Tudo é temporário

Trecho (PDF)

Autor: Mario Lopez

Versão: 28.02.2026

Capítulos incluídos:

- Algumas palavras antes
- Introdução
- A prova mais antiga?

Nota: Este trecho foi preparado para a landing page e pode ser compartilhado. Todos os direitos reservados.

Algumas palavras antes

Este livro é para você. Ele fala de coisas que podem acontecer com todos nós: perda, dor, medo, mas também esperança, recomeço e aqueles pequenos momentos que nos levantam de novo.

Eu não escrevo para parecer esperto. Eu escrevo porque eu mesmo vivi como tudo pode mudar rápido. A gente acha que está com tudo sob controle e, de repente, a vida vem e te mostra outra coisa.

A ideia mais importante deste livro é simples: tudo é temporário. O que está pesando em você agora não vai ficar para sempre. O que te assusta não vai ficar eternamente sobre a sua cabeça. E até a tristeza não tem a última palavra. Não vai continuar do jeito que está, e exatamente isso pode nos ajudar a seguir em frente.

Mas isso não vale só para os tempos difíceis. Do mesmo jeito, o que é bom também não fica para sempre. Momentos bonitos passam. A felicidade vem e vai. E por isso a gente não deve ignorar esses momentos, nem adiar, nem querer “recuperar depois”. Se agora está bom, então aproveite. Respire fundo. Esteja presente. Porque este instante também passa.

Leia este livro devagar, talvez só um capítulo por dia. Pegue o que fizer sentido para você. E se em alguma frase você parar por um segundo, isso está certo.

Eu desejo que você encontre nestas páginas algo que te faça respirar mais leve.

Introdução

Tudo é temporário. Três palavras simples, e mesmo assim existe nelas mais verdade do que muitos de nós queremos aceitar. Nada fica como está: nem a dor, nem a alegria, nem a própria vida. Tudo muda, e nisso também existe um sentido.

Este livro não é um manual dizendo como você deve viver. Ele é mais um companheiro: honesto, simples, humano. Ele traz pensamentos e experiências de uma vida real. Algumas foram bonitas, outras dolorosas, mas todas tinham algo em comum: mostraram que até aquilo que parece sem fim, um dia passa.

Este livro não foi escrito porque tudo já foi entendido. Ele foi escrito porque a vida ensina muita coisa. Às vezes de forma calma, às vezes de forma dura. Pessoas vêm e vão. As fases mudam. E até os momentos que mais nos marcam não ficam para sempre.

Para quem é este livro? Para todos que às vezes pensam demais. Para quem leva a vida a sério demais. Para pessoas que se preocupam, que duvidam, e nem sempre sabem o que fazer com os próprios pensamentos. Para quem quer aprender a soltar. Para quem quer viver o agora com mais consciência. E também para quem está passando por um tempo difícil e talvez só precise de um pequeno apoio.

Na vida, a gente tenta segurar as coisas: pessoas, conquistas, momentos. Mas tudo tem o seu tempo. E às vezes a gente só percebe quando já passou. A vida ensina paciência e lembra, de novo e de novo, que nada é eterno: nem o bom, nem o ruim.

Se você ler este livro, eu desejo que você pare de vez em quando. Que você perceba que até as fases difíceis passam. E que você aprenda a aproveitar melhor os momentos bons. Porque cada instante, por menor que seja, é único e não volta.

E talvez este livro te ajude a levar as coisas com mais leveza. Porque no fim, a verdade é sempre a mesma: tudo é temporário.

A prova mais antiga?

Quando a gente pensa na palavra “temporário”, geralmente pensa primeiro na própria vida: mudanças, envelhecer, começo e fim.

Mas o que acontece quando a gente abre mais o olhar? Bem mais. Tão longe que dá para enxergar o todo?

Pesquisadores acreditam que tudo começou há cerca de 13,8 bilhões de anos, com o Big Bang. Um momento que a gente quase não consegue imaginar. Do que parecia ser nada, surgiram espaço e tempo, energia e matéria. E desde então, o universo está se expandindo.

Galáxias nascem, se movem, batem umas nas outras e mudam. Estrelas nascem, brilham por milhões de anos e depois se apagam. Até o nosso Sol, que nos dá luz e calor todos os dias, um dia vai deixar de existir. Não hoje, nem amanhã, mas um dia.

Até planetas, luas e buracos negros, no fim, são só temporários. Eles surgem, mudam e depois desaparecem.

Quando a gente entende isso de verdade, uma coisa fica clara: nada fica para sempre. Nem as estrelas. E talvez nem o tempo, do jeito que a gente conhece hoje.

Agora coloca isso ao lado da nossa vida. A expectativa média de vida no mundo está por volta de 73 anos. Em muitos países, 80 ou um pouco mais. Comparado com 13,8 bilhões de anos, uma vida humana é quase nada. Em porcentagem, uma vida inteira é mais ou menos 0,0000005 por cento do tempo que o universo existe até agora. Um pontinho tão pequeno que quase não dá para ver.

E mesmo assim, a gente leva a nossa vida curta muito a sério. A gente se irrita, briga, luta, como se tudo fosse durar para sempre. Mas nós estamos aqui só de passagem. Uma visita curta. Uma etapa bem pequena.

Por isso vale a pena usar bem esse tempo: viver, amar, rir, sentir. E não tornar tudo tão pesado. Principalmente não tornar a si mesmo tão pesado. Porque até as maiores preocupações, um dia, ficam mais baixas. Elas desbotam, como uma estrela cuja luz ainda viaja até nós, mesmo depois de ela já ter desaparecido.

Talvez essa seja a prova mais antiga: tudo é temporário. Nada fica como foi. Nem o próprio universo. E talvez exista beleza nisso: nós fazemos parte de algo enorme. Por pouco tempo. De passagem. E mesmo assim, vivos.

Tudo é temporário.