



O HOMEM DO ZERO

Um guia para todos os homens
que querem viver sem esforço,
sem limites, além da ambição

DAVID DEIDA

AUTOR DO BESTSELLER
O Caminho do Homem Superior

 nascente

ÍNDICE

Prefácio	15
Introdução	19
PARTE UM: O HOMEM DO ZERO	
Relaxar sem motivo	31
Impassível.....	32
Obrigações.....	33
Uniformidade.....	34
O idílio do zero	36
Os meus amigos.....	37
Ressentido com ela	38
Ser zero	40
A simples consciência	41
Lentamente ou repentinamente.....	43
Apreciar o ritmo	44
Oferecer presença	45
Imobilidade e batalha	47
É livre	48
VIVER SEM CONCESSÕES	49
Não se retraia.....	50
Descontrair.....	52
Mover-se e sentar-se.....	53
Obsolescência natural	54

Não fazer nada.....	55
Sou o agora.....	56
Estabilidade.....	57
Procurar na mulher e no mundo	58
Apenas ser.....	59
Descansar e fazer	61
Excesso de amor	62
A pulsação da inteligência	63
Falsos papéis	64
Abdicar	65
Nada é mais real	66
Abertura através da depressão	67
Nada satisfaz.....	68
A depressão é colapso	69
A depressão é um portal	70
Se se sentir deprimido.....	71
Encurralado ou livre.....	72
Liberdade de chorar.....	74
Pensar na morte.....	75
Não faz mal	76
Sem motivo para viver.....	77
O prazer da ausência de propósito.....	78
Padrões e visões libertadores	79
Purificar os padrões.....	80
Enfermo e livre	82
Os vícios enquanto portais	83
A física da manifestação.....	85
Dimensões de contração.....	86
A mudança tem o seu tempo.....	87
Observe as suas tendências	89
Fantasia sombrias	90

Sorria aos seus padrões.....	91
As visões tornam-se obsoletas	93
Elementos psicadélicos	95
A sedução da novidade	96
Reduza a verdade.....	97
Reconhecer a consciência	99
O conhecimento é limitado.....	100
A dimensão do agora	101
O buraco do eu.....	102
A nossa casa é onde nada acontece	103
Apreciar o zero.....	104
O nada consciente	105
Ser a essência agora	107
Intensamente vazio	109
A vida vazia e brilhante.....	110
Atalhos para o zero	111

PARTE DOIS: O SEXO NO ZERO

Jogar com a polaridade sexual	121
Polaridade sexual	122
Polaridade atrativa	123
A dança da polaridade	124
Atrair o recíproco	125
Polaridade inversa	126
Ela quer a sua liberdade	127
Dinheiro e polaridade	128
Seja a margem do fluxo dela.....	130
Dar atenção	132
A polaridade é imprudente	133
Tempo e intemporalidade	134

Veja-a a dançar.....	135
Assimetria sexual	136
O espetro dele	138
O espetro dela.....	140
Contemplar a devoção dela.....	143
Onde está ela?.....	144
A glória dela	145
Sem esperança	146
Ofereça-o.....	147
Senti-la a ceder	148
Ver a nudez dela	149
Não sinto nada	150
A devoção ilimitada dela	151
A sua presença evoca a devoção dela	152
Ser livre com o drama dela	153
Mal a consigo ouvir.....	154
Ouçá-a sem se reprimir.....	155
Como falar com ela	157
Ela não é má.....	159
Ela interrompe	160
Aceite o caos dela.....	161
Ela incomoda-o	162
O zero nunca está perdido	164
O ressentimento é um sinal	165
Ela testa-o	167
Ela vai criticá-lo	168
O drama dela é a sua oportunidade	169
Porque cria ela problemas?	170
Ela nunca está satisfeita	171
Atenda aos desejos dela.....	172
Testar o seu amor	173

Simular o zero	174
Os sinais dela.....	175
Descontraia-se no mistério	176
Encha-a com a sua presença	177
Faça-a alinhar-se com o seu não-fazer.....	178
A entrega de uma mulher forte	179
Não faça nada pelo sexo	181
Absorva-lhe o estado de espírito.....	182
Sinta através dos olhos dela	183
Como sentir o âmago dela	184
Deixe que seja o amor a ditar o ritmo	185
A devoção dela acompanha a sua presença	186
Ela quer a sua atenção	187
Ela quer sempre mais	188
Relaxar com a resistência dela.....	189
A fatia	190
Ampliar a paixão sexual	191
Abrande.....	192
Ela recebe-o	193
Ela quer ser contida pelo amor	194
Como foder uma mulher	195
Três lembretes para o sexo no zero	197
Domínio através da distinção.....	199
Harmonização sexual	201
O último fôlego do sexo	202
O efeito balancé.....	204
Desejo amadurecido	205
A ondulação do amor	206

PARTE TRÊS: O CAMINHO DO ZERO

Chegar ao zero	211
O zero é	212
Envelhecer no zero	213
A forma magoa	214
Descontrair por antecipação	215
Não confie em nada.....	216
A mulher e o mundo vão traí-lo	217
As pessoas mentem	218
Da deficiência ao todo	219
Sinta o poder	220
Antes da forma	221
Aja com responsabilidade	222
Praticar o caminho do zero	223
O caminho do zero.....	224
Seja apenas agora	225
Estabilizar com a prática	226
Treinar a facilidade do ser	227
Descobrir o que surge	229
Não junte pensamentos aos pensamentos	230
Olhos abertos e fechados	231
Esteja consciente da consciência.....	232
Repouse plenamente	234
Faça e depois repouse	235
Confie no incognoscível	236
Soltar a atenção	237
Seja livre sendo consciente.....	238
A disciplina da liberdade	239
A cerveja facilita a atenção	240
Deixe de seguir a atenção.....	241

Os pensamentos sobre si relaxam	242
Dedique-se à sua verdade	243
Denso e ténue	244
Dói	245
O amor é uma agonia.....	246
Descanse em paz.....	247
Descansar e agitar	248
Trabalhar e treinar	249
Não faça nada, impecavelmente	250
O não-fazer	251
Trate das suas coisas.....	252
Ganhar dinheiro	253
A distinção é valor	255
Ser vale dinheiro e sexo	257
Treine o corpo	258
Como fazer.....	259
Cabeça, coração, corpo.....	260
Foder e lutar	261
A sobrevivência exige limites	262
Amor e agressividade	263
Seja amor e combatividade	265
Viver subtilmente no zero	267
Não deixe resíduos	268
Ondas de propósito	269
A elevação parece um fracasso	270
A consciência não melhora.....	271
Supere-se sem remorso	272
Gravidade e amor	273
Curar, treinar, ser	274
Terapia, arte, Zero	275
O trauma modela-lhe a arte	276

Honre o seu instrumento	277
Arte fresca	278
Deixe-se usar pelo universo	279
Explorar.....	280
Recordar o zero	281
Sem segredos	282
Completo e inacabado.....	283
O zero é tudo.....	284
Dor.....	285
O seu prémio é o zero	286
Não saiba nada	287
Todo o tempo é agora	288
O leitor não é nada.....	289
Clareza.....	290
Não fazer nada e fazer tudo	291
Seja livre	292
Seja e não faça	293
Amor	294
Ganhos e perdas	295
Realidade.....	296
Uma simplicidade.....	297
Conclusão	299

PREFÁCIO

Em 1997, David Deida causou impacto no mundo da consciência:

O Caminho do Homem Superior: O Guia Definitivo para Dominar os Desafios colocados pelas Mulheres, pelo Trabalho e pelo Desejo Sexual

Com as suas audazes declarações sobre o amor e o propósito, a obra abalou o mercado espiritual.

A obra tocou num ponto sensível.

As suas palavras difundiram-se rapidamente.

Em pouco tempo, era impossível não ouvir falar sobre o «íntimo masculino» ou a «radiância feminina».

Milhões de exemplares depois... surgiram as inevitáveis imitações.

Sujeitos de carrapito começaram a «oferecer» workshops de polaridade e mergulhos gelados no mar.

Sacerdotisas #Goddesscore começaram a organizar fins de semana para a «mulher selvagem interior».

E tudo ficou reduzido ao Instagram, transformando-se em variações diluídas daquela Coisa Inominável.

Cópias de cópias de imitações.

Perdeu-se muito pelo caminho.

Assim sendo, desta vez, Deida não vai tentar «recentrar o discurso» dos últimos trinta anos. Esses *memes* mutantes já há muito fugiram ao controlo.

Em *O Homem do Zero*, ele parte de um ponto de partida totalmente distinto.

Do centro do ciclone, onde tudo está incrivelmente calmo.

E já não há *quaisquer* buscas ou esforços a realizar.

E porque será tão importante esta mensagem no momento presente?

Estamos a meio da Última Fase do *Tudo*. Está tudo a deslindar-se. (Como já deve ter reparado.)

E aquilo que nos orienta, desde o Mito do Progresso ao Sonho Americano, jaz em escombros à nossa volta.

Privados desses guias a seguir e desses degraus para subir, muitos já colapsaram.

Depressão. Ansiedade. *Doomscrolling*. Angústia existencial.

Qual é o sentido de tudo isto, se já perdemos o fio à meada de Todas as Coisas?

Mas Deida sugere que há aqui uma oportunidade, se formos capazes de a aproveitar.

Em vez de aprofundar o estoicismo, os *biohacks* ou as afirmações positivas para tentarmos dominar a loucura ou voltar ao nosso ritmo — abdique. Largue *tudo*.

E tenha a coragem e a presença de espírito para ver o que permanece do outro lado.

Numa era de pressa, esforço e #maxxing, *relaxar* passa a ser um gesto revolucionário.

Relaxar e alcançar:

O poder primitivo que antecede o esforço.

O sexo sem limites que transcende os corpos.

E a liberdade além da ambição que nos liberta de vez.

Mas cuidado — não será fácil manter o foco no centro desta tempestade.

Os ensinamentos de Deida «custam nada mais nada menos do que *tudo*».

E o Nada para o qual este *Homem do Zero* nos aponta?

Parece que, afinal, é alguma coisa.

JAMIE WHEAL

Autor de *Roubar o Fogo* e *Recapture the Rapture*

INTRODUÇÃO

Se está a perder o interesse numa vida de conquistas, trabalho e intimidade vazios, saberá como é importante encontrar um modo mais profundo de viver. *O Homem do Zero* vai mostrar-lhe como viver a partir do todo e do poder do seu verdadeiro âmago.

Será orientado para que reconheça a sua identidade mais profunda. Terá instruções sobre como dar forma à consciência e como transmitir a sua paz e clareza aos outros. Aprenderá ainda que partilhar a sua presença de forma natural promove o seu valor — financeira e sexualmente.

Imagine o efeito em cadeia quando respira com leveza, irradiando a força primitiva do seu ser autêntico. Torna-se uma inspiração para quem ainda se sente encurralado, ansioso por chegar à libertação e ao desprendimento.

INÍCIO

O Homem do Zero nasceu diretamente da minha experiência de vida ao longo de décadas. Dei por mim a superar constantemente as minhas próprias motivações. Aquilo que antes me interessava deixou de captar a minha atenção.

Depois de mais de quarenta anos a consultar homens, mulheres e casais, identifiquei um padrão comum. Muitos dos meus clientes — sobretudo homens — encontravam-se a viver o mesmo processo de superação pelo qual também eu passara.

Podiam ser pessoas bem-sucedidas no mundo, rodeadas de familiares e amigos que os amavam, mas, não obstante, sentiam-se exaustos. Desmotivados. Havia até quem se sentisse culpado por ter perdido o interesse pela vida construída.

Ao invés de permanecer preso ao desconforto e à vergonha que assolam tantos homens que se encontram num tal estado de desmotivação, passei a encarar esta fase como sendo um passo natural a caminho da verdadeira liberdade.

Percebi que perder o interesse não é, necessariamente, uma depressão patológica ou um desequilíbrio bioquímico. Quando se é um homem do zero, como descrito neste livro, supera-se o impulso passado e está-se pronto para o início da fase seguinte.

Ao compreender o processo pelo qual está a passar, pode desconstrair-se sem dúvidas ou bloqueios. A força plena do seu ser mais profundo manifesta-se como uma presença poderosa, uma sexualidade sem esforço e uma ação criativa.

Talvez esteja agora a acordar com um forte sentido de propósito, disposto a encarar o drama da vida a que chamo de «a mulher e o mundo». Mas, ao final do dia, chegou ao zero, limitando-se a ser, sem qualquer interesse em lutar por esses desafios.

Ou então, durante décadas, foi constantemente motivado por objetivos financeiros, sexuais ou artísticos. E, de repente, encontra-se no zero, sem ideia de quanto tempo isso vai durar.

Entretanto, continua a cumprir o que tem a fazer, embora não sinta vontade de fazer nada.

O zero não é apenas preguiça ou cansaço. O verdadeiro zero é o resultado natural da procura de realização até chegar a um estado de ausência de motivação — de apenas ser. Chega à consciência passiva. Relaxa, presente e consciente, sem se deixar levar pela busca fútil e stressante por satisfação na mulher e no mundo.

O meu livro anterior, *O Caminho do Homem Superior*, ofereceu-lhe uma forma de controlar os desafios da vida. Neste, *O Homem do Zero*, apresento-lhe um caminho a ser vivido pelo poder primordial do ser — a força que move o universo — sem precisar de procurar conquistas futuras na esperança de encontrar realização.

FASES DE UM HOMEM

Homem Básico: Distrai-se da dor da falta de sentido com sexo, drogas, dinheiro, política e desporto.

Homem Superior: Quando a vida parece não ter sentido, tenta evoluir para o propósito autêntico seguinte.

Homem do Zero: Está espontaneamente vivo e desprovido de propósito, sem qualquer sentido em mente.

Cada uma destas três formas de ser homem é uma fase que pode durar minutos, meses ou anos. Não é possível controlar a fase em que nos encontramos, nem por quanto tempo. A sua fase autêntica, em cada momento, surge como parte do seu ritmo natural. O sentido de propósito altera-se à medida que supera cada forma de ser homem.

Homem Básico: Quer obter mais segurança e prazer com a mulher e com o mundo.

Homem Superior: Procura a realização dando aos outros, melhorando-se e aperfeiçoando os desafios da mulher e do mundo.

Homem do Zero: O seu coração está em paz e a sua vida não tem limites, independentemente do que obtém com a mulher e com o mundo.

Pode crescer de homem básico para superior e depois para homem do zero. O mais provável, contudo, é que, depois de entrar no caminho do zero, volte atrás ocasionalmente, tentando preencher a carência de uma necessidade básica ou exercendo a sua competência enquanto homem superior. Com a prática, pode agir livremente como homem básico ou superior, sem nunca se esquecer do seu centro: o zero.

Não saber distinguir entre estes três caminhos gera confusão. Compreender as diferenças traz uma clareza renovada.

O homem básico cheira a esperança.

O homem superior fede a mestria.

O homem do zero respira o agora.

PROPÓSITO D'O HOMEM DO ZERO

Quero dirigir-me aos leitores d'*O Caminho do Homem Superior* que, à semelhança de muitos homens, superaram a busca incessante pela satisfação efémera com os ciclos de conquista. Ofereço também *O Homem do Zero* a todos os homens que superaram as motivações comuns, aos homens maduros que se sentem ultrapassados e aos homens mais jovens que saborearam o zero através de elementos psicadélicos ou de práticas espirituais e que pretendem saber a melhor maneira de agir no drama da mulher e do mundo.

Acima de tudo, quero revelar-lhe como transformar a sensação de vazio, de falta de sentido e de ausência de motivação no caminho do zero — criando, vivendo e experienciando a sexualidade de forma natural, como a mais pura intensidade da vida.

Como descansar livremente e agir com poder, sem se anular ou magoar os outros, quando o drama da mulher e do mundo deixa de lhe interessar?

A Parte Um deste livro descreve como é superar uma vida de stress e começar a viver com a leveza do zero.

A Parte Dois foca-se em como desfrutar da comunhão sexual e lidar com o drama da sua parceira, mantendo-se relaxado com a liberdade do zero.

A Parte Três explora as formas mais profundas de viver no zero — seja a lutar, a viver a sexualidade, a trabalhar, a criar ou em repouso.

COMO LER O *HOMEM DO ZERO*

Pode ler cada breve capítulo em poucos minutos. *O Homem do Zero* não é um livro de exposição, nem de explicação. Cada capítulo pretende evocar diretamente a percepção do caminho do zero. Alguns capítulos são mais práticos no dia a dia. Outros apontam para o zero que poderá estar a ignorar neste momento.

Pode optar por ler certos capítulos na diagonal, ou até saltá-los, caso não lhe interessem. Talvez queira contemplar capítulos específicos com mais calma e atenção. Cada capítulo curto é autónomo.

Sempre que se sentir cansado, pouse o livro e limite-se a ser.

Algumas considerações acerca do estilo de escrita:

Embora os princípios que partilho possam adequar-se a pessoas de qualquer orientação e identidade sexual, optei por falar diretamente com os homens que se encontram a perder o interesse no que entendem ser «o drama da mulher e do mundo». Este livro não explora todas as expressões possíveis de género ou de sexualidade. Pelo contrário, foi escrito numa linguagem própria que se dirige especificamente a homens heterossexuais que vivenciam uma diminuição da motivação. Explora como esse desinteresse se pode tornar um portal para um mundo de paz e de compassividade simples.

Acredito que as fases de crescimento do homem do zero serão mais bem compreendidas a partir de vários ângulos. Assim, em determinados capítulos decidi explorar a partir do interior («Ressentido com ela») e noutros faço-o a partir do exterior («Quando ela o criticar, não se retraia»). Há capítulos mais descritivos («Ser consciente não exige esforço») e outros mais instrutivos («Tenha consciência sem acrescentar nada»).

Por fim, escolhi a expressão «a mulher e o mundo» porque gosto da forma como soa, e porque a maioria dos homens sorri de imediato ao reconhecer o drama sem fim para o qual ela aponta.

Espero que goste d'*O Homem do Zero*.

PARTE UM

...

O HOMEM DO ZERO

A vida é difícil. A maioria dos homens ocupa-se com as necessidades de sobrevivência. Ganhar a vida. Cuidar da família, da casa e da saúde. A sua atenção é absorvida por tarefas diárias intermináveis, as responsabilidades básicas da vida na Terra.

Se a sua atenção for totalmente absorvida pelo básico — alimento, sexo, dinheiro, segurança —, pode acabar por sentir que lhe falta algo. Será que a luta quotidiana pela sobrevivência é o único objetivo de vida? Num esforço para encontrar mais algum sentido, talvez procure uma religião familiar. Na esperança de atenuar o sofrimento, talvez se dedique a distrações como drogas, pornografia ou entretenimento. Isto pode bastar para alguns homens, mas há outros que continuam a evoluir.

Há homens tão bem-sucedidos com as suas responsabilidades básicas para ainda lhes sobrar atenção. Têm tempo e motivação para procurar um significado mais profundo, algo que vá além da sobrevivência básica e da crença mínima. Podem ler livros sobre espiritualidade ou desenvolvimento pessoal. Podem fazer experiências com sexo e substâncias psicadélicas, de modo a experienciarem algo mais profundo. Talvez se dediquem à meditação ou à oração, num esforço de acalmar a mente e apaziguar a alma. Podem querer dominar os desafios da vida. Trabalham para desenvolver o seu eu superior. Provavelmente estão interessados em promover não só o seu crescimento, mas o de todos os outros.

Se personifica este caminho do homem superior, sabe o quão gratificante pode ser. Ver o nosso crescimento e servir os outros é excelente

— durante algum tempo. Após alguns anos de desenvolvimento pessoal e de partilhar os seus dons para que outros possam beneficiar, pode chegar a uma nova crise de sentido. A vida volta a parecer vazia, talvez fútil, mesmo que exteriormente pareça tudo bem.

E agora? Aprendeu a lidar com a sobrevivência diária. Dedicou-se ao aperfeiçoamento pessoal e a melhorar o mundo à sua maneira muito especial. Tinha esperança de que esse fosse o verdadeiro sentido da sua vida. Mas, por dentro, continua a sentir-se vazio. Ter o suficiente, desenvolver os seus dons e melhorar a humanidade pode começar a parecer inútil.

Vai morrer. Toda a gente que conhece vai morrer. Até a Terra vai acabar por morrer. Mais cedo ou mais tarde, tudo aquilo para o qual trabalha vai desaparecer. Qual é o sentido de tudo isto?

Nesta fase, pode perder a motivação. Talvez continue a fazer o que é preciso, mas já não acredita que o desenlace venha a ser satisfatório. É fácil cair numa depressão. Mas há outro caminho a seguir.

O vazio que sente pode ser uma revelação. A sua sensação de falta de sentido pode ser verdadeira. A falta de propósito pode ser real. A sua natureza mais profunda pode bem ser um vazio consciente. Pode ter superado a necessidade de sentido e de propósito. Pode ser que esteja pronto para ser, sem mais nenhum significado. Talvez esteja pronto para relaxar enquanto zero e permitir que a sua vida emirja dessa origem invisível, irradiando poder.

A plenitude da sua experiência já está a acontecer no espaço da consciência — caso contrário, não teria noção disso. O caminho do zero é reconhecer esta consciência sempre presente enquanto luta pela sobrevivência e desenvolve a mestria.

Nunca deixe de estar consciente da consciência enquanto faz o que estiver a fazer.

Faça o que fizer, antes de reconhecer o zero vai sentir-se insatisfeito e incompleto. Todavia, no caminho do zero vai reaprender a viver a sua vida enquanto repousa no zero — estando presente e consciente sem qualquer esforço.

Reconhece a sua plenitude simplesmente por ser, não por fazer mais nada para se sentir completo.

Apenas é.

O hábito, contudo, vai levá-lo a distrair-se com a mulher e o mundo, pelo que é preciso perder algum tempo a treinar o simples ser.

A Parte Um d' *O Homem do Zero* descreve o que acontece quando a sua busca vã pela realização na mulher e no mundo começa a abrandar e como dar início ao processo de relaxamento como o poder do verdadeiro ser.

RELAXAR SEM MOTIVO

FASES DE UM HOMEM

Homem Básico: Não interessa o que faço, o que consigo ou com quem estou, não me satisfaço por muito tempo. Por vezes sinto alguma breve realização, mas depois volto a ficar insatisfeito, como se me faltasse algo na vida.

Homem Superior: Estou satisfeito quando vivo concentrado, com um objetivo, ao serviço da mulher e do mundo. Mas o propósito acaba por se desvanecer e procuro um novo motivo para me levantar todos os dias.

Homem do Zero: O meu corpo e a minha mente nunca estão satisfeitos. O meu corpo tem fome ou está cansado, a minha mente está frustrada ou em busca de uma resposta, seja ela qual for. Mas quando mergulho no ser profundo, sinto-me pleno e tranquilo. Tudo é suficiente.

CHAVES

- Comece com uma vida sem sentido e floresça enquanto homem do zero.
- Tenha consciência sem acrescentar nada.
- Relaxe numa consciência sem esforço.

IMPASSÍVEL

O homem do zero já não está motivado.

Está exausto do desejo.

Não é movido por objetivos.

A sua vida não tem sentido.

Está pronto para ser livre.

OBRIGAÇÕES

Enquanto homem do zero, está pronto para ser livre, mas, primeiro, sente-se impelido pelas obrigações.

Não quer fazer nada, mas sente-se obrigado a ganhar dinheiro.

Não quer fazer nada, mas sente-se obrigado a sustentar a família.

Não quer fazer nada, mas sente-se obrigado a deixar a sua marca.

Não quer fazer nada, mas sente-se obrigado pelo medo e pelo hábito.

Não quer fazer nada.

E se não fizer, tudo pode desmoronar-se.

Por isso, aguenta e stressa-se.

UNIFORMIDADE

A vida parece ténue.

Ela é desinteressante.

Pensar é doloroso.

Sente-se oco.

Não quer saber.

Não consegue dormir.

Quer dormir.

Quer estar dormente.

Quer fugir.

Quer desaparecer da sua família.

Está farto de ganhar dinheiro.

Nada lhe interessa.

Não se quer mexer.

As conversas parecem fúteis.

Não se quer encontrar com ninguém.

Nada muda.

É tudo o mesmo.

Está pronto para ser livre.

O IDÍLIO DO ZERO

Um homem do zero sente:

Adoro estar acordado, sem fazer nada.

Adoro estar alerta, sem pensar em nada.

Adoro estar consciente, sem saber nada.

Adoro o zero.

OS MEUS AMIGOS

Talvez se compare aos seus amigos:

A família pouco me interessa.

Os meus amigos parecem dedicados à família deles.

Não há muito que me interesse.

Os meus amigos parecem interessar-se por muita coisa.

O mundo não me motiva.

Os meus amigos parecem estar quase sempre bem.

Faço o que tenho de fazer.

Os meus amigos parecem entusiasmados com a vida que têm.

Sinto-me vazio.

Os meus amigos parecem cheios de vida.

Adoro desaparecer no sono.

Os meus amigos parecem adorar começar o dia.

Não tenho força de vontade para melhorar a minha vida.

Os meus amigos parecem empenhados em melhorar a vida.

O drama da mulher e do mundo não me faz agir.

Os meus amigos parecem enredados em relações e em acontecimentos.

*Seja o vazio sem colapsar.
Despoje-se de propósito sem implodir.
Esteja vivo sem pergunta nem resposta.
Livre-se de dúvidas sem saber.
Complete-se sem acabar.
Esteja presente sem deixar vestígio.*

«David Deida lança um desafio a todos os homens para que cumpram o seu verdadeiro propósito e sejam autenticamente masculinos.»

*Tony Robbins, autor bestseller
de **Desperte o Gigante que Há em Si***

«Se se sente perdido no mundo moderno, este livro é um manual para homens preparados para começar a viver a partir da sua verdade mais profunda. A sabedoria de David Deida é hoje mais necessária do que nunca.»

*Chris Williamson,
apresentador do podcast **Modern Wisdom***

«Um livro transformador. O *Homem do Zero* tornou-se instantaneamente a minha nova bíblia.»

*Robert Glover,
psicoterapeuta e autor bestseller*

FASES DE UM HOMEM

Homem Básico: Gosto de ganhar.

Homem Superior: Gosto de melhorar.

Homem do Zero: Gosto de ser.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-889-3



9 789895 898893