

# KINDER EU



## **INTRODUÇÃO**

Meu trabalho na 1ficina é explicar o que é ser humano. Em nenhum livro falo especificamente de mim. Porém, durante as interações com os 1ficineiros, nos ciclos de estudos e outras circunstâncias, muitas vezes relato experiências pessoais para servir de exemplo. Exemplos são concretos e ajudam a dar corpo a entendimentos abstratos. Criei esse livro para compartilhar exemplos, experiências, pensamentos e sentimentos meus sobre autociência e autoconhecimento. Espero que o relato de minhas experiências, pensamentos, sentimentos e tudo mais que está dentro de mim possa lhe ajudar a descobrir o que tem dentro de você.

---

## **CONFESSIONÁRIO DE DORIAN GRAY**

Minha amiga havia se tornado devedora compulsiva e resolveu buscar apoio num grupo de anônimos. Pedi que eu fosse junto na primeira reunião. O encontro era na igreja de Santa Ifigênia, no centro de São Paulo. Aceitei, pensando em ajudá-la. Ledo engano! Para minha amiga, participar da reunião foi um banho de sal grosso, para mim, foi tratamento de choque, 220 volts. Sentados em cadeiras plásticas, os criminosos se sentiam muito à vontade para confessar seus crimes, revelar seus segredos, expor suas cagadas mais íntimas. Gostei tanto daquele confessionário de Dorian Gray, que ir às reuniões se tornou meu programa favorito de sábado. Enquanto minha amiga refletia sobre sua compulsão em gastar a fortuna que não tinha, eu aprendia sobre a inutilidade de gritar para pedir silêncio. Aprendia também que a verdade brota mais fácil entre mentirosos assumidos. Quando uma pessoa falava, todos ouviam, sem resistência, sem confronto, sem ruído. Nenhum Dorian Gray metia o dedo no retrato do outro. E quando um acabava de pintar o quadro de sua desgraça, só havia uma forma de pagar a entrada na exposição: “Grato por compartilhar”, todos diziam em uníssono.

---

## **COMPROMISSO CATEGÓRICO (MENSAGEM DE NATAL)**

Recentemente, em novembro de 2018, no término do ciclo de estudos Autociência Passo a Passo, da 1ficina, recebi uma homenagem que me fez chorar muito. Foi um choro bom de felicidade. Mas por que chorei? Para que você possa entender porque chorei, preciso explicar qual foi a homenagem e o que ela significou para mim. Mas para que você possa entender o significado, preciso contar como cheguei até novembro de 2018.

Tudo começou quando eu ainda era um espermatozoide... Zueira! Deve ter sido até muito antes disso, mas é melhor começar mais para frente. Começar de onde? Não sei dizer em termos de linha do tempo, mas sei em termos de decisão. Começou quando decidi parar de pagar o INSS. Como assim? Decidi que meu futuro não seria me aposentar. Se decisões fundamentais forem pontos em negrito na nossa linha do tempo, pontos onde a linha reta faz curvas, essa decisão é um desses pontos. Ao decidir parar de pagar o INSS, peguei de volta as rédeas do meu futuro. Eu não tinha a menor ideia de qual seria meu futuro, mas agora estava em minhas mãos. Minha história não seria mais uma história de formiga. Não passaria minha vida me economizando para acumular dinheiro. Decidi cantar meu canto a plenos pulmões, feito cigarra, mesmo sob o risco de morrer de frio no inverno.

De fato, muitas vezes fui questionado: “E quando você ficar velho e doente, como será?”. Eu respondia: “Vou morrer”. Como é libertador aceitar a morte. Só quem aceita a morte vive de verdade. Enquanto não aceitamos a morte não vivemos, pois somos escravos dessa negação. Não lembro agora qual filósofo que diz que a morte é a melhor conselheira, pois coloca em perspectiva o valor de nossas opções. É isso mesmo! Mas para que a morte possa executar tal ofício, primeiro precisamos aceitá-la. Não é fugindo da morte que a transformamos em melhor conselheira.

“Caaaaarpe! Caaaaaarpe diem! Viva de forma extraordinária!”, a morte começou a sussurrar em meus ouvidos, exatamente como o professor do filme Sociedade dos Poetas Morto sussurrou no ouvido dos seus alunos. “A poderosa história continua e você pode escrever um verso. Qual é seu verso?”, a morte me perguntava e ainda me pergunta todos os dias pela manhã.

E lá fui eu carpediar. Primeiramente, na música. Comecei a compor canções. Tocar violão e fazer melodias não era fácil, mas feito era melhor do que perfeito. Fui fazendo. Fui procurando maneiras de fazer mais e melhor. Toquei em bandas. Passei horas intermináveis ensaiando as mesmas músicas para tocar em shows vazios. Carreguei amplificadores pesados de madrugada. Fiz toda a via sacra dos músicos. Nada disso me incomodava. Era divertido. Era aventura. Era desafiador. Era eu sendo eu. Escrevendo meu verso.

Foram muitos versos nesse trecho musical da minha jornada. Tantos, que até chegar no choro de novembro de 2018, dá uma bíblia de relatos. Então, vou dar grandes pulos na linha do tempo. Conforme fui carpediando pela música, me descobri escritor. Descobri que muitas das letras de música que escrevia eram narrativas. Contavam histórias. Então, descobri que podia contar essas histórias apenas escrevendo, sem precisar encaixá-las dentro de melodias e frases com rimas. Foram muitos versos nesse trecho literário também.

Um dia eu fiquei consciente de que sou uma consciência consciente. Porém, mesmo consciente de que sou consciência consciente, continuava sofrendo e vivendo mal. Então, tinha algo errado nessa coisa de despertar da consciência. O que? Depois de sofrer muito, entendi. Eu não era SÓ SER, eu era SER HUMANO. Simples assim. Primeiro a montanha existe, depois a montanha não existe, depois a montanha existe. Caminhamos até a terceira montanha para voltar para primeira. Tudo acaba onde começou. A nova jornada do ser humano é ser humano de fato e não apenas por definição enciclopédica.

Comecei a andar na contramão de todos meus companheiros espiritualistas. Enquanto todos se esforçavam para atingir a estratosfera existencial, eu comecei a fincar os pés no chão, admitindo minha humanidade para mim mesmo e sendo humano ao máximo. Logo ficou óbvio que não havia mais espaço para mim na estratosfera espiritualista. A própria estratosfera começou a me chutar para fora. Relutei no começo, pois temia a solidão. Já havia me retirado do universo científico e materialista, se me retirasse do universo espiritualista também, que universo me restaria?

Semente que não dá seus frutos, morre de gravidez. Qualquer morte era melhor do que essa. Antes morrer com as veias entupidas de arrependimento do que com o potencial entupido de negação. Já havia traído o materialismo, trai o espiritualismo também. Então, no dia 07 de setembro de 2011, dei meu grito de independência e criei a 1ficina (uma semente diferente para uma terra diferente). Nem ciência, nem espiritualidade: autociência. Nem ser, nem humano: serumano. Mais um ponto em negrito na minha linha do tempo.

A 1ficina seria um trabalho gratuito com uma missão impossível: levar um ser humano que pensa que sabe o que é ser humano, primeiramente a constatação de que não sabe, depois ao despertar para o que é ser humano. Não tinha a menor ideia de como executar essa missão. Mas o fato de considerá-la impossível me estimulava tentar. Nada mais motivador do que provar que o impossível é possível. Estava diante de uma oportunidade assim, única. E já tinha provado isso comigo, eu era a prova viva de que era possível, então, era só recriar o milagre.

Comecei a produzir conteúdo. Textos, vídeos, áudios, exercícios de auto análise, etc. Depois montei grupos de estudos e ciclos de estudos. O trabalho foi aumentando, se desdobrando numa infinidade de maneiras que jamais imaginei. Até que chegou no choro de novembro de 2018. Mas o que aconteceu nessa data? Os 38 participantes do ciclo de estudos falaram simultaneamente a Declaração de Universalidade. Foi a declamação mais bagunçada e mais linda que jamais ouvi. Bagunçada porque cada um falou do seu próprio jeito, no seu próprio ritmo, com sua própria entonação. Linda porque cada um falou do seu próprio jeito, no seu próprio ritmo, com sua própria entonação.

E porque chorei? Por dois motivos. Um motivo foi porque aquelas 38 pessoas eram a prova viva de que o impossível era possível. E elas nem eram as 38 primeiras. O segundo motivo é o motivo pelo qual estou escrevendo esse texto. Naquele instante, enquanto ouvia 38 pessoas falarem uma declaração que foi lida pela primeira vez por mim e minha esposa, dentro de um navio, debaixo de uma escada para proteger da chuva, senti mais uma vez o inútil prazer de ser eu. Parafraseando Raul Seixas e os pedintes nos ônibus, eu podia estar roubando, eu podia estar matando, eu podia estar contente por ter um emprego, ser um cidadão respeitável, ganhar quatro mil cruzeiros por mês, ter tido sucesso na vida como artista e conseguir comprar um Corcel 73. Eu poderia estar experimentando todos esses prazeres tão desejados e prazerosos. E até muitos outros. Mas não estaria experimentando o maior prazer de todos: o prazer de ser eu. Por isso que chorei.

Estou explicando meu choro para que possa servir de inspiração quando você estiver em dúvida sobre optar entre o prazer fácil e imediato da procrastinação versus o prazer difícil e longínquo da autorrealização. Opte pelo prazer difícil e longínquo da autorrealização. Eu garanto que você não irá se arrepender em momento algum, nem no começo, nem no meio, nem no fim da viagem. Até porque, nem a viagem e nem o prazer da autorrealização tem fim, é uma viagem de prazer infinito. E ainda tem momentos que a cachoeira da felicidade fica tão intensa que você transborda em lágrimas.

Você está destinado a ser você. Toda semente está destinada a dar seus frutos. Através do arbítrio você pode adiar ou permitir sua autorrealização. Eu me permiti e prossigo me permitindo. Tudo tem prós e contras, dores e delícias. Mas a dor que pago por me permitir ser eu, não chega nem aos pés do prazer que experimento. Não conheço felicidade maior do que viver o inútil prazer de ser eu. Por isso testemunho a favor dessa opção e recomendo. Permita-se ser você. Assuma esse compromisso categórico consigo. No momento em que assumir esse compromisso categórico: é natal.

Pode ser hoje. Pode ser agora. Se for, feliz natal.

---

## A VOLTA DOS QUE NÃO FORAM (MENSAGEM DE RÉVEILLON)

Eram sete pretos velhos. Uns fumando, outros tomando tafé e todos fazendo conversadô. Fui passando de um em um. Sete budas pretos. Sete budalêlês. Sete mestres sem diploma. Claro que meu preconceito católico, classe média e racionalista estava me bombardeando, mas era justamente esse preconceito que estava saindo pelos olhos.

- Chora mesmo, fiu! Recebeu muitos presentes, né?
- Vários, todos diferentes e idênticos.
- Ixo! O fiu entendeu com o coração, vamo fazê conversadô pra clareará também na cachola.

Dou risada, o preto velho me pergunta:

- Fiu, ucê pensa aí e me diz: **qual é o momento mais importante da sua vida?**

Vou até a memória zero e volto feito um raio, olhando para tudo que aparece no caminho. São tantos momentos. Lembro de um filme em que a pessoa morre e só pode levar uma lembrança para o céu. A pergunta é similar. Qual momento eu levaria para o céu? O dia que fiz meu primeiro gol no campeonato do clube. Soltando pipa na infância. Andando de moto com meu pai. Brincando no barro em dia de chuva. Minha primeira transa. Quando tive um despertar existencial. São milhões de momentos pulando na minha cabeça, inclusive este agora. Ops!

- O momento mais importante é agora, pois não tem outro momento para se viver.
- Ixo, fiu! Num tem o to, né memo? Até nois que já morreu, como uces falam, só pode vivê agora.

Fico contente por ter acertado, mas não dá tempo de comemorar. O preto velho me faz outra pergunta:

- Fiu, ucê pensa aí e me diz: **qual é a pessoa mais importante da sua vida?**

Suponho que é outra pegadinha, mas ainda assim, penso nas pessoas do meu relacionamento: pai, mãe, esposa, amigos. Depois, penso que todas estas pessoas são uma só: Deus. E respondo com confiança:

- A pessoa mais importante na minha vida é Deus.

O preto velho ri gostoso e diz:

- Eta gira boa, né fiu? Ucê tá vendo até Deus aqui! Eêh! Não é ixo não, fiu! Tô falando de pessoa memo.

Volto para a ideia da lista de pessoas do meu relacionamento:

- Pai, mãe, esposa, amigos...
- Não, não, não... — responde o preto velho.
- Quem então?
- Presta atenção, Fiu! Qual é o momento mais importante da sua vida, que ucê já me repondeu?
- O momento mais importante é agora.
- E ucê tá fazendo conversadô com seu pai agola?

- Agora não!
- E ucê tá fazendo conversadô com sua mãe agola?
- Agora não!
- Com quem ucê tá fazendo conversadô agola?
- Estou conversando com você.
- Ixo! Então, se este peto veio aqui na sua frente não fô a pessoa mais impotante da sua vida, ucê tá pedendo sua vida inteira, pois sua vida inteira agola é fazê conversadô cum eu.

Embora executadas com amor, são pauladas duras e certeiras.

- Tem mais uma pergunta prucê.
- Claro! Pode fazer.
- Ucê pensa aí e me diz: **qual é a coisa mais importante que ucê pode fazê na sua vida?**
- Posso ajudar os outros, plantar árvores, escrever livros...
- E quando ue ucê vai tá fazendo estas coisas?
- Quando estiver fazendo.
- Ixo! E o que ucê tá fazendo agora?
- Conversando com você?
- Então, qual é a coisa mais impotante da sua vida, que ucê pode fazer no momento mais impotante da sua vida, de frente pra pessoa mais impotante da sua vida?
- Conversar com você.
- Ixo, fiu! Entendeu o que importa na vida?

A gira acabou e os pretos velhos voltaram para Aruanda. Fui junto com eles. Estou aqui desde então, morando em Aruanda. Todos os dias preparamos uma festa de réveillon para você. Todos os dias aguardamos o dia do seu retorno. Que em 2019 seu retorno se realize. Que em 2019 você volte para Aruanda.

---

## COISA MAIS CARA DO MUNDO

A nova moda do imperador espiritualista se chama mindfullnes. O que é isso? É um nome dissociado da terminologia budista criado para levar pessoas a praticarem budismo sem perceberem que estão praticando budismo. Em outras palavras, mindfullnes é meditação para alérgicos a doutrinas e religiões. E o que mindfuness tem a dizer ao mundo? E porque mindfuness está se tornando popular? Vou explicar: preste atenção, preste muita atenção! Entendeu? Não? Vou explicar novamente: preste atenção, preste muita atenção! Entendeu agora? Ainda não? Vou contar uma história, talvez lhe ajude a entender.

Fiz faculdade de comunicação. Fazia parte desse curso ter aulas de propaganda e marketing. Logo na primeira aula dessa matéria, um professor com cara de integrante do clube da luta (ops! quebrei a primeira regra) perguntou para classe cheia: “Qual é a coisa mais cara do mundo?” O povo começou a listar produtos. O professor foi balançando a cabeça em sinal de negativo para cada um deles. Depois de 10 minutos de fracasso coletivo, ele respondeu: “A coisa mais cara do mundo é sua atenção!”.

Ninguém entendeu a resposta. Ele explicou: “10 segundos da sua atenção na rede globo, no horário nobre, custa 100 mil reais. Ou seja, sua atenção custa 10 mil reais por segundo”. Não lembro bem o valor exato, mas era algo assim de fazer cair o cu da bunda. Ele completou: “Uma empresa de televisão ganha 100 mil reais em 10 segundos. E por que? Porque você não consome produtos

(coisas), você consome propaganda (ideias). Quando você vai ao supermercado e compra uma bolacha nova, aquela bolacha não é nova, você já comprou aquela bolacha pelo menos umas trinta vezes enquanto estava assistindo a propaganda do jornal nacional". Os alunos ficaram de pau duro sonhando com o poder da profissão. Eu lembrei da música dos Engenheiros do Hawaii: "Um dia me disseram / que as nuvens não eram de algodão / sem querer eles me deram / as chaves que abrem essa prisão".

Entendeu porque mindfullnes está se tornando popular? Ainda não? Preste atenção, preste muita atenção!

A coisa mais cara do mundo não é uma coisa!

---

## **EU SOU LIXEIRO**

Uma amiga terapeuta quebrou a perna e me convidou para coordenar seu retiro de páscoa para ela. Aceitei o convite. Preparei até uma EUREKATIVIDADE inédita para aplicar no grupo. Chegando no local, para minha surpresa, descobri que ela havia plantado girassóis por toda extensão do sítio. O local do retiro se tornou uma pequena ilha no meio de um mar alaranjado. Eram girassóis abertos e viçosos. Primeira safra. Oportunidade única e imperdível de usar os girassóis nas EUREKATIVIDADES. E usamos. Fizemos até uma mandala de girassóis com cada girassol representando um participante do retiro.

No final das atividades, para fim de divulgação, minha amiga terapeuta ligou sua filmadora, pediu para que cada um pegasse seu girassol na mandala, fosse até o centro do galpão, de frente para o grupo, e desse um testemunho da sua experiência durante aqueles dias de retiro. Quando todos terminaram seus testemunhos, ela pediu que eu desse meu testemunho também, como coordenador. Adorei o convite. O retiro havia sido intenso. Tinha muito para compartilhar. Só que eu não tinha um girassol. Por estar coordenando, não coloquei nenhum girassol na mandala.

Foi quando minha EUREKATIVIDADE começou. Assim que me levantei da roda, meu olhar grudou em uma pilha de girassóis amontoados do lado de fora do galpão. Imediatamente me veio um pensamento: "pega um girassol ali". Só que aquela pilha de girassóis era o lixo dos girassóis. Todos os girassóis rejeitados, quebrados e indignos de comporem a mandala, foram empilhados ali. Então, pensei: "ali não, ali é o lixo, vou pegar um girassol bonito". E novamente o pensamento insistiu: "pega seu girassol ali no lixo que você vai entender o motivo assim que pegar".

Não era a primeira vez que meu pensamento me convidava para brincar de EUREKATIVIDADE. Já estava acostumado. Então, curioso que sou, fui caminhando até a pilha de girassóis profanos, só para ver o que tinha ali para mim. Quando cheguei perto, fiquei até com pena daqueles girassóis. Era um girassol mais banguela que o outro. Parecia um campo de guerra depois da batalha, com corpos despedaçados para todo lado. "Pega o mais banguela!", disse meu pensamento. Oh, lord! O que eu teria feito de tão errado para não merecer sequer um girassol inteiro? Peguei o mais detonado.

Assim que peguei o girassol detonado entendi. Aquele girassol era eu. A vida também havia me pego no lixo assim como eu estava pegando aquele girassol. Me lembrei também, que na infância, eu queria ser lixeiro. Achava divertido e aventureiro correr pelas ruas pegando e arremessando os sacos de lixo dentro do caminhão e depois andar pendurado do lado de fora. Meu sonho de criança havia se realizado. "Entendeu agora, você é um lixeiro", meu pensamento me disse. "Com muito

orgulho, com muito amor”, completei o pensamento.

Tenho outras histórias com o simbolismo do girassol. Essa é uma das mais marcantes e mais recentes.

---

## **FIM DA SOMBRA**

Eu era gordinho na infância. Quando cresci, espichei. Fiquei melhor distribuído. Mas nunca, jamais, em momento algum, consegui ter um mísero tanquinho na barriga. Meus músculos abdominais parecem não ter esse dom. Engordo fácil. Por isso sinto inveja de quem tem barriga de tanquinho. Só que inveja não pode! O gabarito permitido não permite inveja. Ah é! Socooooorro! E o que eu faço com essa inveja aqui? Leva para o porão!

Negar a inveja é lidar mal com a inveja. Não tem nada de errado com a inveja, o que tem de errado (não funciona) é não saber usar a inveja como informação de autoconhecimento. Inveja é admiração. Só isso. Na verdade, eu não tenho inveja de quem tem barriga de tanquinho, eu admiro corpo esbelto. Mas se levo a inveja para o porão, nunca descubro isso.

Outro dia, um amigo gordinho, apareceu sarado. Bati o olho e fiquei com inveja. Só que ao invés de me chicotear e levar a inveja para o porão, admiti a inveja. Imediatamente minha inveja se transformou em admiração.

Negar o que estamos sentindo não elimina o que estamos sentindo. Por isso a solução para iluminar a sombra é admiti-la. Enquanto eu estava sentindo inveja do meu amigo, eu não neguei a inveja que estava sentindo, não varri para debaixo do tapete, pelo contrário, admiti e saboreei a experiência da inveja como se estivesse chupando uma bala. Quanto mais consciente da inveja, mais ela foi se transformando em admiração.

Admitir é sim. Por isso que admitir ilumina a sombra, porque a sombra é negação. Negamos a inveja, a cobiça, a vergonha, o medo, a preguiça, a crueldade, etc, porque não entendemos que são informações de autoconhecimento. Quando entendemos isso, não precisamos negar nada. Admitimos tudo. Trazemos a sombra a luz do consciente. Fim da sombra.

---

## **PARADOXO DA MAESTRIA**

É comum me chamarem de mestre. Algumas pessoas até me idolatram por ser professor de autociência. Quando despertei a consciência existencial, acreditei que havia mesmo concluído o ensino superior do autoconhecimento. Foi o sofrimento que me fez desconfiar que estava equivocado. Mesmo ciente da minha existência, continuava sofrendo com coisas bobas, feito criança mimada. E pior! Meu sofrimento não diminuiu, aumentou, pois não tinha mais para onde fugir? Ou abraçava o diabo ou continuava no inferno de viver fugindo dele.

Abracei o diabo. Não de uma vez só. Recomecei o caminho de volta à condição de aluno. Passei por uma fase intensa de rendição. Nunca termina. Mas tem fases mais intensas. Essa que cito começou com um chute no meio das pernas me obrigando a cair de joelhos. Não foi um chute metafórico, foi chute mesmo, feito golpe de karatê. Daí para frente foi porrada atrás de porrada, metafóricas e factuais. Como não compensava mais me levantar, comecei a andar de joelhos. Completo o ciclo de rendição, me levantei.

Agora, quando o sofrimento vem conversar comigo, me ajoelho antes dele chegar e sou todo ouvidos. Render-se a condição de aluno do sofrimento parece humilhação e fracasso aos olhos da ignorância PHD, mas é o único caminho para se tornar um mestre em autociência. Mestre é aquele que descobriu que é aluno. Eis o paradoxo da maestria.

---

## **EFEITO COLATERAL**

Não me incomoda a falta de interesse por autociência. 99% dos seres humanos não tem interesse em saber o que é ser humano e eu não tenho interesse nos 99%. Meu interesse é pelo 1%. Para mim, quando um ser humano não tem interesse em autociência, não é falta de interesse pelo meu trabalho, é falta de interesse por conhecer a si mesmo. Trata-se de uma pessoa que está mais interessada em ficar rica do que em conhecer a si mesma, que está mais interessada em fama do que em conhecer a si mesma, que está mais interessada em prazeres e mordomias do que em conhecer a si mesmo, enfim, que está mais interessada em acumular tudo que não irá levar para o caixão, do que em conhecer a si mesma. Pra mim, isso é alienação total de si, é viver hipnotizado pelo materialismo. Não me agrada essa opção, mas respeito. Aprendi a respeitar para o meu próprio bem. Aprendi que interesse é fome e fome ou tem ou não tem. Só que autociência não é para afundar na alienação de si, é para sair da alienação de si. Então, mesmo que ninguém tenha fome de descobrir o que é ser humano, tudo bem, prossigo praticando autociência e descobrindo. Eu tenho fome e minha fome me basta. Não trabalho com autociência para satisfazer a fome dos outros, trabalho com autociência para satisfazer minha própria fome. O que chega até o outro é efeito colateral da minha fome sendo saciada, é o pão que produzi e já comi sendo compartilhado.

---

## **CENZIMISTA**

Só conhecia uma religião quando era criança. Fiquei confuso quando cresci e descobri que existiam várias. Eu me perguntava: como pode existir várias religiões se deus é um? Esse conflito só se resolveu quando descobri que a palavra religião vinha do latim "religare" e significava religar. Outra coisa contraditória era o dízimo, a prática de entregar 10% do salário para deus. Eu me perguntava: para que deus precisa de dinheiro? Esse conflito se resolveu quando entendi que dízimo era metáfora. Não significava doar dinheiro, significava doar 10% do meu capital existencial, meu tempo, a prática de me religar ao criador da minha realidade. Eu era um zerozimista quando descobri isso. Vivia 100% do tempo adormecido na mentalidade materialista. Não tinha tempo nenhum para doar ao criador da minha realidade. Aos poucos fui aumentando minha doação. Aumentando, aumentando, aumentando. Quando entendi que a melhor coisa a fazer era doar tudo, me entreguei 100% a prática do religare. Me tornei um cenzimista. Recomendo.

---

(+) em breve...