

**talvez a  
sua jornada  
agora seja só  
sobre você**



iandê  
albuquerque

**OU  
TRO** Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

talvez a  
sua jornada  
agora seja só  
sobre você

inandê  
albuquerque

3ª edição

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © landê Albuquerque, 2022  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022, 2026  
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Jessyca Pacheco  
REVISÃO: Maitê Zickuhr e Fernanda Simões Lopes  
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial  
CAPA: Beatriz Borges  
IMAGEM DE CAPA E ILUSTRAÇÕES: Rafaelly Lacerda (@peixe.foradagua)

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

---

Albuquerque, landê

Talvez a sua jornada agora seja só sobre você / landê Albuquerque. -

3. ed. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.

160 p. : il.

ISBN 978-85-422-4215-7 (edição de bolso)

1. Autoconhecimento 2. Desenvolvimento pessoal I. Título

26-1150

CDD 158.1

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Autoconhecimento



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas

## **Acreditamos nos livros**

Este livro foi composto em Adobe Garamond Pro e impresso pela Geográfica para a Editora Planeta do Brasil em abril de 2026.

2026

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar - Bela Vista

São Paulo - SP - CEP 01310-913

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# TALVEZ A SUA JORNADA AGORA SEJA SÓ SOBRE VOCÊ.

um amigo me falou essa frase em uma conversa que tivemos sobre o meu cansaço e a minha revolta com as relações líquidas, e, desde então, carrego ela comigo.

porque sim, às vezes a gente só precisa enxergar que talvez o momento que a gente precisa passar é só nosso. o trajeto, a bagagem, o processo como a gente lida com os finais, como a gente se transforma, como a gente sobrevive às nossas quedas e, mais do que isso, como nos permitimos viver depois.

talvez o caminho que você precisa passar agora não seja sobre o amor dos outros, talvez seja sobre o amor por você mesmo, talvez seja sobre você, sobre você se pegar no colo e te levar a lugares que te fazem ter a sensação de que você está completo e que não precisa do amor de alguém específico pra se sentir querido e amado.

talvez a sua jornada seja sobre você se dar as mãos e se levar pra viver novas experiências, pra sorrir de novas maneiras, pra aprender novas coisas, sentir novos ares, pra desbravar o mundo lá fora e redescobrir o que você tem por dentro.

e aprender a amar o interior também.

talvez agora não seja mais o momento de você procurar alguém pra oferecer o seu afeto, alguém pra te fazer um cafuné, pra te levar um café, pra dividir o cobertor e as séries, e filmes, e músicas, e o fone de ouvido. enfim, talvez agora seja o momento de você parar com você mesmo, de se olhar nos olhos e se compartilhar com você.

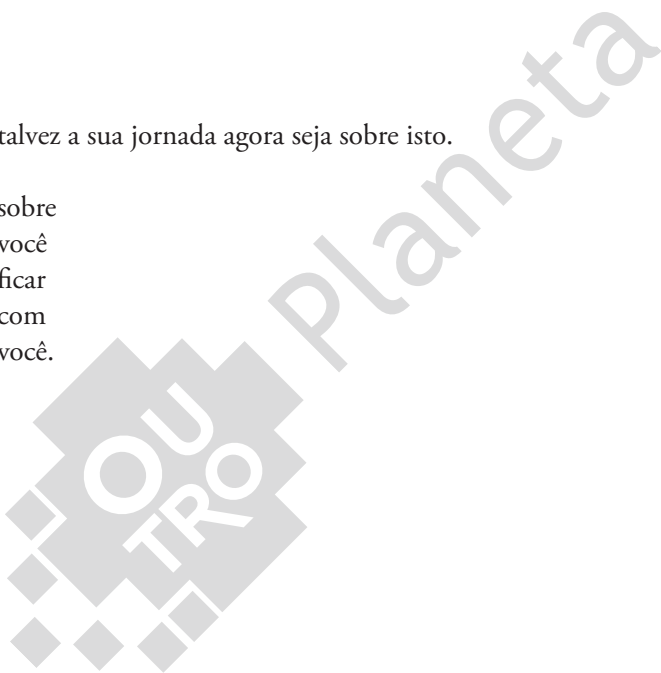
talvez seja o momento de você parar um pouco pra respirar, sabe? pra priorizar aquilo que você sempre quis fazer. seus planos e projetos pessoais.

não tem nada perdido. é só a vida te apresentando uma nova possibilidade pra você encarar e seguir em frente. lembra daquela viagem que você sonha em fazer? aquele curso de línguas que você sempre desejou? aquele lugar que você sempre sonhou em conhecer e tirar aquelas fotos bacanas? então, talvez agora seja o momento de você focar em você. de você aproveitar o seu tempo pra realizar o que sempre quis.

talvez a sua jornada nesse momento não seja sobre o amor, mas sim sobre você. sobre você se dar o amor que tanto oferece pros outros. sobre você ter coragem de aceitar que o que não serve mais precisa passar, e que você vai ficar com você.

talvez a sua jornada agora seja sobre isto.

sobre  
você  
ficar  
com  
você.



# **EU QUERIA TE DIZER ALGUMAS COISAS ANTES DE VOCÊ INICIAR A LEITURA DESTE LIVRO.**

falar sobre a nossa jornada é falar também sobre aquele medo de dar os primeiros passos pra seguir em frente, sobre tudo o que a gente sente ao longo da nossa caminhada de mudanças: insegurança, saudade, machucados. sobre todos os sentimentos que a gente encontra dentro da gente e sobre como é difícil o processo de ressignificar alguns e se desfazer de outros.

sobre o processo de se curar, de amadurecer e de entender o momento em que a gente precisa da gente.

porque todo mundo fala “vai ficar tudo bem”, mas o que ninguém fala é o quanto você vai se sentir insuficiente até ficar tudo bem. e o quanto você vai olhar pra si mesmo e não vai se enxergar, e o quanto tudo isso dói.

mas a única certeza é de que no final, sim, fica tudo bem. e este livro é sobre isso.

# POR QUE O CARACOL?

este livro também é sobre os nossos  
processos de autoconhecimento.

a escolha do caracol como personagem do livro simboliza  
esse processo. que, às vezes, é lento e demorado mesmo.

o caracol é você.  
sou eu.  
todos nós.

ele carrega consigo a sua própria casa  
e o peso de ser quem se é.  
o seu casco também é a sua proteção.  
faz parte dele.

como todas as nossas inseguranças, nossos medos, erros, e  
todas as nossas tentativas fazem parte da gente também.

este livro é sobre tornar as coisas mais leves.  
sobre transformar os nossos pesos em força.

você é a sua própria casa.  
você é capaz de seguir em frente.  
de assumir os processos.  
de respeitar o seu próprio tempo.  
e de ter coragem pra se aventurar numa jornada sobre você.

o caracol representa essa coragem de continuar, independentemente de como sejam os seus passos. às vezes, o processo precisa ser lento pra que você não tropece em si mesmo. pra que você aprenda a se levar com mais perdão, respeito e cuidado. pra chegar até onde você deseja.



# QUERO TE DIZER QUE O QUE DOEU UM DIA VAI PASSAR.

a ponto de você acreditar que um dia você duvidou que iria sarar. e que as tuas marcas não podem te parar de ser quem você é ou de simplesmente viver o que precisa viver.

sempre que tenho medo,  
eu digo pra mim mesmo: a vida é uma só.

porque melhor ter a experiência de ter vivido algo que eu queria viver naquele momento do que sentir o vazio de algo que eu queria muito tocar, mas que deixei passar por medo de que aquilo arrancasse um pedaço de mim. como se eu não tivesse sobrevivido a tantas quedas, e renascido a tantas mortes, e me juntado por inteiro, e me reencontrado ainda mais forte depois de tantos pedaços que levaram de mim.

a vida é uma só. e talvez você só precise viver.  
viver sem pensar tanto nas possibilidades de dar errado, porque elas existem da mesma maneira que existem as possibilidades de dar muito certo.

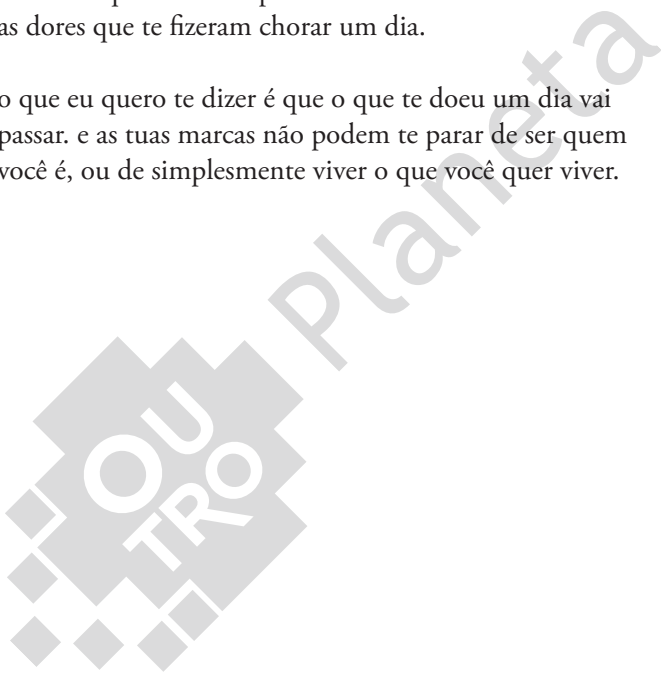
e você precisa viver.

viver pra entender que o teu corpo vai ser casulo pra te guardar nos dias em que você precisar, e que os teus pés vão te guiar pro melhor caminho quando você se

sentir perdido (e esse caminho será teu próprio peito).  
e você vai aprender a ser cura diante dos  
dias em que a tua insistência e teimosia te  
fizeram arrancar a casca das tuas feridas.

e você vai perceber que na curva do teu sorriso  
alguém vai parar e pedir pra ficar, e você vai  
entender que sorrir faz parte de você como todas  
as dores que te fizeram chorar um dia.

o que eu quero te dizer é que o que te doeu um dia vai  
passar. e as tuas marcas não podem te parar de ser quem  
você é, ou de simplesmente viver o que você quer viver.



então, só vai!  
e se der medo, vai com medo mesmo.  
porque você é capaz de fazer coisas incríveis.  
você é capaz de sobreviver a dias difíceis.  
você é capaz de continuar sorrindo, e contando suas  
histórias, amando e recebendo o amor que merece.

