

Ricardo Ferreira

O Mapa da Vida

Versão 31/7/2026



Descarrega a Versão mais Recente:

E PARTILHA com toda a gente!

ricardo-ferreira.pt/vida



Recebe as minhas novidades e atualizações de livros no teu email: ricardo-ferreira.pt/newsletter

Apoia-me com um donativo: ricardo-ferreira.pt/doar



Conteúdo

1	A História Geral da Vida	3
---	--------------------------------	---



1. A História Geral da Vida

Isto resume a vida de qualquer ser humano.

- Porque fazemos o que fazemos?
 1. **Tudo no ser humano** (pensamentos, sensações, ações, crenças, desejos, etc.) **é um hábito** (treinado por exposição/repetição)
 2. Desde que nascemos, **o nosso corpo e mente são treinados por todas as interações com as pessoas e fontes de informação à nossa volta** (pais e familiares, amigos e colegas, professores e médicos, patrões e outras figuras de autoridade, televisão e internet, arte e ficção, etc). E **quem nunca questiona os seus próprios hábitos e crenças torna-se apenas uma cópia da cultura à sua volta** (e, ao fazer esses hábitos, só ajuda a reforçar e espalhar mais esses hábitos/cultura por todos à sua volta).
- Porque não temos os resultados que queremos?
 1. Porque fazemos as ações erradas. Ações erradas criam os resultados que não queremos. Ações certas criam os resultados que queremos. E enquanto não fizermos as ações certas, não teremos os resultados que queremos. No fundo, **a realidade (os nossos resultados) é o nosso único professor, a única verdadeira autoridade**, que nos guia para longe das ações erradas, e em direção às ações certas (que criam os resultados que queremos).
 2. **Uma cultura com maus resultados é uma cultura de ações/hábitos errados.** E quando a cultura à nossa volta está cheia de mentiras e ações que não resultam, e nós apenas imitamos e obedecemos (nunca questionamos), então os nossos próprios resultados, mais cedo ou mais tarde, pioram, e pioram, e pioram. Podemos tentar ignorar os resultados, ou convencer-nos a nós próprios ou a toda a humanidade que as nossas ações estão certas, ou até experimentar outras ações erradas. **E, temporariamente, os resultados poderão parecer melhorar, mas, a longo prazo, piorarão sempre (e cada vez mais).** E, normalmente, chega a uma altura em que estamos tão fartos, tão fartos, tão fartos de ter resultados que não queremos que finalmente nos deixamos fazer o que devíamos ter feito desde o início (e que é a regra mais importante da vida): **“Não aceites ou rejeites cegamente nenhuma informação, mas experimenta e ajusta.”** E é aqui que o ser humano começa a “acordar”.

- Como criar os resultados que queremos?
 1. A resposta para tudo na vida é: **“Não aceites ou rejeites cegamente nenhuma informação, mas experimenta e ajusta.”** Por mais que a cultura à nossa volta e a nossa própria mente estejam cheias de mentiras e ações que não resultam, a realidade (os nossos resultados) guiar-nos-á sempre para o caminho certo (para as crenças e ações que criam os resultados que queremos). **Basta nós experimentarmos e ajustarmos/aprendermos com os nossos resultados!**
 2. Ao experimentarmos e ajustarmos sempre, aprendemos cada vez mais como nós próprios, o ser humano em geral e a realidade em geral funcionam e, por isso, **consequimos cada vez mais saber o que queremos para a nossa vida, saber o que fazer para lá chegar e fazer isso mesmo** (ultrapassando gradualmente todos os obstáculos internos ou externos que nos dificultam lá chegar).
- Como “mudar” os outros (e o mundo inteiro)?
 1. E quanto mais nós próprios criamos a vida que queremos, ultrapassamos todos os nossos obstáculos internos e externos e aprendemos como nós próprios, o ser humano e a realidade funcionam, **mais calmos, felizes e radiantes estamos todos os dias e mais desejamos que todos os seres humanos passem pelo mesmo processo, para que também eles se possam sentir assim.**
 2. Mas ao tentarmos “mudar” os outros, rapidamente percebemos que **este processo de evolução não pode ser forçado** (pelos outros, pela lei, ou pelo que quer que seja), mas tem de ser feito por vontade própria e respeitando o ritmo de evolução de cada um.
 3. Em vez disso, o segredo é percebermos que **o que mais influencia os hábitos (crenças e ações) de qualquer ser humano é a cultura/hábitos (crenças e ações) das pessoas à sua volta.** E que, nós próprios, por cada ação que fazemos e por cada informação que partilhamos, influenciaremos ligeiramente as ações e crenças das pessoas à nossa volta. Por isso, basta cada um de nós **fazer as ações que criam os resultados que queremos e partilhar sempre o que sabemos com quem esteja disposto a ouvir** e veremos as pessoas/cultura à nossa volta mudar gradualmente na direção certa!
 4. E é repetindo este processo que a cultura/hábitos (crenças e ações) certas se espalham pelo mundo inteiro: 1 pessoa influencia 10, essas 10 influenciam 100, essas 100 influenciam 1000, e assim sucessivamente, até que estas **novas crenças e ações se tornam cultura geral no mundo inteiro.** E quanto mais pessoas destas (sábias, independentes e altruístas) tivermos em todo o lado, mais rapidamente a cultura se espalha! E quanto mais a cultura se espalha, mais pessoas começam a fazer as ações certas para criarmos a melhor realidade para todos e, por isso, mais rapidamente toda a realidade muda (em todos os níveis e setores da sociedade), para

criarmos cada vez mais uma realidade em que todos possam prosperar e ninguém seja deixado para trás!

- Resumindo:

1. A vida humana é aprendermos a viver a vida que queremos (ultrapassando todos os obstáculos internos e externos), e ajudarmos os outros a fazerem o mesmo.
2. Quanto mais pessoas fizerem isto, mais rapidamente esta cultura se espalha e, por isso, mais rapidamente a nossa realidade melhora para todos!

- Qual é o meu papel e deste Mapa da Vida?

1. O que acabei de dizer resume a minha vida (e a vida de todos os seres humanos que passam pelo processo natural de evolução humana). E também **resume como a tua vida poderá ser se também tu começares a ultrapassar todos os teus obstáculos internos e externos e começares a criar a vida que queres.**
2. Desde que eu comecei a interessar-me por isto (em 2018, aos 18 anos), tenho dedicado toda a minha vida a descrever cada vez melhor este processo de evolução (reunindo os métodos mais simples e eficazes) e a fazer chegar esta informação a cada vez mais pessoas. E **este livro “O Mapa da Vida” é o documento que reúne toda a minha informação mais importante para a evolução de qualquer ser humano.** O meu objetivo é escrever esta informação de forma tão completa, tão resumida e tão clara que facilite ao máximo que esta informação/cultura se espalhe o mais rapidamente possível por todo o mundo. De facto, **tudo o que eu faço na vida tem sempre esse mesmo objetivo:** partilhar a melhor informação para que todos consigam mais facilmente ultrapassar os seus obstáculos internos e externos, criar a vida que querem e espalhar cada vez mais esta cultura, contribuindo cada vez mais para criarmos uma realidade melhor para todos!

- Qual é o teu papel (e de cada um de nós)?

1. **Ninguém pode evoluir por ti, mas toda a humanidade beneficiará se evoluíres** (especialmente as pessoas à tua volta, e principalmente tu próprio!)
2. E o mundo nunca mudará só pelo trabalho de um único “salvador”. **O mundo só mudará quando um número suficiente de pessoas fizer cada um a sua parte** (para evoluir, para ultrapassar os seus obstáculos internos e externos, para criar a vida que quer, ajudar outros a fazer o mesmo e criar uma realidade melhor para todos).
3. **Não há nada melhor que um ser humano possa fazer com a sua vida do que isto.** Por isso, de que é que estás à espera? **VAMOS COMEÇAR!!! :D**