paciência.

Durante muito tempo eu me cobrei por não ter todas as respostas. Achava que, se eu fosse inteligente o suficiente, esforçado o suficiente, espiritualizado o suficiente, a imagem apareceria inteira de uma vez. Não aparece. Para ninguém.

Hoje eu trabalho com três tipos de peças:

- **As peças de agora:** aquelas que estou encontrando neste exato momento, nas descobertas e nas experiências do dia a dia.
- **As peças de curto prazo:** aquelas que eu já sei que preciso buscar e que dependem de uma ação minha nos próximos meses.
- **As peças do tempo certo:** aquelas que eu ainda não tenho, que não adianta forçar e que vão chegar quando a vida estiver pronta para entregá-las.

✦

Sempre vai haver peças para encaixar. O objetivo não é terminar o quebra-cabeça. É parar de montá-lo no escuro.



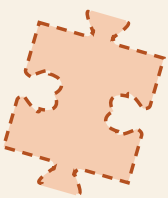
Peças de agora

O que você já pode encaixar hoje.



Peças em busca

O que você está descobrindo agora.



Peças do tempo certo

O que só chega quando você estiver pronto.

Cada peça chega no seu tempo.

O mapa e a lanterna

Quando falo de mapa e lanterna, falo de duas coisas diferentes.

O **mapa** é o conhecimento. É saber onde você está, para onde quer ir e quais caminhos existem. É o autoconhecimento organizado, as ferramentas, o método.

A **lanterna** é a consciência no momento presente. É conseguir enxergar o próximo passo, mesmo quando o caminho inteiro ainda está escuro. É perceber, na hora, que aquela ansiedade é a velha conhecida, que aquele impulso de gastar é o roteiro antigo, que aquele cansaço é o corpo pedindo pausa.

Um mapa sem lanterna é teoria. Você sabe o caminho, mas tropeça em cada pedra. Uma lanterna sem mapa é sobrevivência. Você enxerga o próximo passo, mas não sabe para onde está indo.

A ARCANA existe para que você tenha os dois.

A imagem que aparece

Existe um momento mágico em todo quebra-cabeça: aquele em que, de repente, a imagem começa a aparecer. Não está pronta, mas você já reconhece o que está montando. A partir daí, cada peça nova encaixa mais rápido, porque você sabe o que está procurando.

Na vida, esse momento é quando você começa a se reconhecer nos próprios padrões. Quando você entende que a briga de hoje é a mesma de cinco anos atrás com outra pessoa. Quando percebe que o dinheiro some sempre do mesmo jeito. Quando entende que a sua sensibilidade não é fraqueza, é uma forma de perceber o mundo que precisa de cuidado.

É um momento de alívio. E também de responsabilidade. Porque, depois que você vê a imagem, não dá mais para fingir que não viu.

PRATIQUE

As suas peças

1. Liste cinco peças que você já conhece sobre si mesmo.
2. Quais delas você sente que estão soltas, sem conexão com o resto?
3. Que peça você sente que precisa buscar nos próximos meses?
4. Existe alguma peça que você está tentando forçar antes da hora?



ARCANA

CAPÍTULO 4

O que é ARCANA

O segredo, os cinco pilares e as duas regras inevitáveis

Quatro pilares sem Ação são só teoria. Quatro pilares sem Descoberta são uma jornada muito mais difícil. O segredo é o método completo.

A palavra **arcano** vem do latim *arcanum*, que significa segredo, mistério, algo guardado. Na tradição do Tarô, os arcanos são as lâminas que representam as grandes forças e os grandes temas da vida humana. Na numerologia cabalística, os arcanos do nome contam os capítulos da nossa trajetória.

Escolhi o nome ARCANA porque ele carrega uma ideia simples: **existe um segredo, e ele pode ser revelado.**

Não é um segredo místico, guardado para poucos iniciados. É um segredo que está dentro de você, espalhado em peças que ninguém te ensinou a juntar.

✦

O segredo não está em um pilar. O segredo está nos cinco, juntos.

Os cinco pilares

O Método ARCANA se sustenta sobre cinco pilares:

1. **Descoberta:** o autoconhecimento. Quem você é, como funciona, quais são os seus talentos, desafios, ciclos e padrões.

2. **Espiritualidade:** a conexão com algo maior. O caminho com que você se afiniza, a sua sensibilidade, a sua saúde espiritual e energética. Junto com a Descoberta, é a base de tudo.
3. **Mente:** a saúde mental e a mentalidade. Como a sua mente funciona, o que ela precisa, quais crenças a governam e quando ela precisa de ajuda profissional.
4. **Corpo:** a casa onde tudo acontece. As emoções que o corpo guarda, o seu ritmo natural, o sono, o movimento, a força e a energia.
5. **Ação:** a ponte entre saber e viver. É o pilar que transforma todos os outros em resultado.

Cada pilar é importante. Nenhum é decorativo. Mas eles não funcionam do mesmo jeito, e é aqui que mora a parte mais importante do método.

As duas regras inevitáveis

Existem dois pilares que obedecem a uma ordem que não dá para contornar.

A primeira regra: a Descoberta vem primeiro.

Todos os outros pilares sem a Descoberta tornam a jornada absurdamente mais difícil. Você pode cuidar da espiritualidade, da mente e do corpo sem se conhecer. Mas vai

fazer isso tateando no escuro, testando o que funciona para os outros, sem saber o que funciona para você.

Quem não se conhece escolhe o tratamento errado, a dieta errada, o caminho espiritual errado, a carreira errada. Não por burrice, mas por falta de mapa.

A segunda regra: sem Ação, nada acontece.

Os outros quatro pilares, sem a Ação, não geram resultado. São só teoria. Você pode ter o autoconhecimento mais profundo do mundo, o diagnóstico mais preciso, a melhor compreensão do seu corpo e a fé mais sincera. Se não agir, nada muda.

Eu vivi isso por anos. Sabia muito. Aplicava pouco. E a vida continuava andando em círculos, enquanto eu colecionava respostas.

✦

Os quatro pilares sem a Ação são teoria. Os quatro pilares sem a Descoberta são uma jornada no escuro.

O equilíbrio dos cinco

Existe ainda uma terceira verdade, tão importante quanto as duas regras.



1	2	3	4	5
Descoberta	Espiritualidade	Mente	Corpo	Ação

1 · sempre o primeiro — 2 a 4 · a sustentação — 5 · sempre o último

Sem o primeiro, a jornada pesa. Sem o último, tudo vira teoria.

Os cinco pilares do Método ARCANA.

Quatro pilares concluídos com um faltando tornam e mantêm a vida desequilibrada.

Pense numa mesa com cinco pés. Se um deles falta, a mesa até fica de pé por um tempo, mas balança. Qualquer peso a mais e ela tomba. É assim com a vida.

Conheço pessoas com espiritualidade profunda e o corpo em ruínas. Pessoas com o corpo impecável e a mente em sofrimento silencioso. Pessoas que se conhecem muito e não saem do lugar. Pessoas que agem o tempo todo, sem nenhuma direção, e se esgotam correndo em círculos.

Todas elas têm pilares fortes. E todas vivem desequilibradas, porque o segredo não está em um pilar. Está no método completo.



O que acontece quando falta um pilar.

Não é para ser 100% do dia para a noite

Uma coisa precisa ficar clara desde já: o Método ARCANA não exige que você se transforme em monge, atleta, terapeuta e empreendedor em uma semana.

Não é necessário se aprofundar em espiritualidade, em saúde mental ou em qualquer outro pilar de forma radical, do dia para a noite. Isso é uma construção.

O tempo e o resultado dessa construção dependem da intensidade que você aplica em cada pilar, principalmente na Descoberta e na Ação. Quanto mais você se conhece e

quanto mais você age, mais rápido as coisas se movem.

Mas também não adianta ter apenas Descoberta e Ação, sem as outras bases. Uma pessoa que se conhece e age muito, mas ignora a espiritualidade, a mente e o corpo, constrói rápido sobre um terreno que vai ceder.

✦

A velocidade vem da Descoberta e da Ação. A sustentação vem dos cinco.

Como ler a segunda parte

Nos próximos capítulos, vamos atravessar cada pilar com calma. Para cada um, você vai encontrar:

- **O que é** e por que ele importa.
- **Os sinais** de que esse pilar está fraco na sua vida.
- **Como aprofundar**, com ferramentas e práticas.
- **Exercícios** para transformar leitura em mudança.

Você vai perceber que alguns pilares falam muito com você e outros parecem distantes. Preste atenção nos distantes. Quase sempre, é ali que está a peça que falta.

PRATIQUE

Um primeiro diagnóstico

1. De 0 a 10, quanto você se conhece hoje?
2. De 0 a 10, como está a sua espiritualidade? E a sua mente? E o seu corpo?
3. De 0 a 10, quanto do que você já sabe você realmente aplica?
4. Qual desses números mais incomoda você? Guarde essa resposta: ela vai voltar.

✦

PARA LEMBRAR

O segredo não está em um pilar. O segredo está nos cinco, juntos.

A sua jornada continua

Você acabou de ler o começo da história. A partir daqui, o livro entra em cada um dos cinco pilares, com ferramentas, exercícios, diagramas e o passo a passo para montar o seu quebra-cabeça.

Um gostinho do que vem pela frente: no capítulo de numerologia, você vai entender o que é o Triângulo da Vida e por que tantas pessoas corrigem a própria assinatura.

Juliana Souza Santos



Sequências negativas: 222, 333, 666

O Triângulo da Vida de Juliana Souza Santos (nome fictício). O que cada sequência revela, e como ela foi corrigida, está no livro completo.

No livro completo

- Os cinco pilares em profundidade: Descoberta, Espiritualidade, Mente, Corpo e Ação.
- Numerologia, Triângulo da Vida, correção da assinatura e astrologia sem mistério.

- Os quadros mais comuns da saúde mental e como chegar preparado à consulta.
- Sono, longevidade, força, comida, intestino e autoestima.
- Mais de 30 exercícios práticos, diagramas e planos de 21 dias.
- A carta para o seu eu de 80 anos.

CONTINUE A LEITURA

Garanta o livro completo em **somosarcana.com.br**.

Todos os capítulos

1. Morri e renasci algumas vezes
2. As perguntas que ninguém me fez
3. A vida como um quebra-cabeça
4. O que é ARCANA
5. Pilar 1 · Descoberta
6. A Descoberta na prática
7. Numerologia cabalística
8. Astrologia
9. Os ciclos do tempo
10. Abundância: quando os pilares chegam ao bolso
11. Pilar 2 · Espiritualidade
12. A minha busca espiritual
13. A Espiritualidade na prática
14. Pilar 3 · Mente
15. Os quadros mais comuns, sem mistério
16. A consulta que muda tudo
17. A Mente na prática
18. A mentalidade
19. Pilar 4 · Corpo
20. Sono, o primeiro dominó
21. O Corpo na prática
22. Longevidade
23. Comida, intestino e autoestima

24. Pilar 5 · Ação

25. A Ação na prática

26. As consequências

27. Os cinco pilares em conversa

28. Os pilares nos relacionamentos

29. Os pilares no trabalho e no propósito

30. O seu plano

31. Para você não precisar chegar onde eu cheguei

32. Uma carta para quem está montando o próprio quebra-cabeça



CONTINUE A SUA JORNADA

A próxima peça está no livro completo.
somosarcana.com.br

ARCANA

Você não é um mistério. Você só nunca viu todas as suas peças juntas.

Mais de vinte médicos. Diagnósticos errados por décadas. Empresas que quase quebraram. Uma mente em tempestade e uma vida que parecia andar em círculos. Vinícius Barros caiu e se levantou muitas vezes, e em cada queda encontrou uma peça.

Juntas, essas peças viraram o **Método ARCANA**: cinco pilares, Descoberta, Espiritualidade, Mente, Corpo e Ação, que mostram, numa ordem que faz sentido, como montar o quebra-cabeça da sua vida. Sem fórmulas mágicas. Com mapa, lanterna e um passo de cada vez.

Das cinzas, um método. Do método, uma nova vida.



WWW.SOMOSARCANA.COM.BR · @ARCANA.CAMINHOS