

VOCÊ NÃO ESTÁ QUEBRADO

Entenda os padrões que te prendem
e como transformá-los



GÌO SILVA

**Você Não Está
Quebrado**



G Í O S I L V A

Você Não Está Quebrado

Entenda os padrões que te prendem e como transformá-los

Copyright © 2026 Gio Silva

Todos os direitos reservados.

GÌO SILVA Hipnoterapeuta

2ª edição

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) · Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil

Silva, Gio

Você não está quebrado : entenda os padrões que te prendem e como transformá-los / Gio Silva. — [S.l.] : [s.n.], 2026.

216 p. ; 21 cm.

ISBN 978-82-57-02649-2

1. Hipnoterapia. 2. Psicologia clínica. 3. Subconsciente.
4. Padrões emocionais. 5. Autoconhecimento. I. Título.

CDD 158.1

Referência bibliográfica (ABNT NBR 6023):

SILVA, Gio. *Você não está quebrado*: entenda os padrões que te prendem e como transformá-los. [S.l.]: [s.n.], 2026. 216 p.

*Para minha esposa,
que nunca desistiu do sonho.*

*Para o Theo,
prova de que o impossível só precisa ser compreendido.*

Sumário

Prefácio.....	07
Introdução	09
Talvez isso esteja acontecendo com você.....	13
Você não está quebrado.....	21
De onde isso vem	31
A construção da identidade.....	41
O que você aprendeu a ser.....	51
Emoções que não foram resolvidas.....	61
Como os padrões se mantêm.....	71
Quando você começa a perceber	81
O que realmente precisa mudar.....	91
Acesso ao que está por trás	101
Quando o corpo fala	111
Quando a força vira armadura.....	121
Ver a infância com outros olhos	131
Entender a dor não faz a dor sumir.....	143
Ansiedade e vazio quando está tudo bem.....	153
A mudança real.....	163
Integração.....	175
Quando o Padrão encontra o outro.....	183
Um fim que é começo.....	193
Daqui para frente	197
Agradecimentos	199
Nota do autor.....	201
Mapa de Bolso.....	203
Perguntas Frequentes	206
Glossário	209

Prefácio

Existe uma pergunta que quase ninguém faz em voz alta, mas que muita gente carrega em silêncio. Não é uma pergunta sobre o mundo, sobre os outros, sobre o que aconteceu. É uma pergunta sobre si mesmo. Uma pergunta que aparece nos momentos de pausa, nas noites em que o pensamento não desliga, nas vezes em que você olha para trás e percebe que certas coisas continuam se repetindo mesmo quando você jurou que seria diferente.

A pergunta é simples. O que há de errado comigo?

Talvez você nunca a tenha formulado assim. Talvez ela apareça em outras formas: porque eu continuo fazendo isso, porque não consigo mudar, porque isso sempre acontece comigo. Mas por baixo de todas essas variações, existe quase sempre a mesma conclusão silenciosa: deve ser algo em mim. Este livro começa exatamente nesse ponto. Não para confirmar essa conclusão. Para questioná-la.

Porque existe uma diferença fundamental entre ter algo errado e ter aprendido a funcionar de uma determinada forma. E essa diferença, quando compreendida de verdade, muda tudo. Não de forma imediata, mas de forma silenciosa, não sem olhar para lugares que você talvez prefira evitar. Mas muda.

Ao longo das próximas páginas, você vai encontrar histórias de pessoas reais que chegaram carregando exatamente esse peso, a certeza silenciosa de que o problema era quem elas eram. E vai ver o que acontece quando essa certeza começa a ser questionada na profundidade certa.

Vai encontrar também conceitos que explicam por que certos padrões persistem mesmo quando você entende de onde vêm. Porque o corpo reage antes que a mente pense. Porque querer mudar não é suficiente para mudar. E o que é possível quando o acesso acontece no nível certo.

Não há fórmulas aqui. Não há promessas de transformação em poucos passos. O que há é honestidade sobre como a mudança real acontece, e sobre o que ela exige.

Se você chegou até este livro, provavelmente já sabe que respostas fáceis não funcionam. Que você já tentou várias coisas e que algo continua igual. Que a questão é mais funda do que qualquer técnica de superfície consegue alcançar.

Esse reconhecimento, por mais incômodo que seja, já é o começo. Porque só se busca o que está em falta quando se para de fingir que está tudo resolvido. Você não está quebrado. Mas talvez ainda não saiba disso de uma forma que o corpo também acredite. É para isso que este livro existe.

Gio Silva

Introdução

Há uma imagem que eu carrego comigo desde o Natal de 2025. Era noite. Eu estava escrevendo, e meu filho veio até mim pedir morangos e uvas. Parei tudo, fui à cozinha, cortei as frutas e levei para ele. Um gesto simples, quase insignificante visto de fora. Mas eu sabia o que havia custado chegar até aquele momento. E sabia que, se um único bloqueio não tivesse sido acessado e compreendido, aquela cena não existiria.

Meu filho não existiria.

Deixa eu voltar ao início. Minha esposa e eu compartilhávamos o sonho de ter filhos desde que nos conhecemos, em 2013. Cedo demais, o universo apresentou seus primeiros obstáculos. Aos 33 anos, ela recebeu um alerta de que poderia estar entrando em menopausa precoce. Dois anos depois, o diagnóstico confirmou. Aos 35 anos, a menopausa havia chegado. O sonho não morreu naquele momento. Mas passou a custar muito mais.

Nos anos seguintes vieram as tentativas, os tratamentos, as esperanças construídas com cuidado e desfeitas com brutalidade. Em 2022, fizemos a primeira transferência de embriões. O primeiro exame confirmou dois. Escondemos a notícia, queríamos ter certeza antes de compartilhar. Mas então vieram os sangramentos, o repouso absoluto, a tensão que não abandonava nenhum dos dois. Na quinta semana,

perdemos o primeiro. Um dia após o Dia dos Pais, perdemos o segundo. Dois meses depois, tentamos com os dois embriões que restavam.

O primeiro exame voltou positivo, o segundo revelou que o ciclo não havia continuado.

Estávamos com um embrião. O último.

Foi nesse período, numa busca que misturava desespero e fé, que encontrei na estante um livro que estava lá há anos sem que eu tivesse aberto. Li em poucos dias. Quase no final, fiz uma pergunta à minha esposa: se ela havia ouvido, em algum momento da vida, algo que pudesse ter criado uma crença limitante sobre maternidade.

Ela havia. Uma frase dita pela mãe adotiva, ligada à sua origem, que havia ficado registrada num lugar mais profundo do que a memória consciente alcançava.

Naquele momento, algo se encaixou. Se o que eu havia lido fazia sentido, e eu sentia que fazia, talvez existisse uma origem emocional para o que estávamos vivendo. Uma crença operando silenciosamente contra o sonho que conscientemente tanto queríamos.

Decidi estudar. Em fevereiro de 2022, formei-me na OMNI Hypnosis, uma das maiores escolas de hipnoterapia do mundo. E em 30 de abril de 2023, fomos a São Paulo para uma sessão com uma hipnoterapeuta da mesma escola. Eu também passei pelo processo. Foi algo meu para acessar.

Aos 24 anos, minha mãe havia me contado que eu não havia sido um filho desejado. Que houve tentativa de aborto. Eu havia ouvido aquilo, processado da forma que consegui na época, e seguido em

frente. Mas seguir em frente conscientemente não significa que o registro desapareceu. Ele havia ficado guardado num nível mais profundo, influenciando a forma como eu me posicionava no mundo, o quanto eu acreditava que merecia estar aqui, o quanto eu acreditava que merecia construir uma família.

Dois subconscientes. Duas crenças. Um mesmo sonho bloqueado.

No processo de regressão na hipnoterapia, esses registros foram acessados e ressignificados. Não se tratou de apagar o que havia acontecido, nem de reescrever a história de nossas famílias. Tratou-se de atualizar o que aquelas experiências significavam, de separar o passado do presente, de permitir que o que havia sido vivido deixasse de operar como uma lei sobre o que ainda podia ser construído. 43 dias depois daquela sessão, transferimos o último embrião.

Hoje, temos um filho lindo, saudável e feliz.

E naquela noite de Natal, quando ele veio me pedir morangos e uvas enquanto eu escrevia, eu parei. Fui à cozinha. Cortei as frutas. E entendi, com uma clareza que não precisa de explicação, o que significava "o que estava bloqueado num nível mais profundo do que qualquer esforço consciente consegue alcançar.

Este livro nasce dessa experiência. Não de uma teoria construída à distância. Não de uma metodologia estudada sem vivência. Mas de algo que atravessei antes de aprender a conduzir outras pessoas pelo mesmo caminho.

Ao longo dos anos de atendimento, percebi que o que havia acontecido comigo não era exceção. Era regra. Por trás de cada padrão que se repete, de cada comportamento que persiste mesmo quando existe vontade genuína de mudar, de cada sonho que não se realiza apesar do esforço, existe quase sempre a mesma coisa: algo que ainda não foi compreendido na profundidade certa.

"Não é fraqueza. Não é falta de vontade. É falta de acesso."

Nas páginas que seguem, você vai encontrar histórias reais de pessoas que chegaram carregando exatamente esse peso. Vai entender por que certos padrões persistem mesmo quando você já sabe de onde vêm. Vai compreender o que o corpo guarda quando a mente prefere não olhar. E vai ver o que se torna possível quando o processo acontece na camada certa. Não há atalhos aqui. Mas há um caminho. E ele começa com uma compreensão simples, que este livro vai construir com você, tijolo por tijolo:

Você não está quebrado. Você aprendeu a funcionar dessa forma.

E tudo aquilo que foi aprendido pode, em algum nível, ser compreendido e transformado.

01

**Talvez isso esteja acontecendo com
você**

Você não está vendo um defeito. Está vendo um padrão.



Talvez isso esteja acontecendo com você

Em algum momento — talvez numa noite em que o sono não vem, talvez numa pausa entre uma coisa e outra — você olhou para algo que estava acontecendo na sua vida e sentiu uma estranheza familiar. Não era a situação em si. Era a sensação de já ter estado ali.

O tipo de relação que termina da mesma forma que as anteriores. A briga que segue o mesmo roteiro, com pessoas diferentes. A decisão que parecia certa e que, algum tempo depois, reproduz as mesmas consequências de sempre. O padrão de se calar quando deveria falar, ou de explodir quando queria apenas dizer algo com calma.

Existe um momento específico nessa percepção. Não é quando a coisa acontece — nesse momento, quase sempre parece diferente, justificado, inevitável. É depois. Quando o distanciamento chega e você consegue ver o contorno inteiro. É aí que a pergunta aparece, muitas vezes sem palavras: por que isso continua acontecendo comigo?

Ainda assim, algo se repete.

Essa pergunta raramente vem sozinha. Ela traz consigo uma sensação que é difícil de nomear — algo entre frustração e cansaço, com um fundo silencioso de dúvida sobre si mesmo. E, com o tempo, essa dúvida vai ganhando uma forma mais definida: talvez o problema seja eu. Se você se reconhece em algum ponto disso, este livro começa aqui.

Não para confirmar que o problema é você. Para mostrar que a pergunta estava errada desde o início.

Defeito inato ou padrão aprendido?

O que hoje aparece como problema de comportamento, explosões, travamentos, necessidade de controlar tudo, dificuldade de dizer não, fuga constante, não surgiu do nada. Em algum momento da sua história, isso foi uma resposta. Um jeito de se adaptar ao ambiente, se proteger, ser aceito, encontrar algum tipo de segurança.

Uma criança que só era elogiada quando fazia tudo perfeito pode ter aprendido que errar é perigoso. Lá na frente, isso pode virar perfeccionismo doentio, exaustão e uma dificuldade enorme de relaxar. Quem cresceu num ambiente imprevisível, cheio de conflitos, pode ter aprendido a agradar todo mundo para evitar briga. Anos depois, vira o adulto que não consegue se posicionar, diz "sim" para o que não quer e se ressentem em silêncio. Esses comportamentos começam como estratégias de sobrevivência. Com o tempo, viram padrões que se repetem no automático.

Quando o padrão se instala, é fácil acreditar que "eu sou assim". Mas você não nasceu assim. Você foi se tornando assim, pouco a pouco, a partir do que viveu e de como foi entendendo essas experiências.

Isso não significa que você não tenha responsabilidade pelas escolhas de hoje. Tem. Mas é injusto se cobrar como se tivesse controle total sobre tudo o que sente e faz, ignorando a própria história.

Responsabilidade não é o mesmo que culpa. Responsabilidade é conseguir olhar para a sua história com honestidade, sem se reduzir a um rótulo.

Ao longo deste livro, você vai perceber que muito do que chama de defeito é, na verdade, um padrão antigo ainda em ação. Um padrão

que um dia fez sentido, mas que hoje te mantém preso num ciclo.

Se você observar com um pouco mais de atenção, talvez perceba que as situações externas mudam, mas certos roteiros internos continuam os mesmos. Relacionamentos diferentes despertam a mesma sensação de abandono. Trabalhos diferentes ativam o mesmo medo de não ser bom o suficiente. Conflitos com pessoas diferentes tocam sempre nas mesmas feridas de rejeição, humilhação ou desvalorização.

Você promete para si mesmo que "da próxima vez vai ser diferente". Mas, quando se vê, está reagindo igual. Às vezes mais calado do que gostaria, às vezes mais agressivo do que planejava, às vezes fugindo de novo. Isso dá a sensação de que nada muda ou de que você é um caso perdido. É como rodar o mesmo caminho num labirinto várias vezes, esperando sair por outra porta. Sem perceber, você está seguindo um roteiro escrito há muitos anos, em cenários que talvez nem lembre conscientemente.

"Um padrão é um jeito de sentir, pensar e reagir que acontece quase sozinho, como se você estivesse no piloto automático."

Nota terapêutica: padrões não são destinos

Quando falo de padrões emocionais, não estou dizendo que você é de um jeito fixo para sempre. Um padrão é, antes de tudo, um caminho conhecido que o seu sistema emocional aprendeu a usar para lidar com certas situações. Ele se formou a partir de experiências, interpretações, memórias e conclusões que você tirou sobre si mesmo e sobre o mundo. A parte boa é: o que foi aprendido pode ser entendido. E o que é compreensível pode começar a ser reorganizado.

Isso não significa apagar o passado ou fingir que nada aconteceu. Significa entender de onde veio esse jeito de funcionar e, a partir daí, começar a ter mais escolhas. Enquanto você acredita que "eu sou assim e pronto", o padrão manda em você. Quando você percebe que aquilo é fruto da sua história, um espaço de liberdade aparece.

Muita gente tenta mudar começando pela superfície. Força o comportamento na marra: "Agora vai." "Nunca mais faço isso." "A partir de hoje, tudo muda." Compra agenda nova, faz promessa de ano novo, muda a rotina, começa a consumir um monte de conteúdo de autoajuda. Nada disso é, em si, ruim.

O problema é esperar que isso, sozinho, resolva algo que está enraizado muito mais fundo, é como reformar a sala sem olhar para as rachaduras na estrutura da casa. A pintura nova até disfarça por um tempo, mas, no primeiro abalo, as marcas voltam. É frustrante. Você se dedica, tenta, se cobra, e quando percebe que reagiu como antes, vem uma mistura de cansaço e culpa.

O cansaço vem de lutar contra algo que você nem entende direito. A culpa nasce da ideia irreal de que "se eu realmente quisesse, já teria mudado".

A cada recaída, a autocrítica fica mais pesada. Com o tempo, é comum desistir: por fora, dizer que está tudo bem; por dentro, acreditar que "não tem jeito mesmo".

Este livro existe justamente para te ajudar a sair desse ciclo. Em vez de começar pelo "faça diferente", a gente vai começar pelo "entenda de onde isso vem".

Tem uma ideia muito repetida de que basta força de vontade para mudar qualquer coisa. Parece motivadora, mas coloca um peso enorme

nos seus ombros. Porque, se tudo dependesse só de querer, qualquer dificuldade de mudança viraria prova de fraqueza. E isso não é verdade.

Uma parte importante do que você sente e faz hoje não passa primeiro pela cabeça consciente. Ela nasce em camadas mais profundas da mente, aquilo que, neste livro, vou chamar de subconsciente.

É ali que ficam memórias, associações, medos e crenças sobre quem você é e sobre como o mundo funciona. É dali que vêm muitas das respostas automáticas, aquelas que acontecem antes mesmo de você pensar.

Saber disso não é desculpa para cruzar os braços. É um convite para ser mais honesto com a complexidade que existe dentro de você. Ninguém controla tudo o que sente. Mas é possível se aproximar dessas partes mais profundas, entender por que elas reagem como reagem e, pouco a pouco, construir novas formas de se relacionar consigo mesmo.

É sobre isso que este livro fala: sobre padrões que parecem te controlar, sobre dores que se repetem, sobre a lógica emocional escondida atrás dos seus sintomas. E também sobre caminhos de ajuda, incluindo processos terapêuticos mais profundos, como a hipnoterapia.

Você não precisa ter feito terapia para ler este livro. Não precisa entender de técnica, nem acreditar em nada específico. Por enquanto, basta considerar a possibilidade de que existe uma lógica por trás do que você sente, mesmo quando parece caótico.

Em resumo

Você não é um produto defeituoso. É o resultado vivo de uma história,

de contextos, de faltas e de estratégias que, um dia, foram o jeito possível de seguir. Reconhecer isso não tira sua responsabilidade — pelo contrário, ela fica mais clara quando você para de gastar energia se atacando e começa a usar essa energia para entender. A mudança não começa com mais força de vontade. Começa com a pergunta certa.

Respira e observa

Em que áreas da sua vida você percebe que algo continua se repetindo, mesmo quando existe esforço genuíno para que seja diferente?

Se você encarasse esse padrão não como um defeito, mas como uma resposta que fez sentido em algum momento da sua história, o que começaria a mudar na forma como você se olha?

Prática da semana. *Nesta semana, repare em uma situação que se repete na sua vida e, em vez de se criticar por ela, faça uma pergunta diferente: o que essa repetição pode estar tentando me mostrar? Só observe.*