

UMA TRILOGIA



Live It Love It Leave It

O espaço entre

JAWAD YOUSOFI

Live It · Love It · Leave It

© 2026 Jawad Yousofi.

Escrito por Jawad Yousofi com a ajuda de IA. Traduzido do inglês.

Compartilhado sob uma licença Creative Commons Atribuição-
NãoComercial-Compartilhalgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA
4.0). Você pode imprimir, compartilhar e ler em voz alta. Por
favor, não venda.

Parte da série Grand. Leitura gratuita em jawadyousofi.com

SUMÁRIO

LIVRO UM



Live It

A quietude é clareza

LIVRO DOIS



Love It

O amor vive no espaço entre

LIVRO TRÊS



Leave It

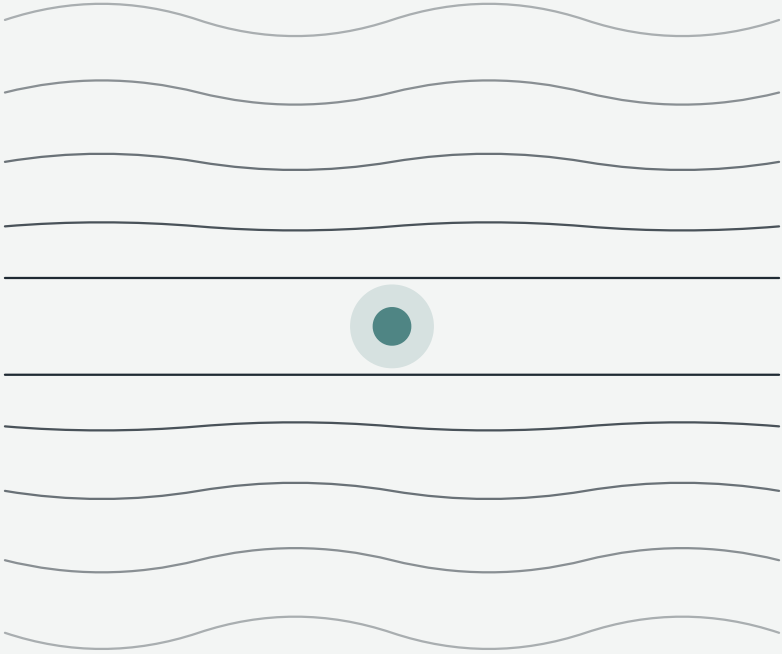
Aprenda a deixar ir

ANTES DE COMEÇAR

Encontre um lugar tranquilo.
Respire devagar uma vez. Leia uma
página e faça uma pausa.

Cada livro tem sua própria música suave, gratuita para ouvir antes
da leitura, em jawadyousofi.com

LIVRO UM



Live It

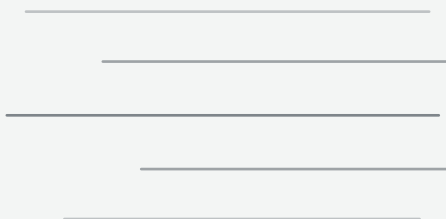
A quietude é clareza



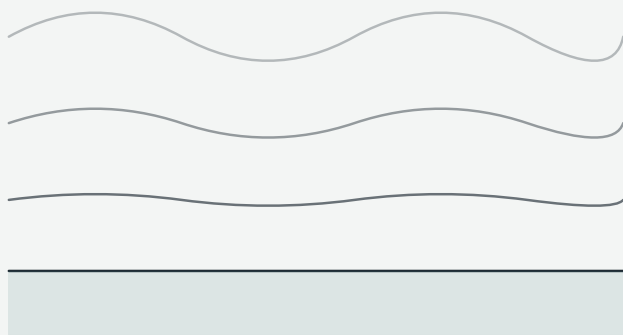
Ame ou deixe, nos dizem. Mas e
se primeiro vivêssemos?



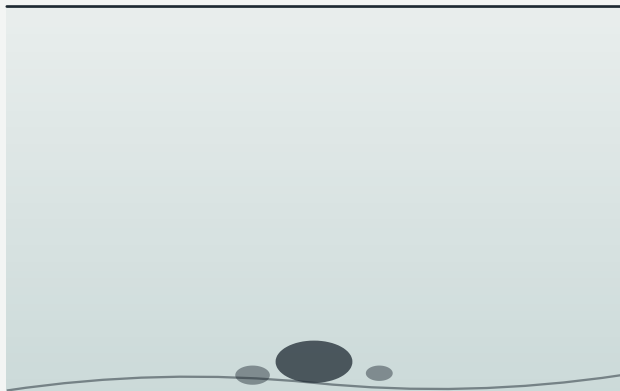
A vida não está acontecendo em
outro lugar. Está acontecendo
aqui.



Corremos em direção ao
próximo momento e perdemos
aquele em que estamos.



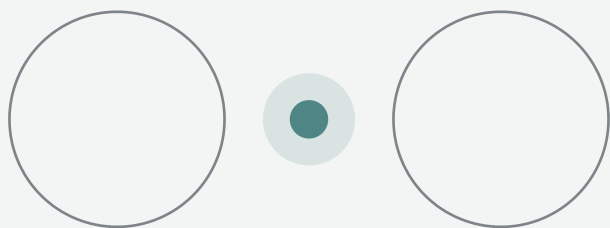
Fique em quietude. Não no
vazio. Em quietude, como um
lago depois que o vento passou.



Quando a água está parada, ela
clareia. Dá para ver até o fundo.



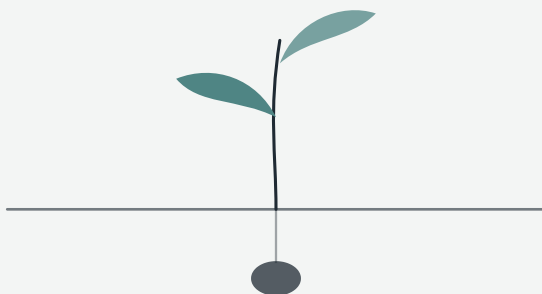
A clareza não vem de pensar
mais. Vem de silenciar.



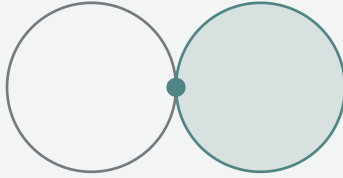
Entre um pensamento e o
próximo existe um espaço. É ali
que você vive.



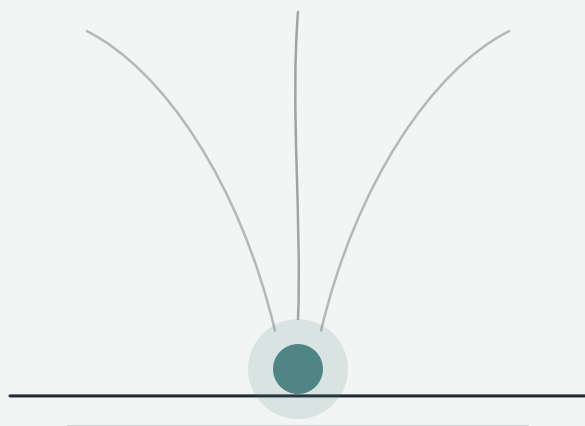
Quando parecer difícil, não fuja.
Fique com isso. Respire. Viva.



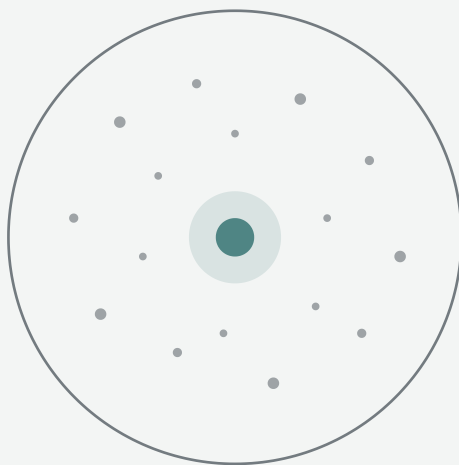
Aquilo com que você permanece
se torna a lição de que você
precisava.



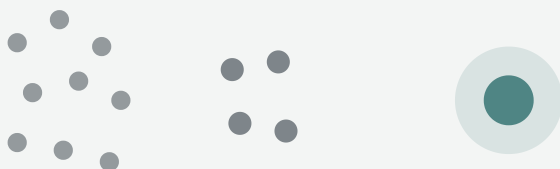
Você não precisa consertar este
momento. Só encontrá-lo.



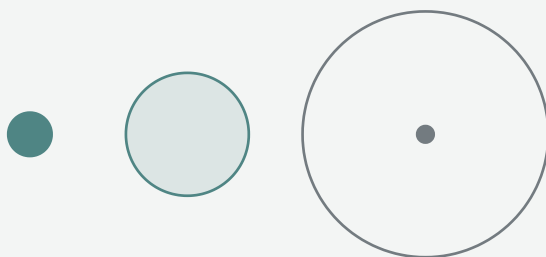
Sinta seus pés na terra. Sinta o ar
entrando. Você está aqui.



Quiétude não é não fazer nada. É
ser tudo o que você já é.



Quanto mais clareza há em você,
de menos você precisa.

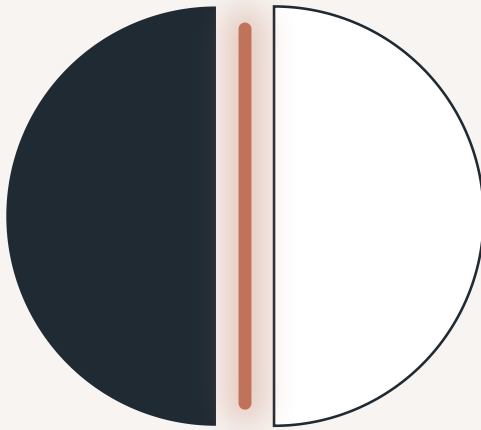


Viva plenamente: esta respiração,
este dia, esta vida.



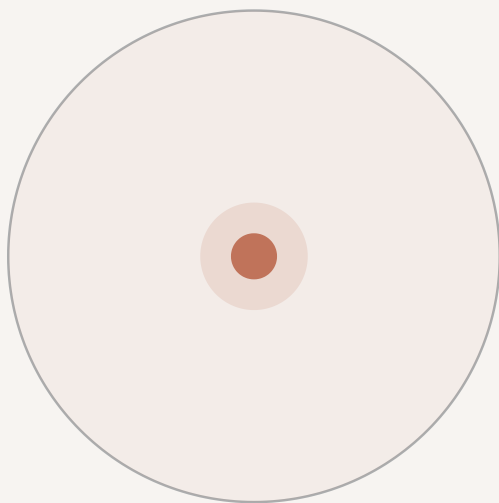
E quando tiver vivido de
verdade, você começará a amar.

LIVRO DOIS

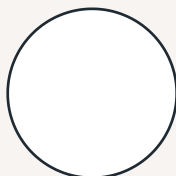
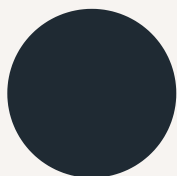


Love It

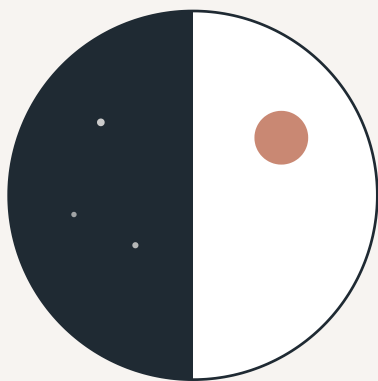
O amor vive no espaço entre



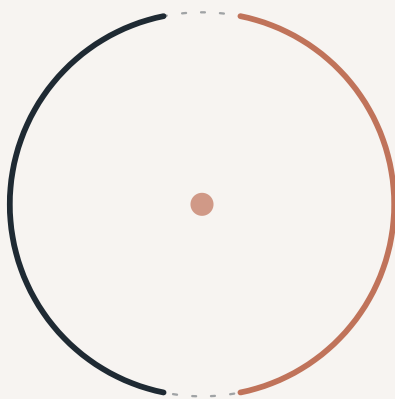
Você viveu. Agora, consegue
amar, por inteiro?



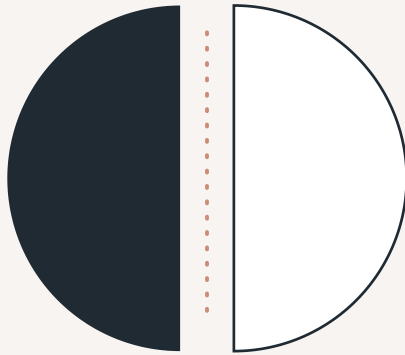
Luz e escuridão. Alegria e
tristeza. Dia e noite.
Aprendemos a escolher um lado.



Mas um dia não é só manhã. Ele precisa da noite para ser inteiro.



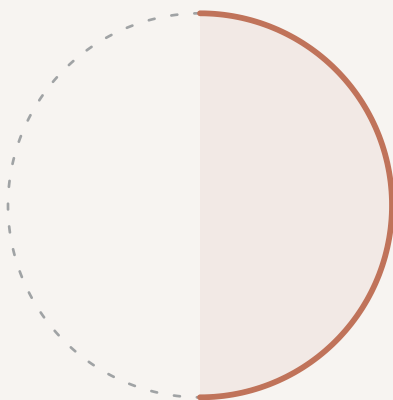
Opostos não são inimigos. São
duas mãos do mesmo corpo.



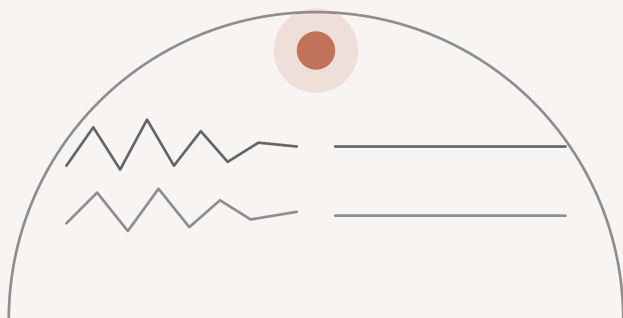
Entre dois opostos existe um
espaço. Ele não os separa. Ele os
mantém juntos.



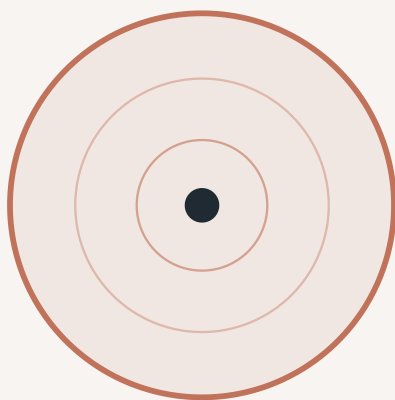
O amor vive nesse espaço.



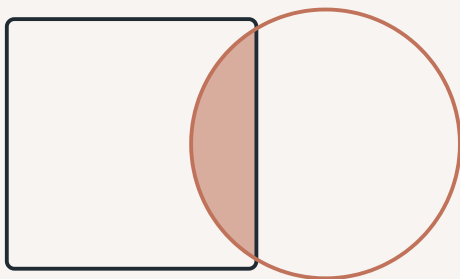
Amar só as partes fáceis ainda
não é amor. É preferência.



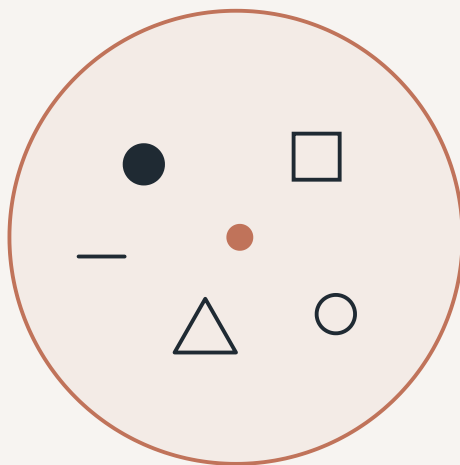
A tempestade e a calmaria
pertencem ao mesmo céu.



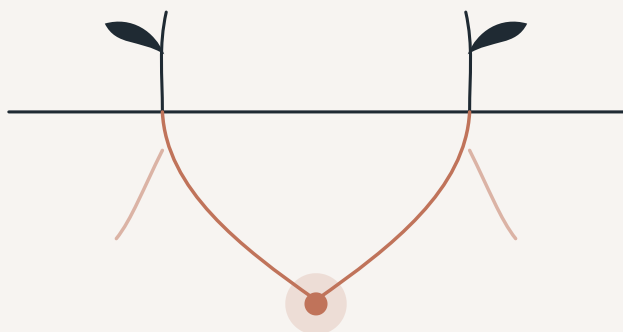
Quando você para de afastar
metade da vida, a vida inteira
pode chegar até você.



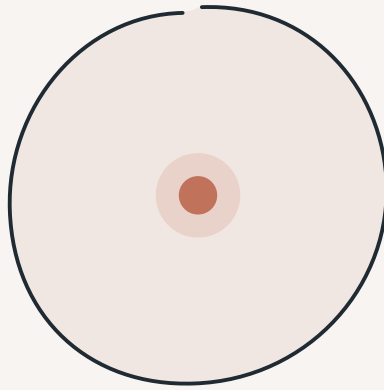
Você não precisa escolher entre
sua força e sua delicadeza. Você é
as duas.



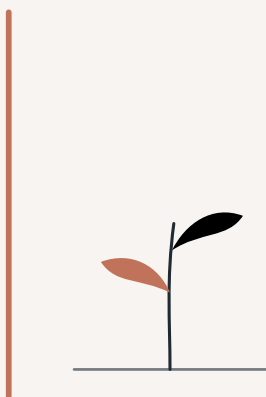
Amar não é concordar com tudo.
É abrir espaço para tudo.



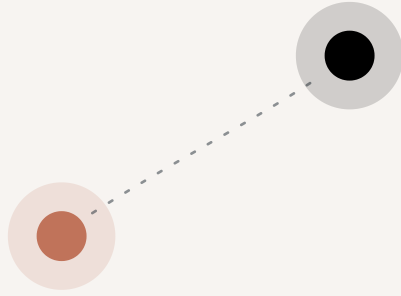
O que parece nos dividir na
superfície nos une na raiz.



Ame como é, não como você
gostaria que fosse.

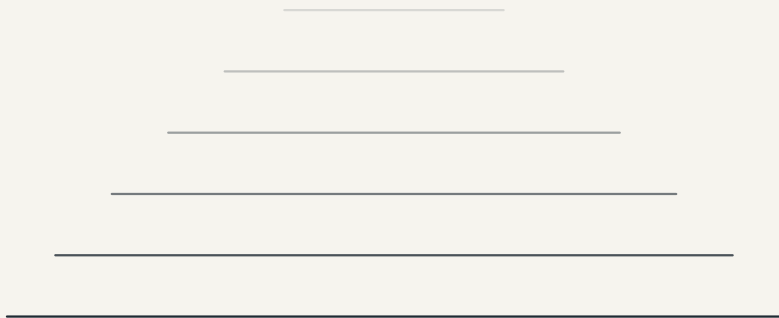


Entre amar e partir existe um
espaço. É ali que crescemos.



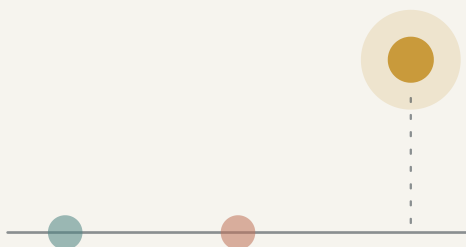
E quando tiver amado de
verdade, você saberá quando é
hora de deixar ir.

LIVRO TRÊS

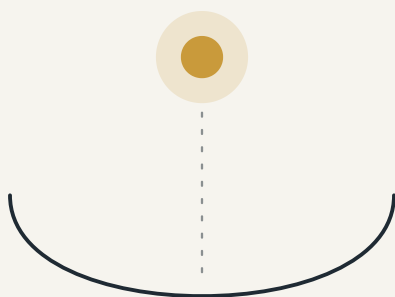


Leave It

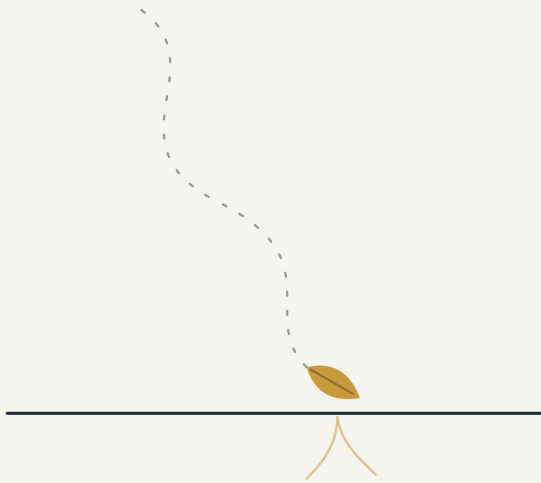
Aprenda a deixar ir



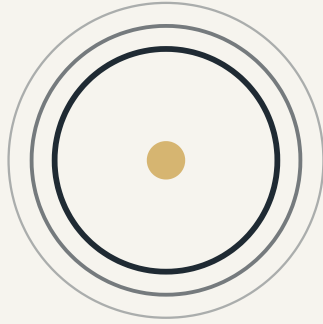
Você viveu. Você amou. Agora,
consegue deixar ir?



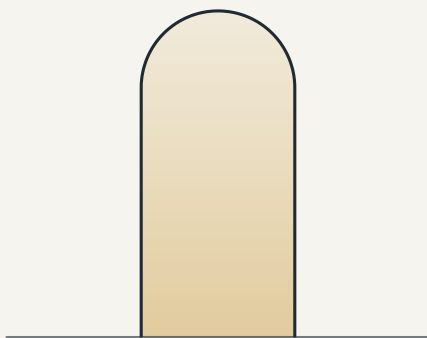
Deixar ir não é perder. É abrir a
mão para que ela possa segurar
de novo.



Uma folha não luta contra o
outono. Ela cai e alimenta a
árvore que a criou.



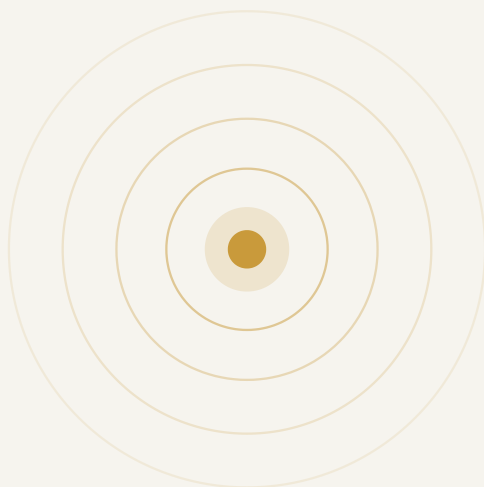
Nos agarramos porque tememos
o que vem depois.



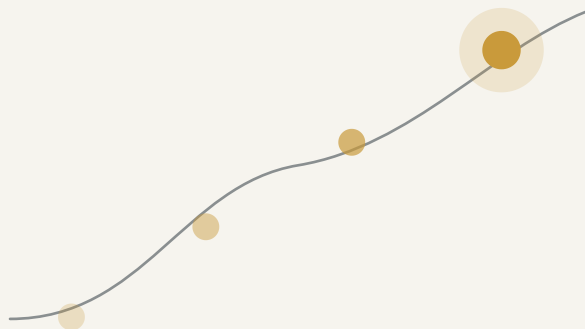
O desconhecido não é escuridão.
É uma porta que ainda não
abrimos.



Quando você não consegue ver o
caminho, começa a prestar
atenção.



Nessa atenção, seu saber interior
fala.



Confie nele. Ele sempre esteve
com você.



Dê o passo, não porque tem
certeza, mas porque chegou a sua
hora.



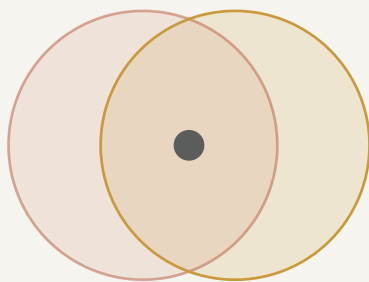
A cada respiração, você deixa ir a
anterior. Você pratica isso a vida
inteira.



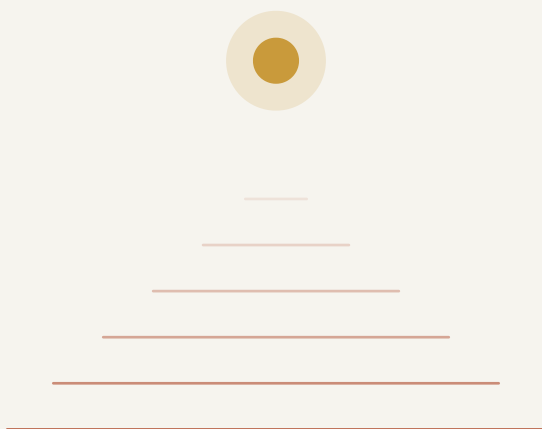
O que é realmente seu não vai
embora quando você abre a mão.



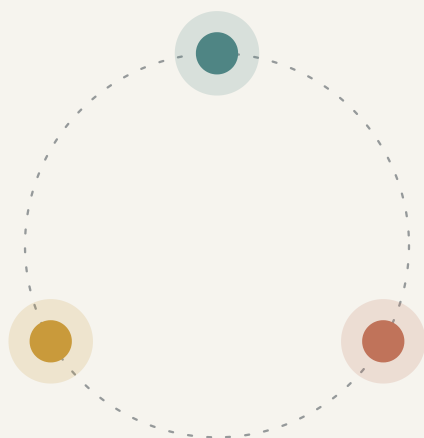
Deixe a história. Guarde a lição.



Parta com amor, e nada se perde.



Partir não é o oposto de amar. É
o amor que sabe quando deixar
ir.



Viva. Ame. Deixe ir. E comece de
novo.

S O B R E O A U T O R

Jawad Yousofi é escritor e coach de saúde holística, formado pelo Institute for Integrative Nutrition. É marido e pai, e se sente em casa sobre uma bicicleta, num campo de futebol e na natureza.

Ele escreve pequenos livros sobre o que já está dentro de nós, e os compartilha livremente.

A SÉRIE GRAND

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



Leia todos os livros gratuitamente, em vários idiomas, em
jawadyousofi.com