

Em 2026 Escolha o Prazer

E se, para 2026, a gente escolhesse uma lista diferente – uma que incluísse *pelo menos dois itens* escolhidos não por necessidade, nem por produtividade, mas simplesmente por prazer? Porque amadurecer é também aprender a desejar o que faz bem, mesmo que não “sirva” para nada – além de nos fazer mais felizes.

Por muito tempo, fomos ensinados a associar evolução a desempenho. Estudar mais, ganhar mais, produzir mais. Mas o tempo – e algumas quedas pelo caminho – ensinam que crescer é aprender a viver com leveza.

Coloque na lista – e pense seriamente no próximo passo para realizar esse desejo. Pensar em investir em um curso sem propósito profissional, um hobby que te desconecta do mundo, ou mesmo em tempo reservado só para você – é um ato de coragem. É como dizer: “Eu mereço viver momentos que não precisam ser úteis, apenas verdadeiros.”

Dar espaço ao prazer é revolucionário – não estou falando aqui do prazer do excesso, mas do que traz equilíbrio. É a pausa no meio da correria, o café tomado sem pressa, o sim para o que faz sentido... mesmo que ninguém entenda o porquê.

Se você conseguir incluir na sua lista de 2026 dois desejos que partem dessa vontade genuína –, parabéns. Porque ao se permitir sentir prazer sem culpa você fortalece autoconhecimento, adquire maturidade e, acima de tudo, liberdade.

Além de superar desafios – evoluir é também se autorizar a desfrutar. A vida não precisa ser um projeto de alta performance o tempo todo – ela pode (e deve) ter também um espaço de prazer e presença. Que merece ser cultivado, preservado e principalmente habitado com muito cuidado e frequência. Porque crescer é, finalmente, entender que a

felicidade também se constrói nos intervalos.