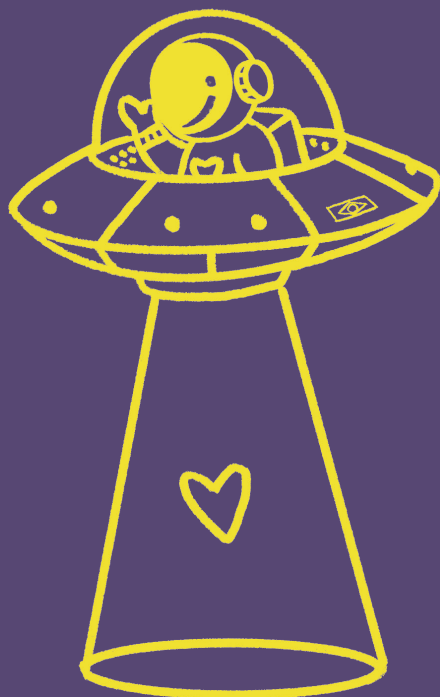


também somos
o amor que vai
chegar na vida
de alguém



lândê
albuquerque

**também somos
o amor que vai
chegar na vida
de alguém**

íandê
albuquerque



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

PREPARAÇÃO: Ligia Alves
REVISÃO: Fernanda Guerriero Antunes e Luana Negraes
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Sandra Fava
IMAGEM DE CAPA E ILUSTRAÇÕES: capivarinha (José Joglemir)

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

Albuquerque, landê

Também somos o amor que vai chegar na vida de alguém / landê
Albuquerque. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
128 p. ; il.

ISBN 978-85-422-4348-2

1. Desenvolvimento pessoal 2. Autoestima 3. Crônicas I. Título

26-2693

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



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

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
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

O ASTRONAUTA É VOCÊ.

o universo inteiro representa a nossa mente, e a mente por si só guarda os nossos medos, receios, nossos pensamentos e emoções. o personagem deste livro é representado por um astronauta que viaja entre o universo e a Terra, entre a mente e o coração, entre a razão e a emoção com uma única missão: trazer equilíbrio entre esses dois mundos.

você pode nomear o personagem como preferir. aqui, irei chamá-lo apenas de Astronauta.

ele representa a nossa cabeça, a nossa imaginação que por vezes não desliga, as armadilhas que criamos dentro de nós mesmos quando esquecemos do nosso próprio controle. ele é a racionalidade que tenta organizar o que o coração sente, mas muitas vezes não sabe nomear.

o Astronauta é aquele lugar dentro da gente onde os pensamentos nunca dormem. onde às vezes tudo é analisado, revivido, antecipado. a gente cria cenários, possibilidades que ainda não existem, e sofremos pelo que criamos como se fosse a realidade.

o Astronauta vai te trazer clareza, te lembrar que o caminho para o amor começa não esquecendo de si mesmo, que a jornada entre a cabeça e o coração, talvez, seja a viagem mais desafiadora que você vai enfrentar na vida, mas é a conexão mais importante que você vai aprender.

ele vai te mostrar que é possível entender nossos sentimentos pra que a gente possa aprender o valor e a importância do que sentimos. vai te ensinar que nomear nossas dores não é revivê-las, é entender até quando elas vão existir com a gente.

o Astronauta é aquele que olha pras estrelas e diz: “há um caminho, mesmo que você ainda não o veja”. e ele vai te guiar porque é a representação de que dentro da mente existe um universo inteiro, não apenas sentimentos, mas constelações de reflexões, entendimentos e decisões que precisamos tomar.

ele é aquela parte de nós que tenta entender o amor antes de vivê-lo. que racionaliza a ausência. que cria explicações para a falta. que se pergunta se é suficiente, interessante, digno de ser escolhido. ele representa essa fase da vida em que a gente começa a perceber que amar não é só sentir, é aprender a não deixar a própria mente sabotar o encontro.

ele vai te lembrar que a nossa mente observa, organiza, aponta caminhos que o afeto sozinho não consegue enxergar. amar com equilíbrio é permitir que nossos dois lados conversem, sem que um silencie o outro. é entender que emoção sem direção machuca, e razão sem sensibilidade afasta. que seguir o melhor caminho nem sempre é o mais confortável, mas quase sempre é o mais honesto. quando mente e coração caminham juntos, o amor deixa de ser um campo de batalha e passa a ser um lugar de descanso.

o Astronauta é você.
sou eu.
todos nós.

por isso, lembre-se: o infinito que você carrega
na cabeça só faz sentido quando encontra
o finito que você sente no peito.



TAMBÉM SOMOS O AMOR QUE VAI CHEGAR NA VIDA DE ALGUÉM.

às vezes a gente esquece de se colocar nessa posição de pessoa incrível e admirável com quem o outro terá a sorte de conviver.

reconhecer que somos uma grande perda é reforçar o valor da nossa existência. afinal, não chegamos até aqui à toa, não enfrentamos tantas decepções e iniciamos tantas metamorfoses em vão, não passamos por tantos apertos pra esquecermos o quão grandes somos. reconhecer o nosso tamanho na vida é sobre não nos conformarmos com qualquer espaço minúsculo e desconfortável que nos ofereçam.

também somos a pessoa boa que vai chegar na vida de alguém. e eu preciso te dizer que você não está errada por querer o melhor. a gente só quer alguém especial, alguém que tenha cuidado com nossos medos, que tenha cautela com nossas inseguranças e respeito por nossas cicatrizes. a gente só quer alguém que traga paz pro nosso caos. não faz sentido manter relações que trazem ainda mais desordem pro nosso mundo, relações que intensificam ainda mais nosso medo e nossas inseguranças, que disparam nossos gatilhos e estimulam nossa ansiedade.

também somos o amor que alguém
está esperando encontrar.

não precisamos implorar que permaneçam como se
tivéssemos o poder de fazer o outro gostar da gente.
deixe que vá o que não deseja ficar; o caminho será mais
agradável quando você perceber que o outro não está com
você só porque você segura firme com medo de soltar,
mas por escolha própria de caminhar na mesma direção.

a gente precisa se lembrar de que, quando alguém sai
da vida da gente, esse alguém também está perdendo
alguma coisa. o que a gente não pode esquecer e perder
de vista é o que essa pessoa está perdendo. o que te
faz enxergar quão incrível você é? qual o detalhe que
você admira em você que faz se sentir especial?

não precisamos nos manter em relações que não
acreditam no nosso potencial e duvidam do nosso
afeto. não precisamos, a todo momento, convencer
o outro de que somos merecedores de confiança.

em vez de gastarmos o nosso tempo nos preocupando
com o que será de nós se alguém nos deixar, por que não
usamos esse tempo reconhecendo quão incríveis somos?
existem muitos pontos admiráveis em nós e detalhes
que nos tornam únicos e genuinamente importantes.

também somos o afeto puro e sincero que
alguém está pedindo ao universo.

RECONHECER A SUA INSIGNIFICÂNCIA PRA ALGUÉM TAMBÉM É SOBRE RECONHECER A SUA IMPORTÂNCIA PRA SI.

é sobre olhar pra dentro e lembrar que o amor de que
você precisa não é o que implora, mas o que transborda.
é entender que, se alguém não te vê, isso
não apaga quem você é. e, se alguém te esquece,
isso não faz da sua existência menos memorável.

porque, no fim das contas, quem precisa lembrar
de você, lembra. quem quer ficar, fica. e quem faz
questão, mostra. então, se alguém não vê o que você
tem de bonito, não tente provar nada. não insista.
não mendigue presença onde já te deixaram só.

sua importância não está na validação do outro,
mas no que você constrói em si.

na forma como se acolhe quando o mundo lá fora não
sabe te acolher. na forma como decide não se diminuir
só porque alguém escolheu não te enxergar por inteiro.

é um processo. às vezes dói. mas, entre a dor de se perder pra caber no espaço de alguém e a dor de se escolher, ainda prefiro a que me mantém inteiro.

reconhecer que você é insignificante pra alguém também é sobre reconhecer o quanto você é importante pra si. porque quem realmente te enxerga não te deixa em dúvida. quem faz questão, prova. quem se importa, cuida.

e quem te reconhece como algo valioso não brinca com a possibilidade de te perder.

você não precisa caber onde te diminuem. não precisa ficar onde não te celebram. porque o amor que vale a pena não é o que te faz duvidar de si, mas o que te lembra, todos os dias, do quanto você merece ser amado.

e você merece. merece um lugar onde não precise provar nada. onde a sua presença seja escolha, e não conveniência. merece alguém que olhe pra você e veja imensidão. que veja beleza. que veja importância.

e, se alguém não vê, tudo bem. você vê. e isso sempre vai ser suficiente.

reconhecer que somos uma grande perda é reforçar o valor da nossa existência. também somos a pessoa boa que vai chegar na vida de alguém. e eu preciso te dizer que você não está errada por querer o melhor. a gente só quer alguém especial, alguém que tenha cuidado com nossos medos, que tenha cautela com nossas inseguranças e respeito por nossas cicatrizes. a gente só quer alguém que traga paz pro nosso caos. não faz sentido manter relações que tragam ainda mais desordem pro nosso mundo, relações que intensificam ainda mais nosso medo e nossas inseguranças, que disparam nossos gatilhos e estimulam nossa ansiedade.

existem muitos pontos admiráveis em nós mesmos e detalhes que nos tornam únicos e genuinamente importantes.

também somos o afeto puro e sincero que alguém está pedindo ao universo pra receber.



 Planeta



9 788542 243482