

Toward

Pedalando contra o vento dos desafios da vida



JAWAD YOUSOFI



Toward

Pedalando contra o vento dos desafios da vida

J A W A D Y O U S O F I

*Para todos que pedalam
contra o vento esta noite.*



O vento contra





O vento contra

Todo ciclista conhece o vento.

Tem dias em que ele empurra por trás.

Você voa.

Você se sente forte.

Você acha que é tudo mérito seu.

Em outros dias, ele sopra bem na sua cara.

Cada pedalada é esforço.

A estrada parece mais longa do que é.

A maioria dos ciclistas amaldiçoa esse vento.

Alguns dão meia-volta e vão para casa.

Mas pergunte a quem pedala há anos
onde suas pernas foram feitas.



Essa pessoa vai apontar para o vento.

O vento não veio para parar você.

Veio para moldar você.

Este pequeno livro fala desse vento.

O do seu corpo.

O da sua mente.

O do seu espírito.

E de uma pergunta simples.

Devemos ter medo dele?



U M

O vento





Um · O vento

Um desafio é tudo o que pede mais de você
do que você tem agora.

Uma subida.

Uma perda.

Um corpo que não faz mais o que fazia.

Uma conversa que você vive adiando.

Uma pergunta ainda sem resposta.

A vida não pergunta se você está pronto.

Ela simplesmente pede.

Olhe ao redor.

Nada que vive cresce sem resistência.



Uma semente rompe a terra pesada.
Um rio abre caminho pela pedra.
Uma árvore crava suas raízes mais fundas
onde o vento sopra mais forte.

A terra não é inimiga da semente.
A pedra não é inimiga do rio.
Elas são a forma da jornada.

Assim é com você.

A coisa difícil à sua frente
não é sinal de que algo deu errado.
É sinal de que você está vivo,
e ainda crescendo.

DOIS

O medo





Dois · O medo

O medo sempre chega primeiro.

Antes do pensamento.

Antes do plano.

O peito apertado, o coração acelerado, uma voz que diz
volte.

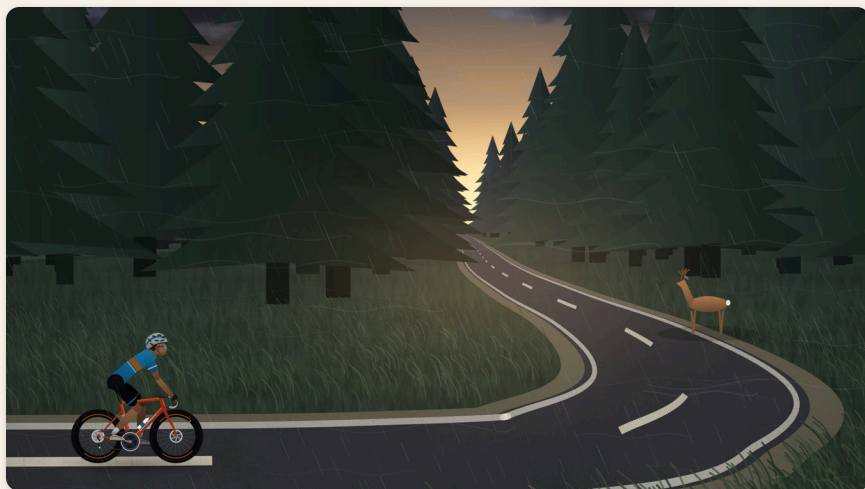
Isso não é fraqueza.

É algo muito antigo.

O medo manteve nossos ancestrais vivos
por tempo suficiente para você estar aqui.

Então a pergunta não é se o medo virá.

Ele virá.



A pergunta é o que você faz
quando ele bate à porta.

Pense no medo como um mensageiro.

Abra a porta.

Ouçã a mensagem.

Depois deixe o mensageiro seguir seu caminho.

Algumas mensagens são verdadeiras.

O gelo está fino.

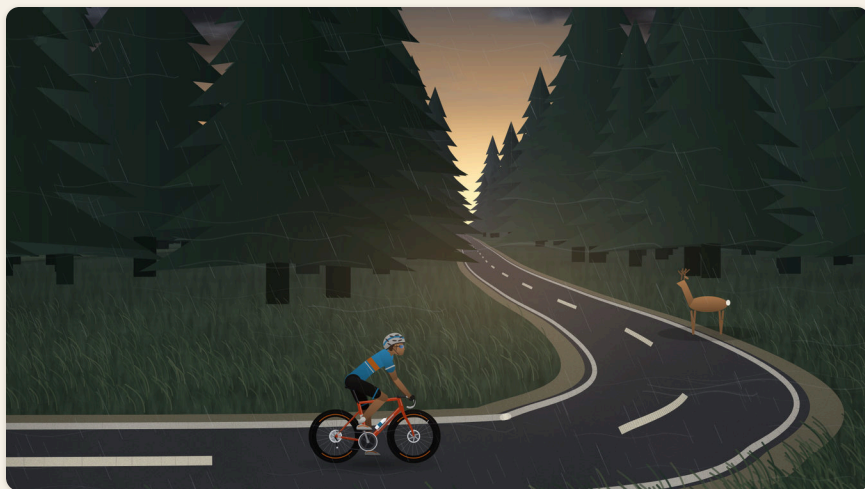
A estrada está escura demais esta noite.

Seu corpo precisa descansar.

Esse medo protege você.

Agradeça a ele, e escute.





Outras mensagens são histórias antigas.

Você não é suficiente.

Vão rir de você.

É tarde demais para começar.

Esse medo não protege você.

Só deixa o seu mundo menor.

Aprenda a diferença,
e metade do vento vai embora.

Devemos ter medo dos nossos desafios?

Respeite-os.

Prepare-se para eles.

Aprenda com eles.

Mas não deixe que eles segurem o guidão.



Os corajosos sentem o mesmo medo que você.
Eles apenas o levam junto
e dão o próximo passo mesmo assim.



TRÊS

O corpo





Três · O corpo

Nossos primeiros desafios moram no corpo.

Observe uma menina aprendendo a andar.

Ela cai.

Ela levanta.

Ela cai de novo.

Centenas de vezes.

Ninguém ensina a ela a ter medo do chão.

Ela simplesmente se levanta,
porque a sala está esperando.

Em algum ponto do caminho, a gente esquece disso.



Um músculo cresce do mesmo jeito que ela aprendeu a andar.

Peça a ele um pouco mais do que pode dar.

Deixe-o descansar.

Ele volta mais forte.

A subida é o treino.

O descanso é onde a força se assenta.

Você precisa dos dois.

Então, um dia, o corpo muda.

Uma lesão.

Os anos.

Uma manhã em que a subida parece mais íngreme do que antes.



Aqui o desafio muda de rumo.
Já não se trata de fazer mais força.
Trata-se de escutar.

A dor é informação.
Respeite-a.
Às vezes, ir rumo a ela é seguir em frente.
Às vezes, é ir mais devagar,
pedir cuidado,
e recomeçar de onde você está.

Quando a subida chegar,
troque para uma marcha mais leve.
Isso não é desistir.
Isso é sabedoria.



Respire.

Alivie a pedalada.

Mantenha as rodas girando.

O topo da subida

se alcança do mesmo jeito que a base.

Uma pedalada de cada vez.



Q U A T R O

A mente





Quatro · A mente

A mente é uma companheira estranha na estrada.
Ela pode fazer uma pequena subida
parecer uma montanha.

Ela ensaia a queda
antes mesmo de você começar.
Ela repete o velho fracasso
muito depois de a estrada ter seguido em frente.

Muito do que tememos nunca chega.
Mesmo assim, pagamos adiantado,
noite após noite.



Então vá devagar e olhe para o medo.

Dê um nome a ele.

Escreva no papel.

Muitos medos encolhem
assim que são vistos à luz do dia.

Depois faça uma pergunta.

Qual é o próximo pequeno passo?

Não a estrada inteira.

Só a próxima pedalada.

O fracasso virá.

Deixe que ele ensine você, não que defina você.

Todo ciclista que cruzou a chegada
caiu em algum ponto do caminho.



As críticas virão.
Fique com o que for útil.
Deixe o resto na beira da estrada.

A incerteza virá.
Você não precisa ver a estrada inteira
para pedalar o trecho à sua frente.

E se o peso na sua mente
continuar pesado por tempo demais,
peça ajuda.

A um amigo.

À família.

A alguém preparado para ajudar.

Pedir ajuda não é recuar.
É outra forma de seguir rumo ao vento.

CINCO

O espírito





Cinco · O espírito

Os ventos mais profundos não têm subida para vencer.

Uma perda que deixa uma sala em silêncio.

Uma fase em que nada parece ter sentido.

A pergunta que volta toda noite.

Por quê?

Aqui, fazer mais força não ajuda.

Aqui, seguir rumo a algo é mais suave.

Rumo à quietude.

Rumo à própria pergunta.

Rumo ao coração que dói.



Sente-se com isso.

Respire com isso.

Deixe que seja do tamanho que é.

Um rio não luta contra a pedra.

Ele fica com ela,

e, com o tempo, encontra a passagem.

Observe os pássaros que voam juntos para o sul.

Um voa na frente

e recebe o vento pelos outros.

Quando se cansa, ele recua,

e outro avança para liderar.

Nenhum pássaro enfrenta a jornada inteira sozinho.

Nem você.



Alguém, em algum lugar, pedala contra o mesmo vento
esta noite.

Alguém já passou por ele
e deixou a estrada um pouco mais fácil.
Um dia, você fará o mesmo por outra pessoa.

Este é o presente escondido em cada desafio.
O que ele ensina a você,
você pode passar adiante.

SEIS

Rumo





Seis · Rumor

Então, como seguimos rumo ao que é difícil?

Não tudo de uma vez.

Do jeito que um ciclista sobe.

Do jeito que uma criança anda.

Do jeito que um rio chega ao mar.

Vire-se e encare.

O vento faz mais barulho às suas costas
quando você foge dele.

Vire-se e olhe.

Muitas vezes, ele é menor que o barulho que faz.



Dê um nome.

Corpo, mente ou espírito.

Qual é, exatamente, a subida?

Respire.

Uma respiração lenta antes do primeiro passo.

A respiração está sempre com você.

É o primeiro lugar onde se firmar.

Dê o menor passo.

Tão pequeno que pareça quase bobo.

Pequenos passos viram estradas inteiras.

Troque de marcha.

Você não precisa subir toda ladeira a toda velocidade.

Ajustar não é desistir.



Pedale com outros.

Reveze na frente.

Divida o vento.

Deixe alguém levar você no vácuo por um tempo,
e leve essa pessoa quando for a vez dela.

Descanse sem desistir.

Parar para beber água não é o fim do pedal.

Olhe para trás de vez em quando.

Veja o quanto você já avançou.

A estrada atrás de você

é a prova de que você consegue fazer coisas difíceis.

A estrada à frente





A estrada à frente

O vento vai voltar.
Ele sempre volta.

No corpo.
Na mente.
No espírito.

Quando voltar,
sinta-o no rosto.
Deixe o medo dizer o que veio dizer.

Depois abaixe a cabeça,
encontre sua respiração,
e dê mais uma pedalada.



Você não está pedalando contra a vida.
Está pedalando rumo a ela.

E cada desafio que você encontra
está levando você a um lugar
que você não alcançaria
com o vento a favor.

Rumo ao vento.
Sempre rumo ao vento.

A série Grand

Pequenos livros, oferecidos de graça.

Leia menos, viva mais.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward

Sobre este livro

Toward · Pedalando contra o vento dos desafios da vida

Escrito por Jawad Yousofi, com a ajuda de IA (Claude, da Anthropic). A ideia, a visão e o coração deste livro são do próprio autor. Traduzido do inglês com a ajuda de IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Licenciado sob Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Você é livre para copiar, compartilhar e adaptar esta obra para fins não comerciais, dando o devido crédito e sob a mesma licença.

As imagens foram pintadas para este livro, cena a cena: um ciclista numa só estrada, atravessando um mundo em mudança de campos, rios, florestas e montanhas, ficando mais forte página após página. Todas as ilustrações são originais deste livro.

Muitos livros trazem a palavra Toward no título. Este livro não tem relação com eles.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com