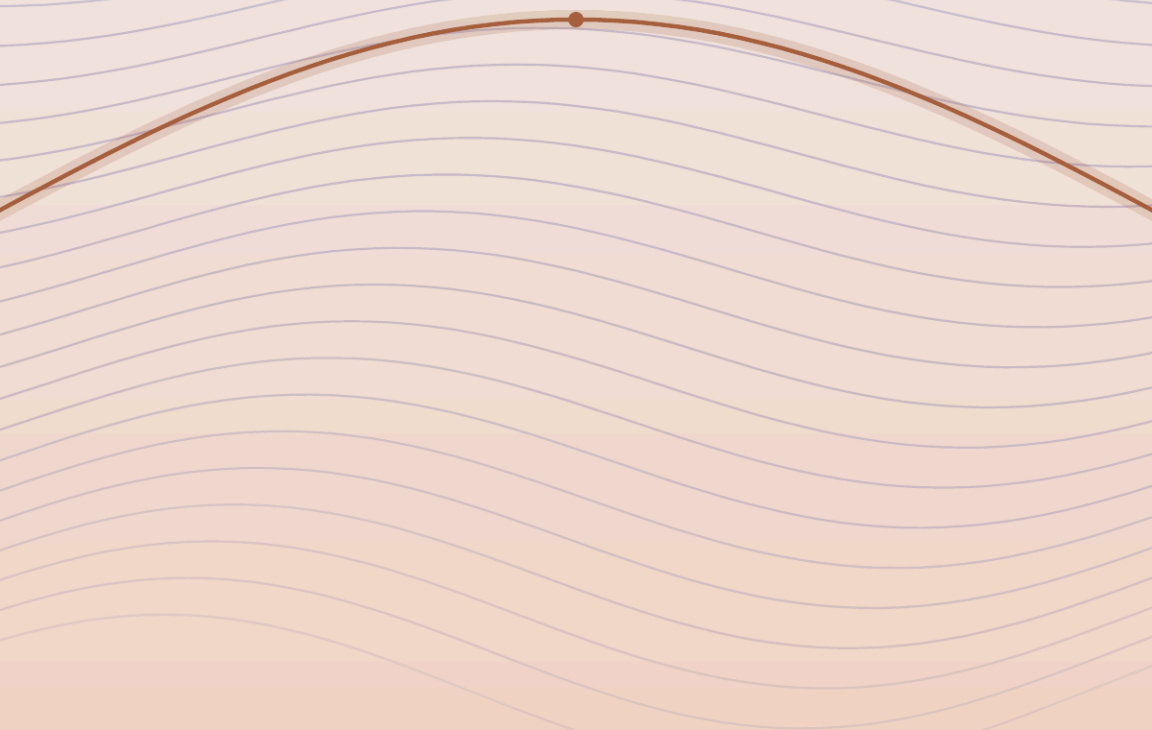


Breath

Pare de pensar, comece a respirar.



Breath

Pare de pensar, comece a respirar.

JAWAD YOUSOFI

Breath

© 2026 Jawad Yousofi

Licença CC BY-NC-SA 4.0.

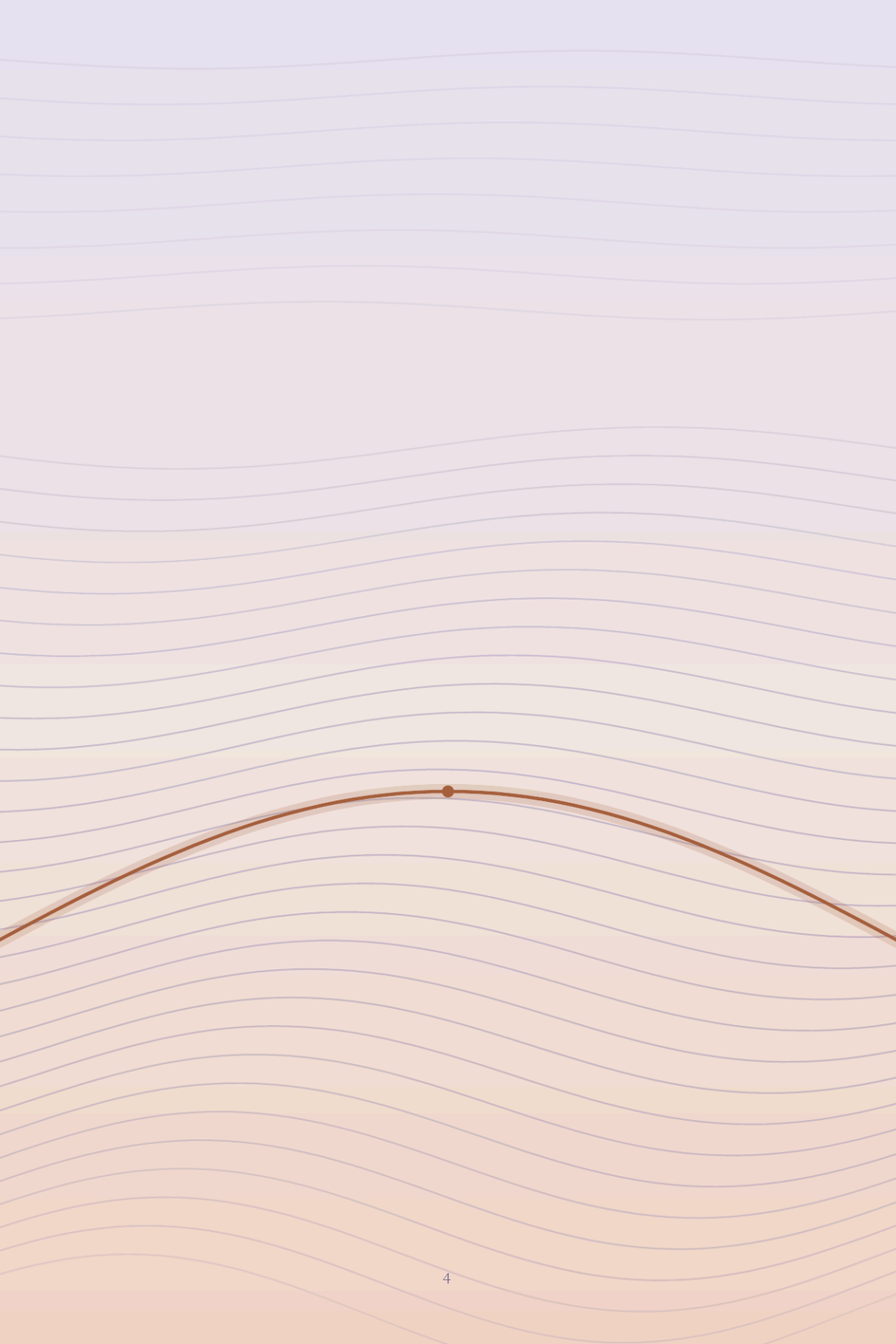
Livre para compartilhar, não para vender.

Escrito com a ajuda de IA (Claude, da Anthropic).

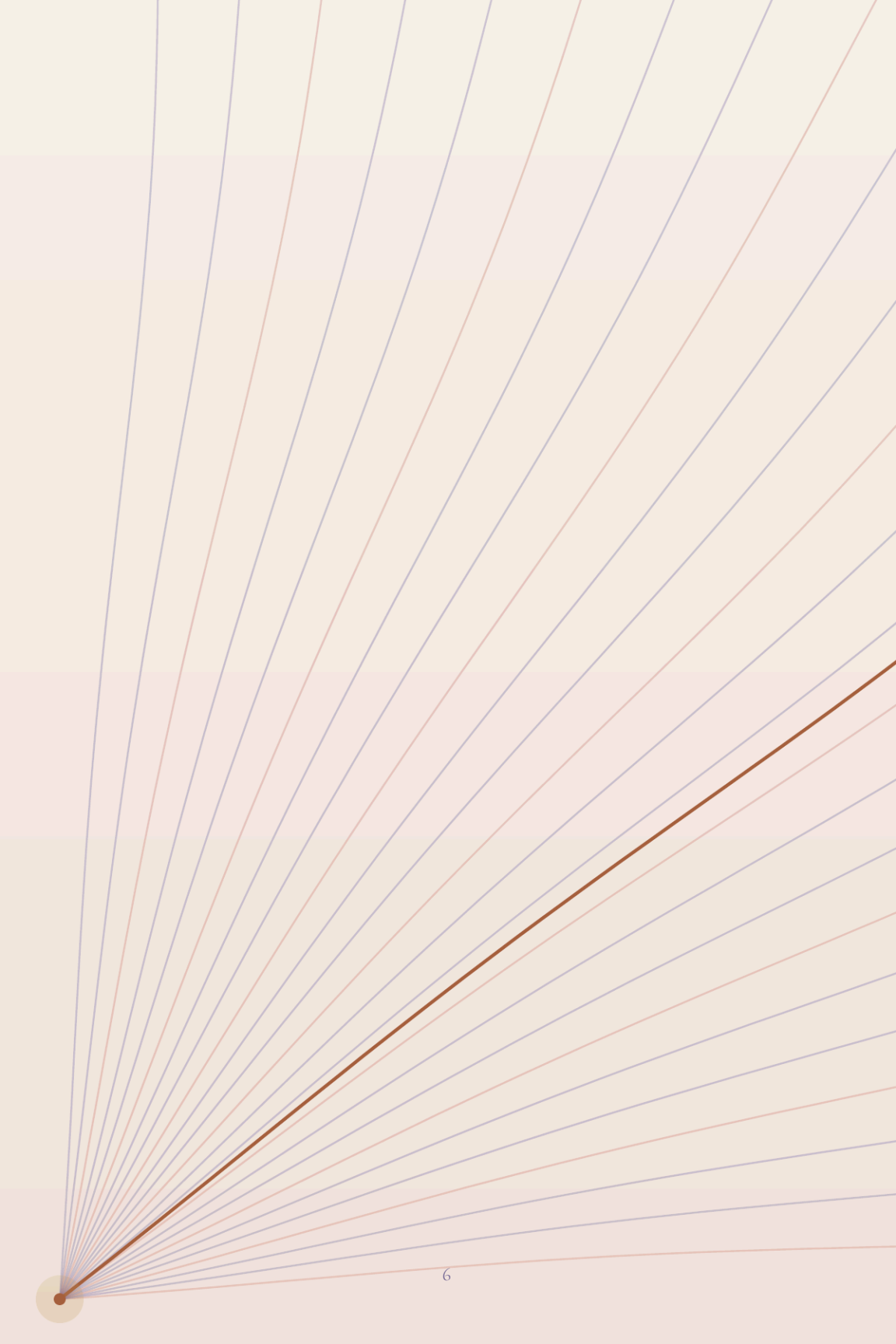
Tradução para o português feita com a ajuda de IA.

Todas as ilustrações são originais deste livro.

*Para minha mãe, que me deu minha primeira
respiração.*



*Hoje você respirou milhares de vezes, e não
agradeceu a nenhuma delas.*

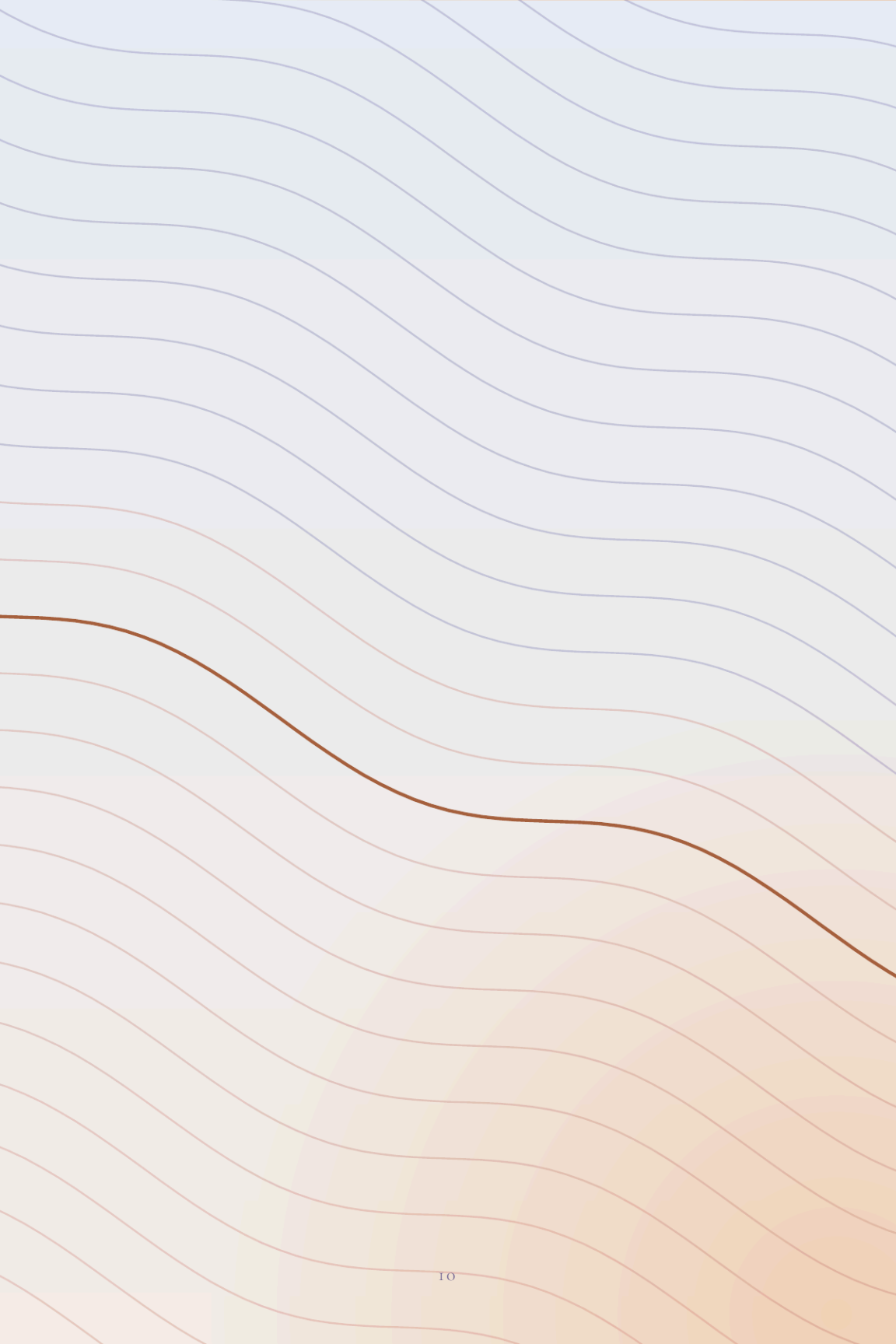


U M

A respiração é a porta da vida. Ela carrega você pelo seu dia, pela sua noite, pela vida inteira. É a única companheira que nunca vai embora.

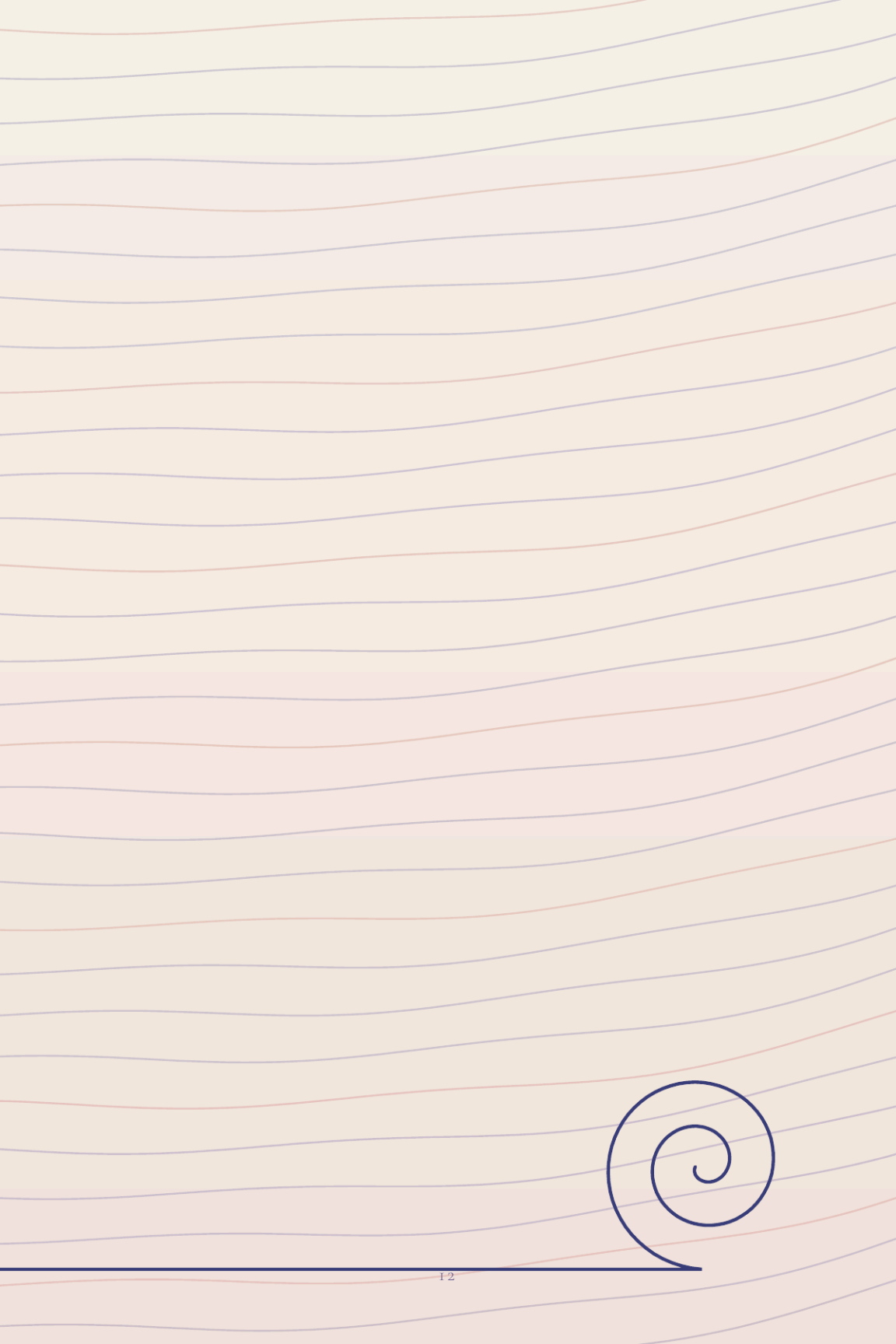
DOIS

Ao contrário de nós, ela nunca dorme e nunca faz pausa. Se fizesse, não estaríamos aqui. Ela nunca reclama, nunca cobra, nunca pede nada. É o tipo de amor feito para a vida toda: silencioso, constante, sem pedir nada em troca. Quando todo o resto desmorona, ela continua ali.



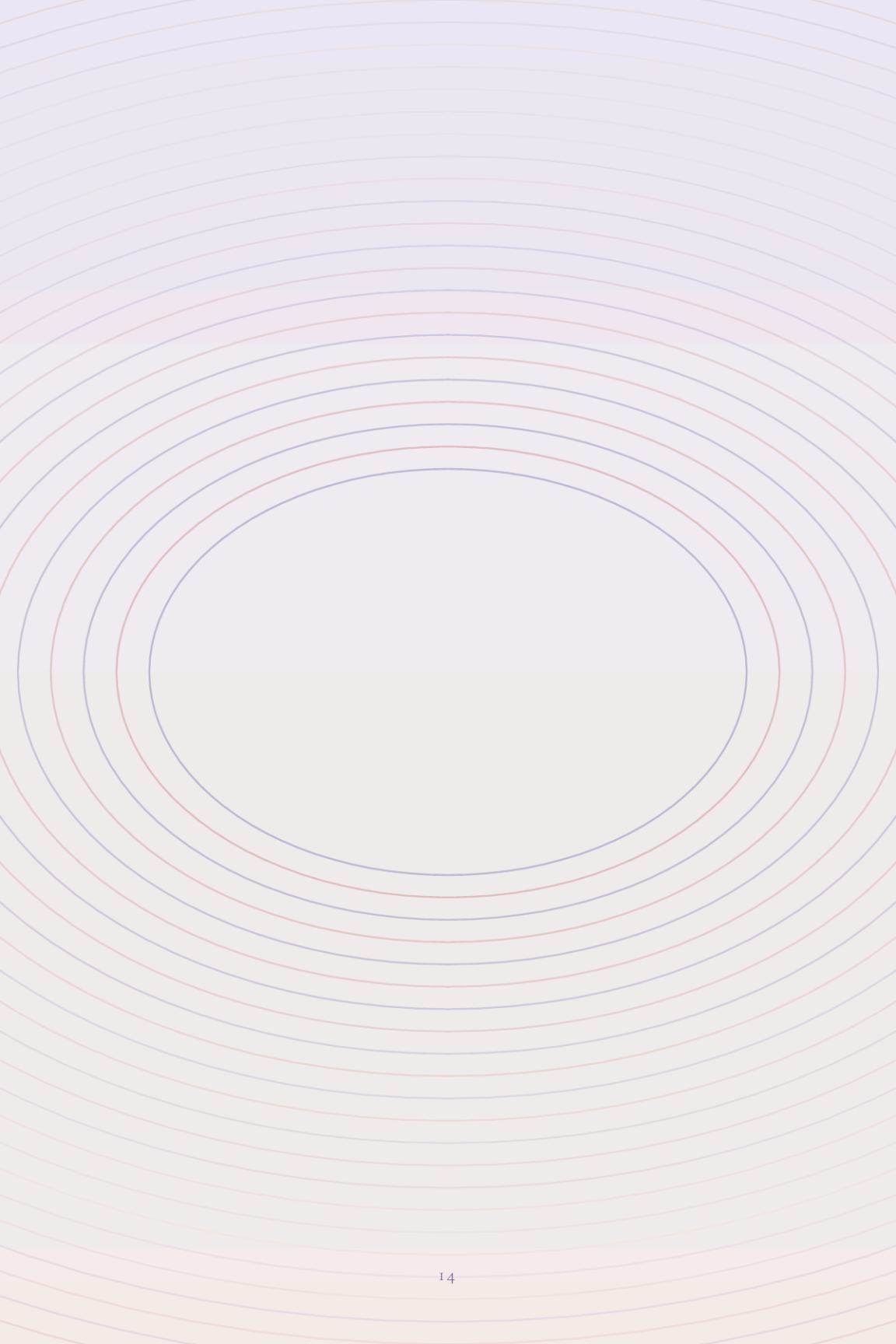
TRÊS

Da primeira respiração à última, e em tudo o que existe entre elas, ela está ali. Você pode se apoiar nela. Em poucos segundos ela pode acalmar você, levar você a um lugar mais tranquilo, como o canto de um pássaro ao amanhecer.



QUATRO

A maioria de nós passa os dias se esticando em direção a um amanhã que nunca chega de verdade, certa de que o que falta está em algum lugar mais à frente. Mas a única coisa que nos sustenta já está aqui, entrando e saindo, sem pedir nada.

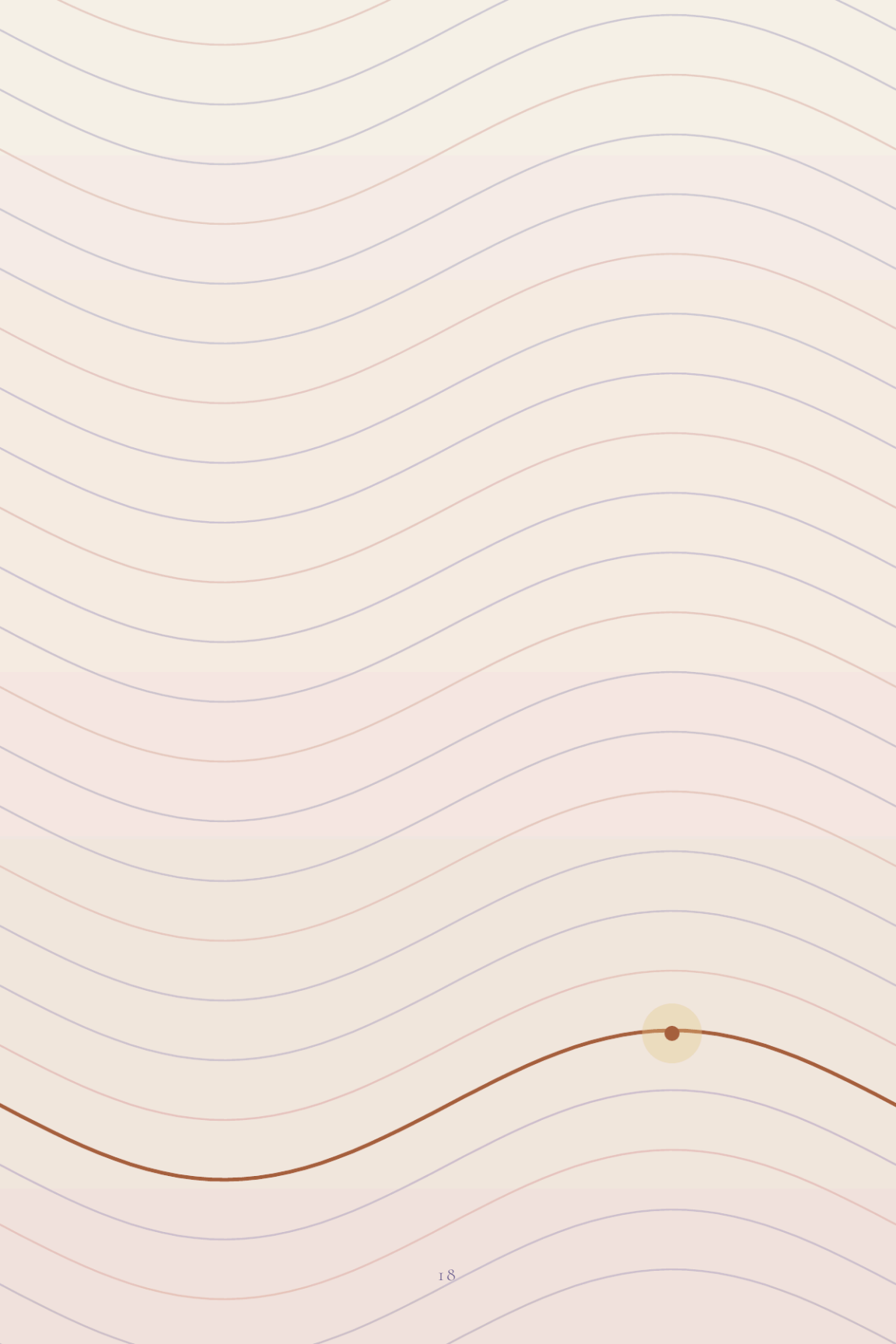


CINCO

O que eu faria sem você? Minha vida está presa ao seu ritmo, que leva oxigênio pelas minhas veias até cada célula. Se você parasse, mesmo por uma fração de segundo, eu deixaria de existir.

SEIS

Confesso que não dou o devido valor a você,
tantas batidas por dia. Sem você não sou nada, e
com você sou tudo, enquanto você me sustenta
sem esforço nesta viagem chamada vida.

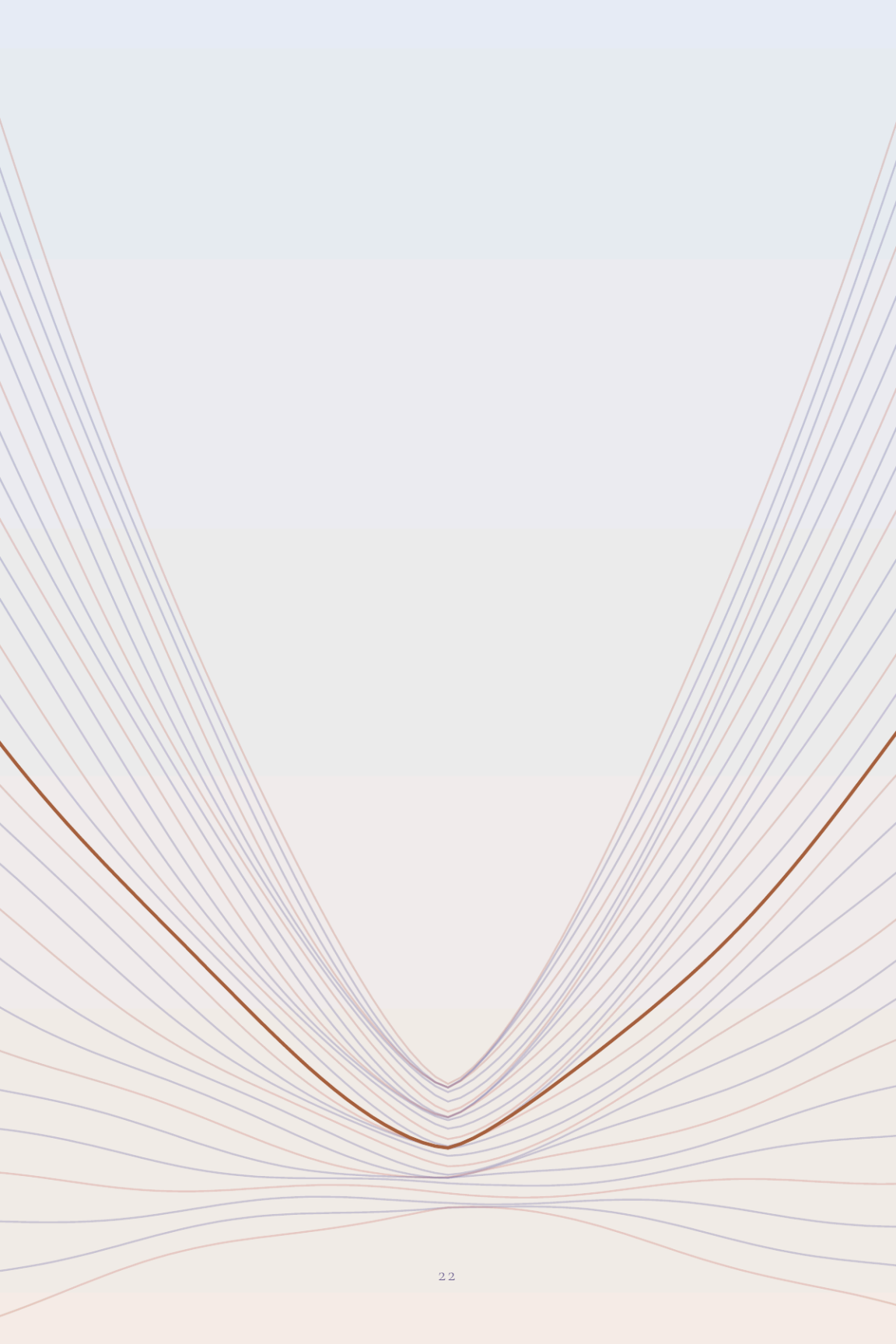


SETE

*Então me leve. Você já conhece o
caminho.*

OITO

Observe uma criança pequena respirando, ou um animal em repouso. Ninguém ensinou. Ninguém precisou ensinar. A respiração sabe sustentar uma vida muito antes de a mente aprender uma única palavra para ela.



NOVE

Você não pode segurá-la nem guardá-la. Cada respiração é dada uma vez, usada uma vez e solta. Talvez essa seja a sua lição silenciosa: tudo o que vale a pena passa através de você; nunca foi feito para ser guardado.



DEZ

Ela tem algo de quase escorregadio. No instante em que você tenta segurá-la e entendê-la, ela escapa. Talvez não seja feita para ser entendida. Talvez seja feita apenas para que se confie nela.

PAUSA

Feche os olhos.

Inspire, devagar.

Expire, mais devagar.

Agora agradeça a esta.

*Se isto tocou você, existe um livro companheiro
chamado Grand. Ele começa onde este termina:
Sabedoria é saber que sou grande. Amor é saber que
sou tudo.*

S O B R E E S T E L I V R O

Breath: Pare de pensar, comece a respirar

Escrito por Jawad Yousofi, com a ajuda de IA (Claude, da Anthropic). Tradução para o português feita com a ajuda de IA.

A ideia, o título e a visão deste livro são do autor, a partir de suas anotações sobre a respiração. A IA ajudou a dar forma às palavras, como faria um editor.

© 2026 Jawad Yousofi. Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Você pode copiar, compartilhar e adaptar esta obra para fins não comerciais, desde que dê crédito ao autor e compartilhe as adaptações sob a mesma licença.
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Todas as ilustrações são originais deste livro.

Também nesta série: Grand, One Circle, Radiating Heart e Seed.

Uma nota para quem lê em português

Esta tradução foi feita com cuidado, com a ajuda de IA. Se o português é a sua língua materna e você encontrar uma linha que poderia soar mais verdadeira ou mais bonita, adoráramos saber. Escreva para nós pelo nosso site.