AMOSTRA GRATUITA

A ESSÊNCIA DE QUEM VOCÊ É

Estas são páginas reais do livro, retiradas do arquivo que você recebe ao comprar ? nenhuma delas foi feita só para esta amostra.

A edição completa tem 39 páginas em PDF.

Você vai encontrar aqui a capa, o sumário, a página que explica os limites do material e três páginas do miolo, incluindo exercícios com espaço para escrever.

Nas páginas seguintes, os números são os do livro completo.

A ESSÊNCIA DE QUEM VOCÊ É



Uma introdução à filosofia espírita, com reflexões e práticas para o cotidiano

Sumário

01 O que este livro é 4

02 CAPÍTULO 1 De onde vem o Espiritismo 7

03 CAPÍTULO 2 O que a doutrina propõe sobre quem somos 11

04 CAPÍTULO 3 Causa e efeito, e o que essa ideia não autoriza dizer 13

05 CAPÍTULO 4 Trabalhar a si mesmo 16

06 CAPÍTULO 5 O que a doutrina diz sobre a morte 18

07 CAPÍTULO 6 No dia a dia 21

08 Uma história inventada, para ver as ideias funcionando 23

09 Perguntas que costumam aparecer 25

10 Sete dias de observação 27

11 Reflexões para momentos difíceis 30

12 Perguntas para conversar em família ou em grupo 32

13 Glossário breve 34

14 Referências e caminhos de leitura 35

15 Sobre o autor 38

ANTES DE COMEÇAR

O que este livro é

> *Este é um livro de introdução à filosofia espírita, escrito para quem nunca leu nada sobre o assunto e quer entender do que se trata.*

Ele apresenta uma perspectiva religiosa e filosófica — a doutrina espírita, sistematizada na França do século XIX por Allan Kardec. Essas ideias pertencem ao campo religioso e filosófico e são apresentadas aqui como ensinamentos da doutrina. Apresentar não é provar: nada do que ela afirma sobre espírito, reencarnação ou vida após a morte está demonstrado por método científico, e o livro marca essa diferença ao longo de todos os capítulos.

O que você encontra aqui: um resumo do que a doutrina ensina, com indicação de onde cada ideia aparece nas obras de Kardec; um pouco da história de como ela surgiu; reflexões minhas, identificadas como minhas; e convites a pensar, que você aceita ou recusa.

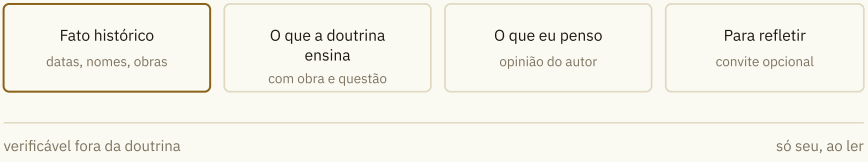
COMO LER AS CAIXAS DESTE LIVRO

O QUE A DOUTRINA ENSINA — resumo do que está nas obras espíritas, com a fonte indicada.

FATO HISTÓRICO — datas, nomes e acontecimentos verificáveis em fontes fora da doutrina.

O QUE EU PENSO — interpretação minha, que você pode descartar sem perder nada do resto.

PARA REFLETIR — convite opcional. Não há resposta certa, pontuação nem medida de evolução espiritual.



O livro mistura quatro coisas diferentes de propósito — e marca cada uma. Da esquerda para a direita, o que se pode conferir fora da doutrina vai diminuindo.

Para quem foi pensado

Para quem tem curiosidade e não quer começar por um tratado. Para quem foi a um centro espírita uma vez e saiu com mais dúvidas do que chegou. Para quem tem alguém espírita na família e gostaria de entender o que a pessoa acredita.

Não foi pensado como material de estudo doutrinário — para isso existem as obras originais, e o último capítulo indica por onde começar. Também não substitui a orientação de um

CONVITE OPCIONAL

Sete dias de observação

> *Um convite, não um programa. Não há pontuação, não há resultado e não deixar de fazer não significa nada sobre você.*

Dia 1 — Uma pergunta antiga

Qual pergunta sobre a vida você carrega há mais tempo sem resposta?

Dia 2 — Uma palavra dita

O que você disse hoje que produziu um efeito diferente do que você esperava?

PARA CONFERIR E CONTINUAR

Referências e caminhos de leitura

> *Tudo o que este livro atribui à doutrina pode ser conferido nas fontes abaixo. Fontes religiosas documentam o que a tradição ensina — não comprovam cientificamente essas crenças.*

As obras de Kardec citadas aqui

- O Livro dos Espíritos (1857; segunda edição ampliada em 1860). Questão 93 e seguintes, sobre o perispírito. Questão 166 e seguintes, sobre a pluralidade das existências. Texto integral em kardecpedia.com, roteiro de estudos da obra.
- O que é o Espiritismo (1859). Preâmbulo, onde Kardec descreve o Espiritismo como ciência de observação e doutrina filosófica. Citado em febnet.org.br, artigo Tríplice aspecto do Espiritismo.

Sobre as datas

Federação Espírita Brasileira, Lançamento de O Livro dos Espíritos, 18 de abril de 1857 (febnet.org.br/portal, 18/04/2026): primeira edição com 501 perguntas; segunda edição, de 1860, com 1.019.