

*As Quatro  
Estações da Alma*

EM SOL MAIOR

### Coleção VIDA NOVA

- *O valor das pequenas coisas*, Roque Schneider
- *Pense positivo*, José Dias Goulart
- *Cinco minutos com Deus*, Roque Schneider
- *O que queremos dizer quando rezamos “Pai Nosso”*, José Bortolini
- *Ilumina o meu dia*, Darlei Zanon
- *Só por hoje: 365 desafios, desejos, dicas*, Canísio Mayer
- *Cinco pedras para não tropeçar*, Leomar Nascimento de Jesus
- *As quatro estações da alma em sol maior*, Mônica Guttmann

MÔNICA GUTTMANN

*As Quatro  
Estações da Alma*

EM SOL MAIOR



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Direção editorial: *Pe. Sílvio Ribas*  
Coordenação editorial: *Dilvia Ludvichak*  
Coordenação da revisão: *Tiago José Risi Leme*  
Preparação do original: *Luciana Mourão Maio*  
Coordenação de arte: *Danilo Alves Lima*  
Capa e diagramação: *Karine Pereira dos Santos*  
Imagem da capa: *iStock*  
Impressão e acabamento: PAULUS

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Angélica Ilacqua CRB-8/7057**

---

Guttman, Mônica

As quatro estações: da alma em sol maior / Mônica Guttman. – São Paulo: Paulus, 2022. Coleção Vida Nova.

ISBN 978-65-5562-544-8

1. Autoajuda 2. Meditações 3. Mensagens I. Título II. Série

22-1429

CDD 158.1  
CDU 158.1

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoajuda



Seja um leitor preferencial PAULUS.  
Cadastre-se e receba informações  
sobre nossos lançamentos e nossas promoções:  
[paulus.com.br/cadastro](http://paulus.com.br/cadastro)  
Televendas: (11) 3789-4000 / 0800 016 40 11

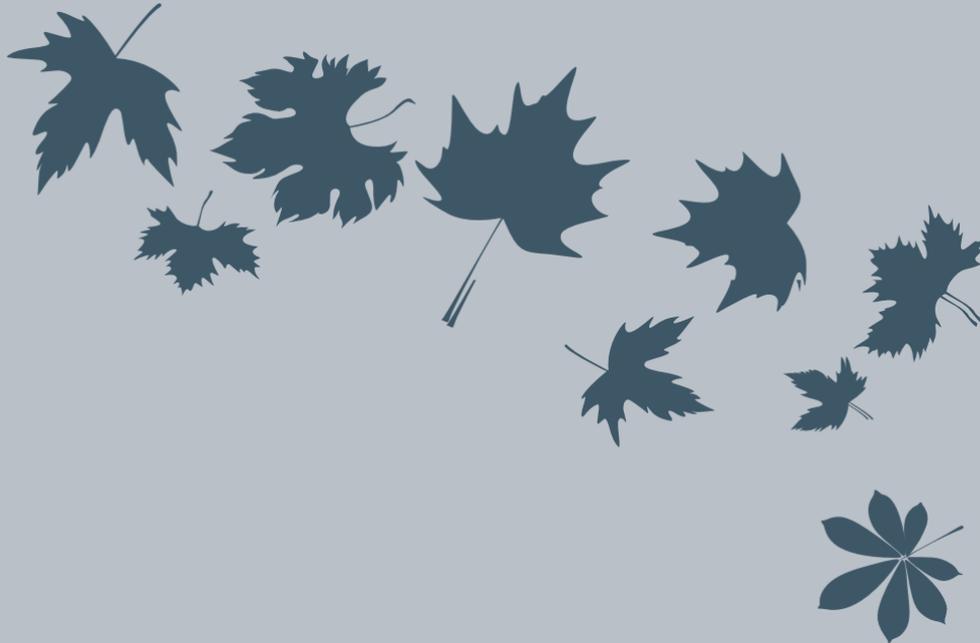
1ª edição, 2022

© PAULUS – 2022

---

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 • São Paulo (Brasil)  
Tel.: (11) 5087-3700  
[paulus.com.br](http://paulus.com.br) • [editorial@paulus.com.br](mailto:editorial@paulus.com.br)

ISBN 978-65-5562-544-8



*A Marion, com meu amor infinito...*





# SUMÁRIO

## PRIMAVERA

1. Coração em flor .....	12
2. Raízes de sombra e de luz .....	12
3. Novos ciclos, novos ventos .....	12
4. Sementes de amor inteiro .....	13
5. Sol em plenitude .....	13
6. Presentes da terra .....	13
7. Jardins em gratidão .....	14
8. Pétalas de surpresas .....	14
9. Natureza, presença, atenção e amor .....	14
10. Coragem de simplesmente fluir .....	15
11. Compartilhar como propósito .....	15
12. Feminino, masculino .....	15
13. Deus .....	15
14. Plenitude .....	15
15. Vida .....	16
16. Cuidado, cuidar .....	16
17. Alegria .....	16
18. O infinito na presença .....	16
19. Recomeço .....	16
20. Sonhos .....	17
21. Tempo .....	17
22. Quando vivemos os fragmentos .....	17
23. Perguntas que integram a alma... ..	17

## VERÃO

1. Visualização: um grande sonho .....	20
2. Alegria e gratidão .....	20
3. Visualização: alegria e gratidão .....	21
4. O maior desafio da vida... ..	21
5. Oferenda à vida .....	22
6. A escuta .....	22
7. Perguntas da alma .....	22
8. Lar físico, lar espiritual .....	23
9. Nosso corpo como obra de arte .....	23
10. Visualização: nossa casa .....	24
11. Onde estão as pedras em nossos caminhos? .....	24
12. Muitas vozes .....	25

## OUTONO

1. Visualização: luz através dos ruídos .....	28
2. Aproprie-se de sua vida .....	28
3. Uma lupa espiritual .....	29
4. Recomeços .....	30
5. Os bons diálogos internos .....	30
6. Desafios .....	31
7. Visualização: livro da vida .....	31
8. Em direção a nós mesmos .....	32
9. A vida é uma bênção .....	32
10. A responsabilidade de cada um .....	32
11. Escuta e integridade .....	33
12. Sagrados .....	33
13. Visualização: o tempo .....	34

## INVERNO

1. O individual e o coletivo .....	38
2. Visualização: sinta e contemple .....	38
3. Estar inteiro .....	38
4. As montanhas dentro de nós .....	39
5. Vivendo ciclos .....	40
6. Escutar com o coração .....	40
7. Visualização: a vida é como um rio .....	41
8. Coração, oração, vocação, ação .....	41
9. Medo e coragem .....	42
10. Amor e medo .....	42
11. Um lugar único em nós .....	43
12. Medo e confiança .....	44

## EPÍLOGO: EM SOL MAIOR

Uma decisão apenas .....	48
Sobre crescer .....	49
Escrevendo com a alma .....	50
A alegria .....	51
Visualização em sol maior: a força luminosa de seu coração .....	52



*primavera*  
PRIMAVERA



## **1 CORAÇÃO EM FLOR**

Ouvir o coração não é fácil, pois, muitas vezes, sua voz e suas mensagens exigem uma escuta humilde e corajosa, que vai contra os interesses e desejos imediatos e apegados da mente e do ego. E, nesses momentos, não conseguimos diferenciar o que vem da mente e o que vem do coração, pois os dois parecem colados, grudados em uma única voz. Mas, quanto mais regamos nosso coração, mais ele se abre como uma flor, exalando seu perfume, suas vozes e inspirações com muito mais força. Então, não tem como não escutá-lo. Nesse momento, nosso coração em flor torna-se finalmente mestre de nossos caminhos, e assim, somente assim... Nós nos entregamos plenamente.

## **2 RAÍZES DE SOMBRA E DE LUZ**

Não conseguimos enxergar todas as nossas raízes; enxergamos algumas, porém não a maioria. Mas sentimos e sabemos sua força e suas sombras e luzes, e, sem elas, não estaríamos aqui. Assim como as árvores se sustentam e se comunicam a distâncias inimagináveis, nós, humanos, também nos comunicamos com nossos ancestrais e com toda a humanidade através de nossas raízes visíveis e invisíveis. Elas nos iluminam, inspiram e abençoam com força e coragem para seguir em frente criando nossos frutos e flores. Raízes de sombra e de luz nos inspiram a crescer, a desafiar o desconhecido e a criar novos cenários e jardins.

## **3 NOVOS CICLOS, NOVOS VENTOS**

O início de um novo ciclo acontece como uma flor que se abre em pétalas quando menos imaginamos, fruto de cultivo, paciência, persistência e uma escolha profunda

de transformação. Sem essa escolha, seja consciente, seja inconsciente, os ciclos se repetem e as transformações não acontecem. Assim como um botão de flor que, se não é regado, morre antes de nascer.

## **4 SEMENTES DE AMOR INTEIRO**

Amor se planta inteiro para nascer inteiro. Amor é a maior semente do coração, e vale uma vida inteira para plantar ao menos uma semente, que cura a alma e que justifica uma vida. Amor se colhe inteiro, pois não é feito de partes, de fragmentos... É, em si mesmo, a própria integridade. As sementes de amor inteiro não acabam, não se esgotam e fertilizam qualquer solo, mesmo os mais inférteis... No tempo certo... Em seu tempo. Quanto mais se compartilha, mais ele cresce ao infinito, sua essência sem fim!

## **5 SOL EM PLENITUDE**

O sol é a própria plenitude, por isso seu brilho, sua força, luz. A plenitude faz brilhar sua presença a cada gesto, instante, movimento, expansão. A plenitude é a expressão máxima do amor e da vida. A plenitude é a não resistência, é a entrega viva de Deus em nós, é a confiança plena de que tudo acontece como deve ser, com todos os desafios e aprendizados. O sol está sempre brilhando em algum canto de nosso ser, em algum canto de nosso mundo, em algum canto de nossa fé!

## **6 PRESENTES DA TERRA**

A Terra é nosso maior presente, e há dentro dela tantos outros presentes que apenas nossa presença é capaz de ver, sentir, receber, compartilhar. Apenas nossa presença tem a permissão de receber os presentes da Terra, em toda sua