



O CAMINHO DO SUCESSO

Oi, eu sou Rafael Reinehr, fundador do Medictando & ZenNature,
e nos últimos 16 anos tenho ensinado pessoas a emagrecer,
recuperar sua saúde e seu bem estar, aumentar sua qualidade de vida
e a transformar estas dádivas em felicidade.



Sobre o autor
Dr. Rafael Reinehr
Médico Endocrinologista
CRM-RS 25077 e CRM-SC 13621



medictando
O BEM-ESTAR AO SEU ALCANCE



O CAMINHO DO SUCESSO

INTRODUÇÃO

Como **médico endocrinologista**, em meu consultório já ajudei mais de **23 mil pessoas** nestes últimos **16 anos** a recuperarem sua saúde e seu bem-estar, e agora quero ajudar você na sua jornada pessoal a conquistar o mesmo.

Nessa estrada, descobri que existem **2 tipos de pessoas** no que diz respeito à **responsabilização do que acontece com elas**.

O primeiro tipo são aquelas que podemos chamar de “Passantes” ou “Sobreviventes”.

PASSANTES

São pessoas que apenas estão **de passagem pela vida e não conseguem se responsabilizar** nem pela própria vida quanto mais por deixar um legado útil à sua comunidade e ao planeta. São pessoas que **transferem toda responsabilidade** do que acontece a elas ao mundo externo, ao médico ou nutricionista, ao companheiro ou companheira, ao coleta de trabalho, ao governo... Elas tem **dificuldade em assumir as rédeas da própria vida** e vivem sob a sombra da ação de outras pessoas. São estas que geralmente fracassam, uma vez após a outra, em atingir os seus intentos.

A boa notícia é que elas **podem mudar, e se transformar em um outro tipo de pessoa**, a quem chamo de “Imparáveis” ou com “**Vida Plena**”.

IMPARÁVEIS

Estas pessoas são diferentes das primeiras porque **aceitam assumir a responsabilidade** pelos seus atos e pelo que de bom e de mau lhes acontece. Quando me procuram, enquanto médico endocrinologista, **buscam apenas uma ponte para alcançar seus objetivos** maiores e mais distantes, mas já carregam na mochila boa parte do que vão precisar em sua aventura. E depois de conseguirem comigo as informações, técnicas e saberes de que precisam, **estão prontas para seguirem seu caminho novamente**. São pessoas que fazem sua própria história, que se autodeterminam e deixam um legado para as próximas gerações.

Pois bem, é aí que a minha história pessoal se entrelaça com a de meus pacientes.

Sempre tive paixão em ajudar as pessoas, mas na vida, *nem tudo sai sempre como planejado...*



O CAMINHO DO SUCESSO

UM POUCO DE HISTÓRIA

Nasci em uma pequena cidade do interior do Rio Grande do Sul chamada Agudo, na época, em 1976, com cerca de 14 mil habitantes, a maioria na área rural. Filho único de pais separados, cresci mimado pela avó e avós maternos e pela minha tia Solange, enquanto minha mãe morava em cidade vizinha e via meu pai cerca de 1 vez por mês, pois morava a pouco mais de 300km de distância.

Tive ótimas amizades na infância e vivi numa época e num ambiente que me permitia brincar muito ao ar livre, me deslocar por quilômetros a pé ou de bicicleta e voltar para casa “quando as luzes dos postes se acendiam”.

Futebol, taco-bola, pé-na-bola, esconde-esconde, pega-pega, vôlei, bolita, carrinho, videogame (Atari e Odyssey) e dezenas de brincadeiras que inventávamos faziam parte do repertório daquela infância.

Vivi em um tempo em que a atividade física fazia parte da rotina de um jovem saudável e em um tempo no qual a indústria alimentícia apenas começava a estragar os alimentos com seu ultraprocessamento. Boa parte do que comia vinha da roça ali perto, dos familiares que eram agricultores. Havia tempo para preparar o alimento e, mesmo que houvesse gordura e açúcar na mesa, ela era eliminada prontamente pela nossa atividade física.

Era um tempo em que adultos ainda não haviam sido

cooptados pelo desejo de consumir acima de tudo, se conseguia valorizar o “não fazer nada” e o dia a dia era repleto de atividades antiestressoras naturais, como papear com amigos e ficar de papo para o ar, contemplando o movimento das ruas.

Ao completar o Primeiro Grau (Ensino Básico), fui estudar em Porto Alegre, quando pela primeira vez passei a morar com minha mãe, em plena adolescência. Imagina as faíscas! Bem, de vez em quando nos acertávamos bem, rsrsr!

Estudei no Colégio Nossa Senhora das Dores, de base lassalista (colégio “de padres” como diziam) e passei em meu primeiro vestibular para Medicina, na UFRGS em 1994, então uma das mais conceituadas faculdades de Medicina do Brasil. Concluí o curso em 1999 e logo a seguir realizei minhas duas especializações, em Medicina Interna, em 2000 e 2001 e em Endocrinologia e Metabologia, em 2002 e 2003, ambas no Hospital Nossa Senhora da Conceição, do Grupo Hospitalar Conceição, um dos maiores complexos hospitalares do SUS no Brasil.

Nestes 10 anos, entre 1999 e 2003, concluí o que pode ser considerada a base da minha formação técnico-científica. Aquela que me preparou para continuar estudando e apreendendo as mudanças que a ciência promove em seu processo lento e gradual de investi-



O CAMINHO DO SUCESSO

UM POUCO DE HISTÓRIA

gar a verdade nos fatos e nas coisas. Fui imbuído com aquela dose de ceticismo que todo cientista precisa ter ao se debruçar e investigar a realidade. Mas fui também imbuído, graças às minhas experiências educacionais e estímulos prévios, à dose de humanidade e ética que são necessárias para aqueles que lidam com a saúde e a vida de seres humanos.

Depois de um período de 3 anos morando em Santa Maria, no Rio Grande do Sul (para onde fui trazido para cumprir um ano de serviço militar obrigatório, no Hospital de Guarnição de Santa Maria), decidimos nos mudar, minha namorada e eu, na época, para Araranguá, no sul de Santa Catarina, onde um mercado aberto e promissor me esperava.

Em Araranguá, tudo correu ainda muito melhor do que o esperado. A cidade era carente de um especialista e por lá formei minha sólida clientela, encontrei pacientes doces, desafiadores, encantadores mas também difíceis, ansiosos, e complicados. Foi a continuidade da minha faculdade, agora na prática, no dia a dia. Todas as encenças eram comigo, sem nenhum tutor ou professor para auxiliar.

Com os resultados dos tratamentos sendo excelentes, o consultório floresceu. Nestes 16 anos de experiência, foram mais de 23 mil pacientes atendidos, mais de 120

mil atendimentos entre SUS, emergências, hospital, convênios e clínica privada. Meu maior aprendizado, posso garantir, veio desta minha experiência clínica, do contato com os pacientes e suas dores e dificuldades. Foram eles quem me ajudaram a vencer os próprios obstáculos e ali, na relação médico-paciente, consegui encontrar sentido na função de Ser Médico.

Entretanto, algo ainda me inquietava, me deixava insatisfeito, incompleto. Parecia que minha missão sobre a Terra não estava sendo plenamente atendida. Estar lá, frente a frente com meu paciente, é algo que sempre me preencheu, me faz bem saber que posso usar meu conhecimento para curar, aliviar ou confortar as dores e problemas das pessoas. Mas ao mesmo tempo, sentia que algo me faltava.

E foi em 2014, após meu processo de separação e durante um período de terapia que durou 7 meses que veio um clique, um estalo:

“E se eu conseguir levar este conhecimento que tenho acumulado para mais pessoas, ao invés de apenas uma pessoa por vez?”

Uou! Aquilo foi “life changing”, como se diz em inglês: teve uma potência arrebatadora, e começou a mudar a minha vida. Mas nem tudo é fácil: uma separação



O CAMINHO DO SUCESSO

UM POUCO DE HISTÓRIA

tem seus custos, tanto financeiros quanto no que diz respeito ao tempo que queremos e precisamos dedicar aos nossos filhos.

Minha ex-esposa decidiu voltar para Santa Maria, para realizar seu mestrado e, como jamais pensei em ficar longe dos meus filhos, organizei minha agenda para trabalhar uma semana em Araranguá e ficar uma semana com meus filhos, a 600km de distância, no coração do Rio Grande.

Apesar de não ser a pessoa mais afeita à estrada, logo me acostumei com a nova forma de organizar a vida. Em pouco tempo, a vida me trouxe uma companhia carinhosa que é muito amada com meus filhos e consegui novamente organizar meu tempo para voltar ao sonho de produzir e transmitir conhecimento de qualidade sobre saúde, bem-estar, qualidade de vida e felicidade, um dos meus temas de pesquisa mais recentes e assunto do meu último livro.

Agora, você já deve ter ouvido falar sobre o **Medictando**, um portal de saúde, bem viver e felicidade que criei e no qual está sendo materializado este sonho: o de selecionar e produzir material relevante para que cada ser humano atinja sua potência plena na face da terra, enquanto um ser vivo integral em suas dimensões física, mental, emocional, social e espiritual.

No Medictando, integramos o que há de melhor no mundo do Meditar com o que há de melhor no mundo do Meditar. Em verdade, praticamos uma contínua **Meditação sobre a prática do Meditar**, criando um amálgama único entre o meditar quando necessário e o meditar sempre, para que possamos usar com sabedoria o conhecimento científico e tradicional que se apresenta à nossa frente.

...

E chegamos ao nosso momento atual, onde todos e cada um de nós quer trilhar **O Caminho do Sucesso**. Mas não aquele Sucesso que nos é vendido pela televisão e pela grande mídia. Sucesso entendido como a **realização da nossa verdadeira essência, preencher a vida com aquilo a que somos destinados ou, se preferirem, nos tornarmos aquilo que precisamos e decidimos ser.**



O CAMINHO DO SUCESSO

O CAMINHO DO SUCESSO

E o **Caminho do Sucesso** não é uma linha reta. Ele é tortuoso ou, pelo menos, sinuoso. E le começa **Onde Quer Que Estejamos** e nos leva a **Onde Nós Queremos e Precisamos Estar**. Ao longo deste caminho, existem alguns passos, que também podemos chamar de Estágios:





O CAMINHO DO SUCESSO

O CAMINHO DO SUCESSO

1 O Primeiro Estágio é o estágio da DESESPERANÇA

As pessoas que se encontram neste estágio tem como característica o **desânimo, a apatia, o desconforto** consigo mesmo e com seus parceiros, familiares, amigos e colegas de trabalho. Realizaram **várias tentativas de mudar sem sucesso**. Quando existe uma oferta de uma visão que possa mudar isso, a pessoa adentra o segundo estágio.

2 O Segundo Estágio é o da LUZ NO FIM DO TÚNEL

Chama-se assim pois é **quando começa a surgir uma visão de uma nova possibilidade**, aparece um **ânimo tímido**, uma curiosidade ainda latente, uma leve brisa de esperança e a **vontade de experimentar mais uma vez**. Estas características reunidas levam a pessoa ao terceiro estágio.

3 O Terceiro Estágio é o da MOTIVAÇÃO (Motivo + Ação)

Aqui, **começam a aparecer os primeiros resultados**. Existe de fato o **reencontro com a esperança**. Coloca-

se o pé no acelerador, faz-se uma busca de parcerias, os olhos e ouvidos permanecem atentos a tudo que possa ajudar e este também é um estágio de **mão na massa intenso**. Depois de algum tempo vivendo neste estágio, sentimos que chegou a hora de avançar mais um pouquinho.

4 O Quarto Estágio é o da EVOLUÇÃO

Neste estágio **passamos a compreender o processo pelo qual estamos passando**. Um **desejo maior de auto-conhecimento** vai aflorando, existe uma **melhora nas relações intra e interpessoais** e uma forte chama se acende. A compreensão sai de si e recai no que está ao redor. Começamos a perceber tudo de forma mais holística e integral. E nos preparamos para a próxima etapa.

5 O Quinto Estágio é o estágio do IMPARÁVEL!

Aqui, tudo é fluxo! Já não queremos mais a mudança, nós **Somos a Mudança!** Somos **Energia Vital Resplandescendente**, temos **Vigor, Foco, Luz, Amor** e um **Desejo de Compartilhar o Bem e a Dádiva** que recebemos com outras pessoas. Neste estágio, nos tornamos Im-



O CAMINHO DO SUCESSO

O CAMINHO DO SUCESSO

paráveis em vida. Queremos continuar aprendendo, mas já estamos prontos a transmitir o que nos foi ensinado.

É aí, no Quinto Estágio, em que você finalmente pode dizer que você **Está Onde Queria e Deveria Estar**, e eu acredito que todos seres humanos deveriam estar ou almejar chegar.

Neste workshop cujo tema central é o **Emagrecimento Sustentável** - ou seja, como perder peso de forma definitiva, de uma vez por todas, para sempre - vamos aprender uma **série de estratégias** que são cientificamente embasadas e que venho aplicando na prática da minha clínica diária nos últimos 16 anos.

Elas funcionarão para todos?

Preciso dizer um sonoro e retumbante **Não!**

Este aqui não é um vídeo que vende falsas promessas!

Elas funcionarão para todos que tiverem um **desejo genuíno**, uma **vontade de transformação** e energia e gana para acompanhar comigo os

5 Estágios que irão te levar de Onde Você Está até Onde Você Quer e Deseja Estar!





O CAMINHO DO SUCESSO

Vamos em busca de nos tornarmos
Imparáveis?

