

CAFÉ COM EXU

RUBENS OLIVEIRA

UM ENCONTRO COM A SABEDORIA QUE CAMINHA AO SEU LADO

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

CAFÉ COM EXU

RUBENS OLIVEIRA

UM ENCONTRO COM A SABEDORIA QUE CAMINHA AO SEU LADO

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Rubens Oliveira, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

Preparação: Ana Maria Fiorini
Revisão: Wélida Muniz e Bárbara Parente
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Capa: Nine Editorial
Ilustrações de miolo: Freepik, macrovector_official / Freepik,
Creative_hat / Freepik
Imagem de capa: Vynetta/Envato

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Oliveira, Rubens
Café com Exu / Rubens Oliveira. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.
240 p.

ISBN 978-85-422-3743-6

1. Desenvolvimento pessoal 2. Literatura devocional I. Título

25-2994

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do mundo

2025

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

- 9 Apresentação: O que me guiou até este momento**
- 13 Prefácio, pela Yalorixá Naya**
- 17 Introdução: Como começar?**
- 20 Se tempo é movimento,
 tempo é escolha
- 22 Pausas e reflexões com propósito
- 23 O poder da pausa
- 24 Caminhos para o autoconhecimento
- 26 O fluxo deste livro**
- 27 Como usar este livro**
-



CICLO 1

ABRINDO OS CAMINHOS

- 34 Encruzilhadas e escolhas**
- 34 Tudo é caminho
- 40 O poder da intenção
- 45 Nem toda porta aberta é para você
- 51 O movimento e a troca**
- 51 O que você dá ao mundo?

- 57 Palavras também são caminhos
63 Quem não se movimenta enferruja
68 O que o prende?
74 Deixar ir também é abrir caminho
79 Entre o velho e o novo, onde você está?

85 Comunicação e escuta

- 85 A palavra como instrumento de poder
90 Mover e manifestar: os verbos de Exu
96 O silêncio também comunica



CICLO 2

CAMINHANDO COM CONSCIÊNCIA

104 Os desafios da caminhada

- 104 O medo: paralisante ou impulsionador?
110 Nem tudo tem a ver com você
115 E quando o obstáculo é você mesmo?

122 O tempo e a paciência

- 122 O tempo como mestre
127 O equilíbrio entre agir e esperar

132 A dualidade e o equilíbrio

- 132 Tudo tem dois lados
138 A luz e as sombras caminham juntas
144 O que acontece quando
ignoramos um lado da moeda?

149 Aprendendo com os erros

- 149 Você precisa errar para aprender?
154 O que a queda ensina?
159 Rir de si mesmo e seguir em frente



CICLO 3

FIRMANDO PASSOS E CRIANDO O PRÓPRIO DESTINO

168 Autenticidade e protagonismo

- 168 Assumir o comando do próprio caminho
- 173 Ser autêntico e verdadeiro consigo mesmo
- 179 A liberdade de ser sem medo

185 A força do riso e da malandragem

- 185 Exu ri porque entende a vida
- 190 Astúcia não é maldade
- 196 Quem não sabe jogar vira peça no jogo dos outros

201 Caminhar com consciência

- 201 Sua palavra vale quanto?
- 207 Peça caminhos abertos, mas saiba a direção
- 213 Onde você se perde?

219 Fechamentos e recomeços

- 219 Todo fim é um novo começo
- 224 Você aprendeu algo na sua jornada?
- 230 Qual o próximo passo?

238 Uma última pausa

239 Agradecimentos

CL CL 1

ABRINDO OS
CAMINHOS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

***"Antes de seguir,
é preciso saber
para onde ir."***

O primeiro passo de qualquer jornada é reconhecer que há múltiplos caminhos e que cada escolha carrega consequências. Nesta trajetória, você terá orientações que o ajudarão a refletir sobre suas decisões, sua forma de se comunicar com o mundo e aquilo que pode estar travando a sua caminhada.

Exu ensina que toda escolha é uma encruzilhada e que não existem passos necessariamente certos ou errados – há apenas direções e aprendizados. Será que você está realmente escolhendo ou apenas deixando que escolham por você?



Encruzilhadas e escolhas

Tudo é caminho

DIA: ____ / ____ / ____

1

Cada passo é uma revelação

O caminho se constrói a cada escolha, mesmo quando o destino parece incerto. Exu nos lembra que cada movimento é uma oportunidade de aprender e transformar. Nada é fixo e cada passo abre novas possibilidades.

REFLEXÃO

Qual passo você pode dar hoje para transformar seu caminho?

DIA: ____ / ____ / ____

2

A jornada é feita de pequenas estradas

Cada detalhe do percurso revela um fragmento de sabedoria. Em cada esquina, um novo aprendizado se mostra, desafiando a ideia de um caminho único e predeterminado. Este é um convite para valorizar cada etapa da caminhada.

REFLEXÃO

Como você pode honrar cada pequeno passo dado?

DIA: ____ / ____ / ____

3

O percurso é a essência da transformação

Não espere um destino fixo para sentir a realização. Cada movimento, desvio ou acerto compõe sua verdadeira jornada. O valor está no percurso, não apenas na chegada.

REFLEXÃO

Qual aprendizado o caminho vivido até aqui trouxe para você?

REFLEXÃO

Você consegue ver as novas possibilidades em cada rota que escolhe?

DIA: ____ / ____ / ____

Cada rota é um universo de possibilidades

4

DIA: ____ / ____ / ____

5

O caminho se revela com cada decisão

Cada decisão, por menor que seja, traça um percurso em sua história. A espiritualidade nos guia e nos faz entender que o caminho se revela assim que escolhemos avançar.

REFLEXÃO

Quais decisões recentes revelaram novos caminhos e possibilidades para você?

DIA: ____ / ____ / ____

6

Todo percurso tem sua própria sabedoria

Mesmo os caminhos mais simples carregam segredos profundos e lições valiosas.

REFLEXÃO

Que lição você extraiu do seu percurso hoje?

DIA: ____ / ____ / ____

7

Caminhos se constroem com coragem

O destino não é uma linha traçada, mas uma construção feita de coragem e intenção.

REFLEXÃO

Qual ato de coragem tem transformado seu caminho?

DIA: ____ / ____ / ____

8

Cada trilha é uma oportunidade de renascimento

Ao abraçar o caminho que se apresenta, você se permite renascer a cada passo e compreender que até os percursos difíceis trazem a chance de recomeçar e evoluir.

REFLEXÃO

Como você pode renascer diante dos seus desafios de hoje?

DIA: ____ / ____ / ____

9

O caminho é uma dança com a vida

Quando você se entrega ao fluxo, cada passo se torna uma coreografia única de experiências e descobertas. Viver é dançar com o destino sem temer a mudança.

REFLEXÃO

Você está disponível para se entregar à dança da vida?

DIA: ____ / ____ / ____

10

Cada trilha tem seu próprio encanto

Não existe caminho comum; cada trilha carrega uma magia singular. Exu nos convida a apreciar cada detalhe.

REFLEXÃO

Qual encanto você descobriu no caminho que trilha hoje?

O poder da intenção

DIA: ____ / ____ / ____

1

A intenção ilumina o caminho

Quando sua intenção é nítida, o universo conspira para que seu percurso se transforme. A energia da intenção é capaz de mover montanhas e abrir portas para o novo.

REFLEXÃO

Qual é a intenção que guia seus passos hoje?

DIA: ____ / ____ / ____

2

Sua intenção é o farol que direciona sua jornada, diminuindo as sombras do caminho

Exu mostra que agir com propósito transforma desafios em oportunidades.

REFLEXÃO

De que forma sua intenção molda as experiências do seu dia?

DIA: ____ / ____ / ____

3

A intenção é a semente da mudança

Cada pensamento e desejo plantados com clareza germinam em transformações significativas. Exu nos lembra que uma intenção bem direcionada é o primeiro passo para a mudança.

REFLEXÃO

*Quais sementes
de mudança você
plantou hoje?*

DIA: ____ / ____ / ____

4

A força do querer é a chave para superar obstáculos e alcançar novos horizontes

Quando você direciona sua energia com intenção, fortalece seu ser interior. Exu ensina que a força da intenção é a chave para superar obstáculos e alcançar novos horizontes.

REFLEXÃO

*Você sente a força
da sua intenção nos
momentos de desafio?*

DIA: ____ / ____ / ____

A intenção transforma medo em coragem

5

O poder da intenção reside em converter inseguranças em ações corajosas. Olhe além do medo e aja com convicção, moldando o seu destino.

DIA: ____ / ____ / ____

6

A intenção é energia que se manifesta

A intenção é a força vital que impulsiona cada ato de transformação. Ao se alinhar com sua verdadeira vontade, o universo responde de maneira surpreendente.

REFLEXÃO

Você está canalizando sua energia para criar mudanças positivas?

DIA: ____ / ____ / ____

7

Com um foco bem definido até os caminhos mais obscuros se iluminam

Exu mostra que a clareza mental e emocional desvenda oportunidades antes invisíveis.

REFLEXÃO

Sua intenção hoje revela os caminhos para novas possibilidades?

DIA: ____ / ____ / ____

8

Intenção é fé em ação

Ao definir o que você quer, você se compromete a transformar o seu mundo. Lembre-se: quem tem fé e acredita na própria mudança abre caminho para a evolução.

REFLEXÃO

Qual ato de fé na sua intenção pode transformar seu destino agora?

DIA: ____ / ____ / ____

9

Toda criação começa pelo desejo profundo de mudança

Inicie cada jornada com a convicção de que pode moldar o futuro.

REFLEXÃO

Qual criação você está iniciando com sua intenção hoje?

DIA: ____ / ____ / ____

10

A intenção é a bússola do coração

Quando você se guia pela intenção, o coração encontra o caminho correto, mesmo diante das incertezas. Exu mostra que a direção verdadeira vem de dentro.

REFLEXÃO

Seu coração está apontando a direção que você deseja seguir?

Nem toda porta aberta é para você

DIA: ____ / ____ / ____

1

Nem toda porta aberta conduz ao seu destino

Oportunidades surgem, mas nem todas estão alinhadas com a nossa essência. Exu nos lembra que discernir é essencial para seguir o caminho que verdadeiramente nos pertence.

REFLEXÃO

Como você identifica as portas que realmente se abrem para o seu destino?



DIA: ____ / ____ / ____

2

Cada porta aberta carrega sua própria lição

Nem toda porta aberta é benéfica; algumas escondem desafios. Exu ensina que até mesmo as portas que não se destinam a nós trazem ensinamentos valiosos, se soubermos olhar com atenção.

REFLEXÃO

Que lição você aprendeu com uma porta que, ao se abrir, não dava para o seu caminho?

DIA: ____ / ____ / ____

3

O discernimento é a chave para as portas certas

Entre inúmeras aberturas, a verdadeira sabedoria revela quais portas devem ser atravessadas. Confie na intuição para escolher o caminho que fala com a sua alma.

REFLEXÃO

Você confia em sua intuição para decidir quais portas abrir?

DIA: ____ / ____ / ____

4

Nem toda oportunidade é uma estrada para a evolução

Cada porta aberta traz chances, mas também riscos de desvio. Reconhecer o que não nos serve é tão importante quanto abraçar o que nos impulsiona.

REFLEXÃO

Qual oportunidade recente não estava em harmonia com seu verdadeiro caminho?
