

O PREÇO DE SER

IMPARÁVEL

MARI SALOMÃO

QUEM É MARI SALOMÃO

Criadora do Podcast “Jornada Única”, ouvido em mais de 40 países, escritora, master coach com foco em reprogramação mental, especialista em desenvolvimento pessoal. Também tem formação para terapias baseadas em PNL, Hipnose Clínica, Barras de Access e mais de 10 terapias integrativas ou holísticas.

Já foi coach de dezenas de grandes executivos e empresários e já impactou mais de 50.000 pessoas através de suas palestras, treinamentos, mentorias, consultorias e seu canal de podcast.

Sua maior luta é o empoderamento pessoal através da autodescoberta e consciência da paixão pela vida.

Mari é Administradora de Empresas e pós-graduada em Gestão e Estratégia de Negócios pela UNICAMP, Psicologia e Coaching pela Metropolitana e Ciência da Felicidade pela *Berkeley University*.

Possui mais de 9 formações em coaching e é Head Trainer licenciada pela instituição canadense *Leaderart* nas áreas de coaching, liderança e inteligência emocional.

É também professora convidada em cursos de pós-graduação na FAG do Paraná nas áreas de liderança, coaching e gestão de pessoas.

É mãe, divorciada, feliz e pagodeira raiz. Seus hobbies são ler, escrever, falar muito (e como fala), meditar.

Já venceu doenças que podemos chamar de “fim da linha” e enfrentou dramas e traumas que dificilmente você imagina que pode ser possível uma só pessoa passar em uma vida.

Sua maior missão é transformar vidas compartilhando suas histórias, com alegria, amor e empatia.

AGRADECIMENTOS

A cada pessoa que confiou e acreditou em mim, aos meus colegas de trabalho ao longo da minha carreira, aos que eu tive a honra de ter como mentores Brendon Burchard, Paula Abreu, Roberto Shinyashiki, Dante Bonetti, Marcia Martins, Pedro Quintanilha, Bruno, Edgar Ueda, Marcos Le Pera e Wandy Casalecchi, aos meus clientes que são parceiros de vida, à *Leaderart* e representantes, meus ex, ao Lucas Barbosa, Matheus Favarin, Mari Carvalho, minha anja Eugenia Formaggio, Thayla Connagin, equipe da Clínica Vivência, familiares e aos que já fizeram parte do meu sonho.

Enfim, aos amores e desamores que fizeram minha vida ser como é e estar como está, pois sem eles essa obra não estaria em suas mãos prontinha para transformar sua vida.

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

Há quase uma década, algo começou a germinar em minha mente, dando origem a uma história que parece sem fim.

Durante a escrita deste livro, enfrentei dezenas de traumas e desafios, tornando-me uma pessoa realmente imparável. Uma lutadora resiliente ao extremo em minha própria jornada.

Quando iniciei a semente era apenas sobre a superação da morte na retirada de um tumor cerebral.

Agora, essa história se desdobra em uma trilogia intrigante, onde no primeiro livro decidi começar pelo final, desafiando suas expectativas te convidando a explorar um mundo repleto de mistérios, cujas páginas guardam as experiências e superações que moldaram minha trajetória.

Sabe, meu objetivo com este livro é oferecer a você um guia de apoio, uma espécie de farol em meio à escuridão das situações que parecem sem saída.

Aqui, estou me despindo de qualquer excitação em me expor. Quero compartilhar minhas experiências de forma íntima, na esperança de que você possa encontrar conforto e inspiração para enfrentar seus próprios desafios, sabendo que não está sozinho nessa jornada.

Então, começamos compreendendo o fato de que não há história “final”. É sobre a jornada e ela sempre será desafiadora. A diferença é como você pode lidar com a sua cuidando das suas emoções e decisões.

Você pode estar morto em vida e nem se deu conta.

Eu fui me dar conta quando entre os corredores sombrios e impessoais de uma clínica psiquiátrica, sim, psiquiátrica, onde cada porta parecia esconder segredos obscuros e suspiros silenciosos, eu me via envolta em um turbilhão de emoções.

Não era a primeira vez que adentrava corredores brancos, pois minha vida teve inúmeras cirurgias, mas dessa vez a sensação era diferente.

Uma mistura avassaladora de solidão, decepção, raiva e indignação ardia dentro de mim, enquanto me via confrontando uma realidade distorcida.

Rotulada como dependente química por uma família e muitos conhecidos que não compreendiam a profundidade da minha dor, me senti aprisionada por um diagnóstico equivocado, em meio a pacientes suicidas, esquizofrênicos e outros transtornos mentais.

A verdade, oculta nas sombras de minha mente, era a mais profunda depressão, uma ansiedade eterna e uma escuridão que ameaçava engolir-me por completo. Eu já tinha esquecido o que era viver, mas me orgulhava de estar sobrevivendo.

Sei que a maioria das pessoas não estaria de pé e ainda lutando a cada sorriso no meu lugar.

Cada passo que eu dava naquele ambiente asséptico e desconhecido era como uma marcha forçada em direção à aceitação de uma injustiça perpetrada por aqueles que deveriam me compreender e proteger.

E assim, entre os corredores gelados e olhares desconhecidos, eu carregava não só meus traumas do passado, mas também a sensação de deslocamento e alienação em meio àquelas cujas batalhas internas assumiam formas diversas.

Uma jornada de autodescoberta e redenção, onde os muros da clínica não eram apenas físicos, mas também representavam os obstáculos internos e externos que eu teria que superar para encontrar a minha verdadeira liberdade.

E então essa missão chegou nas suas mãos. Eu não creio em coincidências, mas em sincronicidade, algo que não é mero acaso.

Tenho certeza de que se estamos entrando juntos nessa jornada, sairemos mais fortes, pois somos todos um de um todo.

Boa leitura e que Deus possa me usar como instrumento para abençoar sua vida.

O FIM

Sim, essa é uma história com muitos capítulos e eu quis começar pelo fim. Na verdade, não tive escolha.

Este livro vem sendo escrito há mais de 5 anos e quando achei que estava pronto, em um dos desafios que enfrentei e que será contado em outro momento, tive minha nuvem hackeada e perdi tudo.

A ideia inicial do livro era contar sobre um tumor cerebral retirado quando eu ainda tinha 21 anos. Eu tinha 5% de chance de sobreviver, segundo os médicos, e se eu sobrevivesse ficaria cega e sem raciocínio lógico. Por um milagre eu fiquei.

Na ocasião eu entendi o valor do último dia de vida sabendo dele, e prometi à Fonte, ao Senhor, ao Criador que se eu ficasse ninguém entraria na minha presença e sairia como entrou.

No último dia você não lembra de boletos, brigas, futebol ou trabalho. Você se pergunta: Eu vivi? Eu amei? Eu fiz diferença? Eu me diverti?

Eu tinha tentado o suicídio algumas vezes. Quem pensa nisso não quer acabar com a vida. Quer acabar com a dor. Eu na época eu estava sofrendo.

Até que tive esse problema e encarei de fato o que é o último dia de vida.

Você já viveu algo parecido? Já refletiu no antes e depois que você se tornou por uma experiência assim com você mesmo ou alguém próximo?

A ideia de inspirar pessoas era baseado nesse acontecimento. Porém depois encarei outros gigantes e o livro nunca ficava pronto.

Minha vida sempre teve muitos desafios. Desde neném minha saúde sofreu com problemas graves que vieram do nada. Operei 8 vezes do ouvido tendo o tímpano estourado 3 vezes, tive uma infecção intestinal ainda bebê e me deram uma previsão de apenas 48h de vida, fui abusada quando criança, câncer na tireoide, hernia na coluna quando ganhei 6 pinos após uma cirurgia em que o previsto era que eu não voltaria a andar, um divórcio onde somente após a separação descobri uma traição e que já havia uma criança fruto da relação extraconjugal, dois golpes financeiros em que perdi tudo o que construí em quase 25 anos sendo um deles com minha melhor amiga, três relações tóxicas, um ex namorado em coma e teve os pés amputados, um namorado que me agrediu psicologicamente e fisicamente e um namorado que tirou a própria vida em uma vídeo chamada comigo, entre outras coisas que poderiam ter mudado quem sou. E obviamente me mudaram.

Então eu penso que vivi o FIM, mas do FIM estou fazendo um novo início. O bom de finais de ciclo é que dá espaço para um NOVO começar.

A maioria desses desafios eu vivi recentemente e venho enfrentando lutas emocionais mais intensas nos últimos 4 anos.

Mas, imparável, sempre em frente, a vida me lançou o desafio que você entrará comigo a partir de agora. Eu, sempre imparável, finalmente descobri que ser imparável tem um preço. E alto. Além disso, não dá para ser imparável. Às vezes a própria vida te faz parar. A Fonte de tudo o que é, nos faz parar. E assim foi comigo. Você já deve ter vivido um desses momentos.

Era um domingo de manhã e eu passei a semana com calafrios, sensação de febre e mal-estar. Literalmente passei os dias deitada e passando muito mal. Naquela manhã piorei muito e relutei para não ir a um pronto socorro, mas não tinha outro jeito, pois o mal-estar se transformou em um ataque de ansiedade e eu estava sem remédio em casa.

Estava com um amigo em casa e ele ia me acompanhar, mas quando desci o elevador, para minha surpresa estavam meu pai e meu irmão na porta. Sem avisar? Não entendi nada, só falei que estava passando mal e precisava de um remédio para cortar a crise. Só entrei no carro muito tremula sem conseguir enxergar direito, muito menos pensar ou falar. Mal me despedi do meu amigo e entrei no carro do meu irmão.

Ele não quis me levar ao hospital que eu estava indo a pé, pois nem o dinheiro para transporte eu tinha (tempos realmente difíceis), e me levou ao Hospital da PUC, também uma referência aqui em Campinas.

Cheguei trêmula com frio e calor, muita tontura. Se você já teve ou viu alguém numa crise de ansiedade ou pânico sabe do que estou falando e o desespero que é por sentir que ninguém parece entender.

Passei pela triagem, apenas a pressão estava alta. Não havia febre.

Uma médica então finalmente me trouxe um comprimido para cortar a crise e solicitou exames diversos. Agora eu deveria me acalmar.

Me acalmei, mas como estava tudo muito demorado saí andando atrás de respostas quando, para minha outra surpresa do dia, estava reunida toda minha família com um psiquiatra que mais tarde me chamou para conversar e eu já sabia do que se tratava.

Eu sempre tive uma vida de muito sucesso com status e poder. Atualmente a vida se apresentava em um modelo diferente. O sucesso me trouxe muitas perdas, portanto, eu decidi apenas vive-la.

É impressionante como você pode mexer com as pessoas quando:

- 1) Você decide tirar as máscaras
- 2) Você decide estar sempre bem
- 3) Você perde poder aquisitivo e não tem mais o que oferecer materialmente

Literalmente, sua vida fica igual quando alguém solta um pum fedido. O povo se espalha esvaziando tudo ao redor.

A necessidade de aceitação é da natureza humana, como humanos, buscamos o reconhecimento e pertencimento.

Todos queremos ser bem tratados e reconhecidos pelos outros, fazer parte de um grupo, que estamos fazendo parte de algo maior.

Isso vem da nossa necessidade básica de sobreviver, porque, em muitas sociedades, ser excluído ou ficar sozinho pode ser a morte.

Além disso, querer ser aceito está relacionado ao nosso desenvolvimento emocional e mental. Desde pequenos, aprendemos a agir de certas maneiras para que os outros gostem de nós e nos faça sentir amados.

Isso pode fazer com que a gente leve em consideração as expectativas dos outros e comece a avaliar a nós mesmos com base no que os outros pensam.

A busca constante por ser aceito pode nos fazer ter comportamentos e pensamentos que buscam agradar aos outros e evitar a desaprovação, mesmo que isso signifique perder nossa autenticidade, individualidade e unicidade.

Nunca existiu, não existe e nunca existirá outro “você”. Já pensou na grandeza que você é? Pense que se essa necessidade de ser aceito se torna muito forte, pode causar ansiedade e dores emocionais.

Além disso, nos afasta do Criador que te fez por uma razão bem específica. Para isso te deu uma personalidade, dons, talentos e habilidades únicas para que sua missão de evolução na sua jornada seja bem-sucedida.

Quando você não consegue entender ou descobrir esses talentos, você passa por desafios para que possa desenvolvê-los ou para que eles venham à tona.

Ou seja, viver sob a expectativa dos outros, te afasta da sua missão ou propósito.

E não foi diferente comigo, busquei aceitação e aprovação por toda a minha vida e com todos esses desafios você pode imaginar que eu sou bem diferente de 10 anos atrás. Ainda busco aceitação (é da nossa natureza), mas estou mais próxima de uma versão mais autêntica em que hoje tenho consciência que ainda está se moldando.

Porém, como os últimos 4 anos foram extremamente intensos na minha transformação, muitos não a acompanharam e hoje esperam de mim algo que não existe mais. Isso pode parecer simples, mas para mim chegou ao limite extremo.

Eu aprendi a ser feliz e não a “estar” feliz. Posso estar alegre ou triste, mas ainda “sou” feliz.

Sem máscaras, com liberdade e apertando o botão do f#d@-se, família e amigos entraram em ação para me julgar de maneira pesada.

Já eu, em processo de mudança, me sentindo injustiçada, também tive uma visão meio míope de alguns excessos. Porém, eu decidi ser gentil comigo e honrar minha jornada de batalhas e ir no meu processo. Desfrutar o processo. Viver com consciência cada passo me autoavaliando baseada em mim mesma e não na expectativa dos outros.

Como diz o nome dessa obra, paguei o preço por ser IMPARÁVEL.

Comecei a receber mensagens, ligações e visitas inesperadas na minha casa. Me senti vigiada e tolhida da minha liberdade. Com 42 anos não ter o direito de fazer cagada e de escolher o que é felicidade e sucesso para a MINHA vida, além de cruel, para mim é insano.

Uma mãe que daria a vida em meu lugar e talvez por isso, controladora ao extremo, uma família feita de “humanos” e por isso hipócrita, em “nome do amor” diz estar cuidando de mim quando só sinto que estão me atacando, decidindo olhar a minha rotina e me julgando. Quando na verdade eu só estava sendo quem eu queria ser naquele momento e viver o que eu tive vontade. MINHA escolha, MINHA vida.

Isso pode te enlouquecer e te fazer viver o luto em vida.

Fui levada à um hospital por um ataque de ansiedade causado por um longo período de mensagens e conversas me questionando e me dizendo o que fazer, e terminei internada em um hospital psiquiátrico. Com certeza, de todos os desafios até aqui, esse foi o mais traumático, principalmente nesse meu momento de vida. Eu diria surreal.

Na semana anterior eu estava celebrando na terapia com minha psicóloga-anja o fato de eu finalmente me sentir pronta, capaz e motivada a voltar a crescer. Finalmente estava voltando a sonhar e com energia para realizar. Eu estava sentindo que ia cumprir o que escolhi fazer nessa vida. E eu tinha um plano bem claro traçado.

Mas, diferente de como sou (e sempre fui), meu plano não seguia o padrão da grande massa do que é considerado SUCESSO.

O que é sucesso para você?

Talvez uma vida de luxo, palcos, aplausos e estar em evidência seja o auge do sucesso como já foi para mim.

E se o sucesso neste modelo me trouxe perdas e problemas? Sim, eu sinto que trabalhar “enquanto os outros dormem” me adoeceu e afastou minha família.

Este não foi o primeiro episódio de burnout. Sempre vivi a alta performance muito além do seu limite.

Diversas vezes excedi os limites, e vivi situações acima de qualquer limite.

Alta performance é o sucesso acima dos padrões normais, porém de maneira consistente e sustentável, por isso o momento deste livro é um momento em que meus padrões normais eram mais baixos. Eu estava me levantando.

Mas isso é história para outro livro.

Enfim, voltando ao meu plano, ele não seguia os padrões do socialmente normal. Eu nunca liguei para isso. O que eu estava fazendo e a maneira como eu agia diante da vida teve dois lados de opiniões divididas: quem conheceu a Mari idealizada, “de antes” e quem conheceu a Mari agora, depois de tanto crescimento emocional e espiritual, sem referência prévia.

Nenhuma das opiniões serviam para mim, pois eu estava feliz e orgulhosa de quem eu estava me tornando. E isso me bastava. Eu estava desfrutando e respeitando o processo. Só eu sei de onde me tirei e tudo o que eu superei, da força que tive que demonstrar.

Este episódio de internação psiquiátrica no auge da minha reconstrução, foi muito traumático e ainda estou vendo o prejuízo na minha segurança, meus sonhos, atraso nos planos, e confesso que por vários instantes desconstruí praticamente tudo o que eu trabalhei tanto para cuidar nos últimos 4 anos.

Ser vista por desconhecidos e ouvir declarações de gratidão pela minha existência enquanto minha família e amigos (ninguém próximo para validar impressões) acharem que eu estava doente ou pior, dependente química e me desacreditar sem chance de tentar me entender, foi extremamente traumático e desgastante.

Eu sei que para quem construiu uma imagem de repente me ver tão diferente autêntica, ousada, falando o que pensa, mais agressiva e dona de si, falando o que pensa, se posicionando energicamente, com outros sonhos e planos, posso chocar. Mas, isso não é um problema meu.

Aliás, não deve ser certo sairmos por aí avaliando a felicidade dos outros. Não consigo aceitar o fato de eu não poder ser feliz do meu jeito. Com meus próprios planos e forma de viver a vida.

O que para a maioria é “loucura, estranho ou errado (sem explicações aceitáveis)”, para mim era o novo normal.

Eu me tornei alguém diferente depois de tudo o que vivi, afinal, depois de tantos eventos traumáticos em tão pouco tempo, obviamente eu fui me encontrando, me transformando e fui construindo uma personalidade diferente da que eu já tive.

Mas será que seria uma nova personalidade ou essa sempre fui eu e nunca me permiti ser?

Eu achei minha autoconfiança, ousadia, aprendi a falar o que penso, reivindicar minhas ideias, falar não. Aprendi a impor limites. Não aceito opinião que não pedi e principalmente de quem não viveu algo semelhante às minhas experiências. E eu posso fazer isso, pois é a minha jornada. Você pode fazer isso, é a SUA jornada.

Aí descobri por que nunca fui eu mesma.

O diferente não é aceito, não é bem-vindo. Mais do que isso, as pessoas investem energia para destruir o diferente.

Uma “amiga”, que não tive contato pelos últimos 5 anos procurou minha mãe para dizer que estava preocupada comigo porque meus vídeos nas redes sociais estavam diferentes. Isso foi suficiente para a família nem questionar e no desespero deles tanto pela sociedade quanto pela perda de controle sobre minha vida, fui parar numa clínica psiquiátrica.

Não, não fizeram toxicológico, não me pegaram com drogas e nem tive nenhum transtorno identificado, nem ao mesmo investigado. Tampouco estava fazendo algo de errado.

Do meu ponto de vista eu estava feliz. Despertei para o que realmente importa na vida, o preço de ser imparável, de ser diferente, de abraçar a paixão maior pelo propósito e tesão pela vida.

Isso me revoltou demais.

Os primeiros dias foram recheados de angústia, desespero, raiva e tristeza por tudo isso.

Mano, eram as pessoas que eu amava. Eram para ser minha rede de apoio.

Eu estava feliz, finalmente estava em um processo de reconstrução.

O livro todo foi escrito quando os fatos foram acontecendo e imagino que você pode sentir a carga emocional nas minhas palavras.

Não sei o que você está vivendo, mas assim como tenho seu apoio, saiba que você não está só.

Enfim, eu tinha acabado de sair de uma conversa com o médico dizendo que eu estava com distúrbio de comportamento e eu perguntei:

-Qual?

- Você estava bebendo muito e estava muito desinibida.

Então, me descobrir como mulher agora é ser desinibida. Beber dentro da minha casa, como todos fazem, é beber demais.

Então, eu lhe perguntei novamente, qual o meu transtorno?

Quando o médico respondeu, eu acho que você é bipolar. Eu respondi, como a boa coach que sou, me dê evidências.

A resposta mais covarde que eu poderia ter veio à tona.

- Vamos ver, ainda não é hora de avaliar isso.

Oi? Como assim? Estou presa aqui, sem contato com o mundo, meus sonhos parados, e querem que eu aceite?

Eu só sei quem eu sou, e sou quem eu quero ser. Ponto.

E esse é o preço de ser imparável.

A conversa terapêutica foi ainda mais longe, ele disse:

- Você acha que não tem um transtorno? Então me explique todos os golpes que você viveu...Você acha normal?

Um silêncio seco invadiu a sala de móveis sóbrios e um pouco antigos.

Eu me segurei para não explodir. Socorro! Eu disse:

- Minha mãe e meu irmão também caíram. Meu ex-marido também caiu em um golpe. Mas eles não estão aqui, só eu estou. Você não vai me imputar essa responsabilidade porque eu sou muito consciente da minha autorresponsabilidade. Meu único erro foi confiar em pessoas que eu amava.

Achei um absurdo. E a ideia aqui é de te lembrar que:

- Você não é o que aconteceu com você.

- Você não é o que fizeram com você.

- Você não é o que falaram para ser.

Só você sabe as dores e amores de chegar nesse ponto da sua vida.

Confesso que está muito difícil sair do papel de vítima dessa vez. Eu sinto repulsa por todos os que não souberam como estender a mão, mas fizeram questão de falar o meu nome e a maneira como estão me fazendo sentir.

Eu não pedi ajuda, não precisava de nenhum tipo de ajuda. Apenas acolhimento, apenas reconhecimento. Apenas um apoio no meu processo.

Obviamente, eu não estou falando de liberar o perdão. Ninguém me deve nada, mas também não aceito julgamento.

Provavelmente são pessoas que já não quero mais tão próximos de viver a minha jornada.

O quarto dia foi o pior de todos até agora. Cheguei a questionar se não era hora de Deus me levar.

Pedi com todas as minhas forças.

Me senti sem alegria, sem respeito, sem rede de apoio, sem meu lugar, sem meus gatos, sem minha filha, sem as atividades que amo fazer, sem a sensação da missão sendo cumprida.

Não restou nada.

Olhando a história e minhas emoções, cheguei a sentir que meu tempo aqui acabou, que eu já cumpri o que devia. Não sei se aguentaria mais.

Eu não sei se consigo ser imparável dessa vez. Não por falta de força, mas porque a parede chegou. Perdeu o propósito, perdeu a razão de ser.

Nesse momento já não sabia direito se ainda valeria a pena.

Não pensei na hipótese de tirar minha própria vida, mas pensei que se não tem mais nada que eu amo, vale a pena o preço de ser imparável?

Não sei ainda quanto tempo eu ficarei aqui, mas já tirei algumas lições:

Você viveu tudo o que queria?

Você foi quem queria ou pensou mais nos outros?

Valeu ou está valendo a pena?

Até onde você está honrando o ser único que a fonte criou?

Você está fazendo a diferença? Na sua evolução e na evolução de quem passa na sua jornada?

O que realmente é ser livre, autêntico e único?

Vale a pena pagar o preço de ser imparável?

Machuca até curar. Não consigo entender por que estou passando por mais desse tombo da vida. Não consigo entender como minha forma de ser pode preocupar tanto minha família e alguns amigos.

Parece que eu ter me encontrado é algo muito inusitado e surpreendente para todos. Chega a parecer mesmo que estou toda errada.

Sinto como se me julgassem o tempo todo. Eu queria realmente não ligar, mas o que pensam de mim trouxe o fato de me internarem e de ouvir muito que se preocupavam comigo, eu estava feliz.

Eu tive muito poder e status. Mais de 20.000 vidas foram impactadas com alguma mensagem minha. Meu podcast já atingiu mais de 40 países, mesmo em meio a toda essa confusão. E as pessoas “preocupadas”, dizendo que eu estava muito diferente e não parecia bem? Não fazia sentido para mim.

Você pode estar se perguntando em que momento eu deixei esse status para trás. E eu te digo que foi em um momento semelhante a esse. Foi quando eu estava na minha jornada e eu ouvi pitaco dos outros. Mudei minha forma de ser buscando a aceitação e não parei para me ouvir, para ouvir o que o Criador queria de mim. Bati a cabeça por anos, não estaria disposta a fazer o mesmo agora.

Dentro da clínica tive que contar e recontar minhas histórias dezenas de vezes. E isso me deixava ainda mais revoltada.

Como ainda acham que eu tenho um problema, se eu me tornei quem eu sou, mesmo com tudo que eu vivi?

Talvez você esteja se cobrando muito, ou talvez te cobrem muito.

Talvez estejam querendo impor a forma certa de você ser feliz.

Eu sempre brinco: cadê o regulamento?

Tendo vivido o limite do fim tantas vezes, posso te afirmar que no final é só você.

Sobre você, por e para você.

Você não precisa viver a vida que ninguém determinar.

E o Dono de todas as coisas, o Universo, a Fonte, ou como quiser chamar, nunca permitirá que nada te falte.

Nunca te faltará nada se estiver ligado com a Fonte. Então saia do lugar da vítima que tentaram te colocar, e assuma o controle e poder da sua vida.

Diga mais “nãos”, estabeleça seus limites, defenda suas ideias, seus ideais, seus sonhos. Você pode fazer isso com amor, empatia e respeito, porém, com ousadia, clareza e confiança. Só você é o projetista, arquiteto, construtor e diretor da própria obra que está construindo: A SUA vida.

Saúde mental é algo sério, por isso se leve a sério, tenha autocuidado, seja gentil consigo mesmo. Porém, seja bravo e guerreiro, é a sua vida, a de mais ninguém. Você está ali para vencer a guerra, mesmo que perca algumas batalhas.

Pare de se fazer de vítima e justificar suas circunstâncias atuais pelo que fizeram com você. Acredite, você consegue passar por mais essa.

Lembre-se com gratidão e honra da sua história.

Eu estou aqui, passando pela minha história, e decidi seguir esse meu próprio conselho.

Tenha orgulho de ser quem está se tornando. Desfrute o processo.

A vida está no processo e não no alvo. Para que a pressa se o destino é a morte? Como não fazer todos os dias incríveis se cada dia a mais é um dia a menos? Ache o seu equilíbrio, mas viva, e não permita que nada nem ninguém tire esse seu direito inegociável.

Seja inflexível com a sua felicidade.

Numa tarde do final de semana na clínica, eu quis mostrar meu trabalho para os colegas e para a equipe. Posso dizer que tive que engolir meu ego, pude colocar um vídeo meu no YouTube onde me vi e ouvi.

Foi muito importante para mim ver que me sinto mais eu atualmente. Não me via mais como aquela pessoa, além disso me ajudou a parar de sentir o medo do mundo lá fora, senti que sou sim muito foda e estou pronta.

Não importa o que algumas pessoas pensem, talvez minha mensagem não seja para eles, talvez sua história não seja para as pessoas que não acreditam em você.

O importante é você saber que a jornada e o processo de evolução são só seus, único, exclusivo e individual. Não terceirize nada, nem suas emoções, nem ações e muito menos o seu processo, sua paz, sua autoconfiança em si mesmo e seu propósito.

E até a forma de cumpri-lo, se Deus te chamou, é seu, é só seu.

Mas não deixe que a tentativa dos outros de te calar, te pare.

Ao me ver numa clínica psiquiátrica e não me sentir doente, nem diferente, foi muito impactante.

Eu tenho passado por momentos de raiva por quem me julga ou me avalia, raiva por não assumir o poder e sair daqui medo por não saber como será daqui para a frente, injustiça porque eu me sentia feliz e realizada, e agora me sinto mais.

Eu só não queria mais a pressão de pedidos para que eu voltasse a ser a Mari de antes.

Sim, me fiz de vítima e cedi. Eu me fiz de vítima e investi mais tempo sentindo raiva de quem não acreditava mais em mim do que parando para olhar e admitir os aspectos que os fizeram pensar nisso.

Perdi tempo ao invés de parar para me celebrar, me honrar e transformar mais esse desafio em uma oportunidade de superação, crescimento e aprendizado.

Não, eu não concordo que eu tenha algum transtorno. Nem os médicos conseguem achar isso ou me dar evidências, nem a psicóloga.

Por isso tanta revolta. Simplesmente fui rotulada como alguém desequilibrado pelo meu excesso de sede de vida, pelo desapego do material, por viver como eu acho que a vida merece.

Não estava deixando nada do que era importante para mim de lado.

Mas decidiram por mim. E eu que estava cheia de planos e sonhos, levantando após tantos traumas sozinha, virei uma marionete sem saber o próximo movimento.

Eu estava me sentindo feliz e agora só choro, tenho medo, me sinto frágil e insegura diante da vida. Bagunçou tudo.

Para ajudar, acho que não tenho condições de me virar sozinha.

Devolveram meu apartamento. Sim, fui despejada do meu próprio apartamento, pois agora sou uma paciente psiquiátrica.

O plano deles é que eu more com a minha mãe.

Não me deixaram falar com a minha filha.

Faz ideia da vítima que estou me sentindo?

Mas adianta? Me descabelar vai mudar a situação?

Não.

Então peguei toda essa merda e pensei: Quais opções eu tenho? O que eu posso ou preciso aprender? O que é certo sobre isso que eu não estou vendo? Sim, minha vida estava bagunçada. Sim, finanças eram um perrengue todo mês.

Sim, eu ainda estava me reconstruindo. Mas se eu estou passando por isso, deve haver algum aprendizado.

Na vida nunca perdemos, ou ganhamos, ou aprendemos.

No dia anterior, tive um surto de nervoso e revolta por não poder ligar para minha filha. Pedi para ir embora.

E então algo acontece e começa a ampliar a visão e mudar a perspectiva diante desse dramático episódio.

Um dos pacientes me viu no desespero, concordou comigo, me acolheu e me disse:

- Talvez você não esteja aqui por causa da sua vida. Eu tentei três vezes o suicídio, por isso eu vim para cá. E você faz diferença aqui na minha recuperação. Por favor, fique. Vamos ficar bem e nos ajudar juntos.

De repente, o meu chão se abriu e eu voltei para o plano maior, para o desenhista de toda a história. Não há acasos.

Eu precisava de paz, sair da pressão, de uns dias de reclusão, rotina, mudar de ambiente, apagar lembranças, começar um capítulo novo de verdade.

Mesmo tendo tudo isso para me sentir vítima, parei e pensei no segredo de tudo. Aceitação.

Estamos exatamente onde deveríamos. Ponto.

Apesar das circunstâncias que estou passando serem ainda inaceitáveis para mim, vendo a minha e outras histórias, vejo como as pessoas precisam prestar mais atenção na vida, na própria vida, não nas situações, pessoas ou recursos, mas estar presentes para viver, desfrutar, contemplar.

Afinal, mesmo sendo muito forte e imparável, tem uma única coisa que você deve parar para fazer, honrar o presente de ter sido escolhido para dirigir sua jornada única e viver uma vida com propósito.

Só assim você não pagará o preço de ser imparável.

METADE

Sexto dia. O domingo começou lindo, com sol e calor.

Ainda me sinto agitada e angustiada, mas algumas reflexões bem estabelecidas.

Tiraram minha vida, paz e alegria que eu tinha.

Isso ainda é um ponto difícil de lidar, na verdade vou me corrigir. Só podem tirar de nós quando dermos poder a eles.

Eu sou responsável pelo que eu escolho sentir. Mas como mudar um sentimento?

Vamos começar falando de ciência. Por que atraí tantas situações difíceis? Provavelmente elas ressoaram com minha frequência.

Segundo David Hawkins, psiquiatra, PhD, pesquisador, que com base na cinesiologia, criou uma escala chamada “Níveis de consciência de Hawkins”, onde ele dividiu a frequência das emoções.

A Escala Hawkins avalia e ordena emoções que vão das mais negativas às mais positivas e caracteriza cada estado de consciência, detalhando os comportamentos que fazem parte dessas consciências.

Entenda que somos como rádios com antenas. Para sintonizar uma estação você precisa sintonizar na frequência que ela está. De forma bem simplista: O Universo diz SIM para tudo o que você vibra. Raiva? SIM. E você vive mais situações para que você sinta raiva. Alegria? SIM. E o mesmo acontece.

Tudo no Universo é formado por energia e não matéria separada. A matéria nada mais é do que a energia em movimento.

A frequência vibracional ou campo eletromagnético pode ser medido em Hertz. Isso é a base da física quântica e o grande segredo do Universo.

Para criar o campo eletromagnético você tem que ter coerência entre o que pensa (impulso elétrico) que gera o sentimento (impulso magnético).

Com seus pensamentos em baixa frequência, você irá gerar sentimentos em baixa frequência isso irá criar o campo eletromagnético e como um ímã, você atrairá mais daquele sentimento ou daquela frequência.

Você é o que você sente. O que você sente gera uma frequência de energia.

Cada emoção está ligada a uma faixa de frequência vibracional, sendo as mais altas: amor, alegria, paz, iluminação e as mais baixas: medo, raiva, tristeza, apatia, culpa e vergonha.

Nas emoções mais positivas você gera expansão em todas as áreas da sua vida, prosperidade. Nas mais baixas você tem contração, ou seja, escassez.

Então, sabendo disso, sabendo que tudo funciona assim, não posso e não quero ressoar mágoa, tristeza, medo e ressentimento. Estou buscando forças nas frequências de paz, amor e gratidão.

Sou grata porque não preciso provar que estão errados. Eu tomei o poder e decidi desfrutar e experimentar dessa experiência.

Sou grata porque vi que o que estava me atrapalhando era o apego à busca de aceitação dos outros, principalmente minha família.

Me dei conta de que não preciso disso. Isso me trouxe um senso de liberdade, de certa forma.

Quantas vezes você se sente triste, frustrado, revoltado, cansado pela pressão externa?

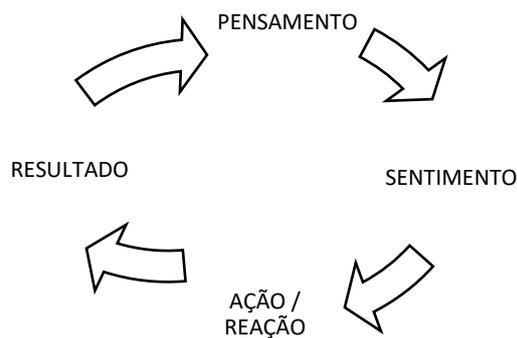
Meu aprendizado diz que você está criando essa pressão.

Se está atrapalhando sua vida, se afaste.

Tome cuidado para não dar motivos e não argumente. Não tem culpado.

Para ter culpado, tem que ter vítima. E nós não somos vítimas, somos responsáveis, não culpados.

Será que essa cobrança não é muito mais sua consigo mesmo?



O que faz a opinião ou julgamento alheio ter tanta importância para você?

Todos temos nosso sistema individual e estamos todos na mesma luta para defendê-lo. É involuntário e inconsciente. É o ego.

Como seria soltar e aceitar?

Em determinadas situações a informação ou o fato é neutro.

A interpretação sobre eles é que faz o sentimento ser gerado. E, se você não tem controle sobre a interpretação de ninguém (já que ela é baseada no sistema individual de crenças e valores, e cada sistema é praticamente inegociável) por que investir energia nisso?

CICLO DO RESULTADO

É o sistema dos outros. Então, como a interpretação é do outro, será em vão qualquer tentativa de que a pessoa realmente entenda como você se sente ou você entenda como ela se sente.

Existe uma forma de comunicação que pode ajudar nesse processo e evitar muitos conflitos e dores em relações.

Nós chamamos de pedido de mudança e tem cinco passos simples:

1. Escolha o melhor momento e local.

Nem tão perto que segure as emoções, nem tão longe que não faça mais sentido.

2. Descreva o fato. Sem rótulos, julgamentos, culpado e vítima. Não traga outros fatos passados. Seja bem específico. Sem opinião ou julgamento. O fato.

3. Descreva o impacto. Aqui você não coloca rótulo na pessoa. Você pode trazer como se sentiu ou se sente em relação a algo que gostaria que fosse diferente.

4. Descreva como queria que fosse e qual seria o impacto dessa mudança para você.

5. Combine um plano de ação para que haja comprometimento na mudança.

Obviamente não usaram isso comigo e eu, na busca insana de paz e até certa rebeldia, não segui e não seguiram comigo.

SÓ COMEÇANDO

E então, já faz uma semana. Muita oscilação. Ainda não faz muito sentido para eu estar aqui.

Ainda sendo tratada como criança, doente, sem me sentir assim, tenho tentado buscar alegria.

Quando você estiver vivendo algo muito crítico e dolorido, quando questionar a própria competência ou capacidade, lembre-se da sua história.

Honre a sua história. Seja grato por ela. Olhe para ela com compaixão e gratidão. Se orgulhe de quem é e do que já foi capaz de superar, construir, criar e se transformar.

Você é mais corajoso e forte do que pensa.

Estar numa clínica psiquiátrica poderia me fazer questionar minha capacidade. Porém, os planos de Deus são perfeitos. Já ouvi aqui de três pessoas que valeu a pena estar aqui só pelo fato de termos tido uma conversa específica. Não porque eu sou melhor do que ninguém, mas porque o meu propósito é algo grande, sério e importante para mim.

Podemos escolher ser luz em um mundo escuro demais.

Sinto que foi como Deus me lembrando o motivo de eu estar ali e ainda estar por aqui. Como coach, tive conversas importantes com alguns, com outros pude apoiar com as terapias de reiki e hipnose.

De alguma forma, tenho cumprido o chamado e me sentido útil usando os talentos que a fonte me deu e meu conhecimento sendo colocado em prática. Estou grata porque entendi que realmente estava certa sobre quais eram as minhas travas.

A família, a cobrança, a intervenção da minha liberdade, o julgamento.

Além disso, eu tive que encarar minhas sombras e ver na prática, na pressão, estresse e tristeza quem eu estou me tornando dessa vez.

PRA CURAR TEM QUE DOER

Acabo de receber mais um baque. Minha família, em nome do amor e cuidado, contou para minha filha que estou em um hospital. Tem que ser muito sem noção para tratar uma pessoa saudável como doente, como estão fazendo comigo. Será a terceira vez que eu peço para ir embora.

O controle que querem ter sobre mim está me matando. Minha liberdade é inegociável e eu amo quem sou. Preciso de muito esforço para não tirarem isso de mim. Eu não aceitaria esse rótulo e mais essa injustiça na minha vida.

Eu estava exausta e já não sentia mais forças para lutar contra uma correnteza tão forte.

Fiz duas amizades lindas e tive o privilégio de ajudar e fazer a diferença.

Uma delas veio porque a família não aceita a escolha sexual e a depressão tomou conta de sua vida. A outra tentou suicídio. Os dois são incríveis e estamos juntos nessa jornada.

E, já que estamos aqui, vamos aproveitar e crescer. Por isso penso que talvez tenha mais um tempo por aqui.

Consegui falar com a minha pequena. E contei a ela a minha versão da história. Vou realmente mudar para minha mãe com meus gatos, afinal, me deixaram sem opção por enquanto. Como escolhi confiar e aceitar os fatos sem julgamento, talvez seja um passo necessário para cura na relação com minha família.

Algumas vezes, o desespero bateu e pedi para ir embora.

Em um desses momentos, eu implorei por sinais do porquê mais dessa situação na minha vida. Por que tudo está sendo tirado de mim? Por que não sou reconhecida sendo quem sou? Por que essa confusão de reconhecimento entre quem me conhecia antes e quem me conhece agora? Quem está certo? E por que isso me importa?

Por que minha família não consegue entender que eu sou e estou feliz e não sou como pensam?

Não conseguem entrar no meu despertar, só pensam na matéria e por isso avaliam, se sirvo ou não sirvo. Pode ser utópico, mas tem certas coisas que já não me importam mais, precisamos de muito menos do que parece para viver uma vida com propósito.

Eu sei, obviamente a matéria é necessária, é necessário monetizar o sonho. Mas, eu estava ocupada demais cuidando de mim. Para executar o sonho é necessário que ele se transforme em ações e eu ainda estava reconstruindo as pontes, as coisas estavam desenrolando.

Mas no fim, eu não ligo para como pensam, eu estava chateada, mas em movimento. Só agora isso se tornou um problema real, pois estou pagando um preço por isso.

Depois de muita briga, consegui uma ligação para minha filha.

Eu pude explicar do jeito certo para minha filha o que estava acontecendo. Disse que eu fiquei sim no hospital, mas que estava viajando a trabalho.

Senti o alívio da ansiedade na voz dela.

Isso me acalmou muito, mas estou realmente sem casa e terei que morar com a minha mãe. Parece ironia do destino, não é?

Me senti sem muita alegria ou vontade de viver, mas agora entra em jogo a coerência. Se eu prego que não podemos depender de nada externo para sermos felizes, agora tenho que provar que isso é realmente verdade e possível para mim mesma, para que depois, minha vergonha se torne meu testemunho.

Esse livro é prova disso.

Descobri também que na reunião clínica quem veio foi o meu ex-marido.

Isso mexeu muito comigo. Senti constrangimento, vergonha, raiva, perda de propósito.

A vergonha (lembra das frequências das emoções?) me fez perder muito da minha força. E foi aí que pedi sinais que o Senhor não tinha me abandonado.

De repente, um dos pacientes amigos que fez tudo ficar menos difícil para mim foi embora e teve alta sem explicações. E então me aproximei mais de uma outra linda amiga que ficou e está machucada com a parceira, pois romperam. Ela estava na clínica há alguns dias e passava os dias dormindo. Além do coaching usei PNL para apoiá-la.

Fiquei feliz em conseguir ajudar de alguma maneira, um extra sobre os cuidados terapêuticos que já estávamos recebendo.

No mesmo dia, eu estava meditando e orando, tentando acalmar minha alma quando gritaram a senha de emergência do hospital, uma senha usada quando precisam de ajuda para conter alguém.

Um rapaz que chegou naquele dia estava tentando se suicidar pulando de um muro que não sabemos como conseguiu pensar em usar para isso.

Sem pensar, como um tigre, eu pulei no muro que ele estava.

Atrás dele, uma queda de quase 10 metros. Faria um estrago. Usei algumas técnicas e consegui contê-lo, sem tocá-lo. No momento oportuno, eu o segurei firme e quando ele ia ficar nervoso, eu olhei dentro do olho dele e consegui puxá-lo. Ele devia pesar mais de 100 quilos, mas estranhamente eu consegui. Puxei e pude dar acolhimento.

Então, o primeiro sinal que eu tinha pedido a Deus. Depois de duas perdas de pessoas que eu amei por suicídio, eu tive o privilégio de intervir e fazer a diferença, pelo menos nesse caso. Vi a importância de lançar logo esse livro. Aos poucos, as coisas estão sendo reveladas e eu estou começando a entender o tamanho do plano, afinal Deus não erra nunca.

E então, acordei bem. Entendi melhor a minha revolta, a razão de me colocarem aqui.

Me revolto quando tratada como dependente, como se tivesse algum problema que não faz parte da minha coerência de valores.

Isso eu não aceito, não concordo e não negócio.

Mas me sentindo bem agora, ideias mais organizadas e tendo dimensão da dificuldade que eu estava tendo em me organizar, vejo que posso aproveitar esse tempo, ao invés de reclamar e me revoltar, de tirar esse tempo para mim.

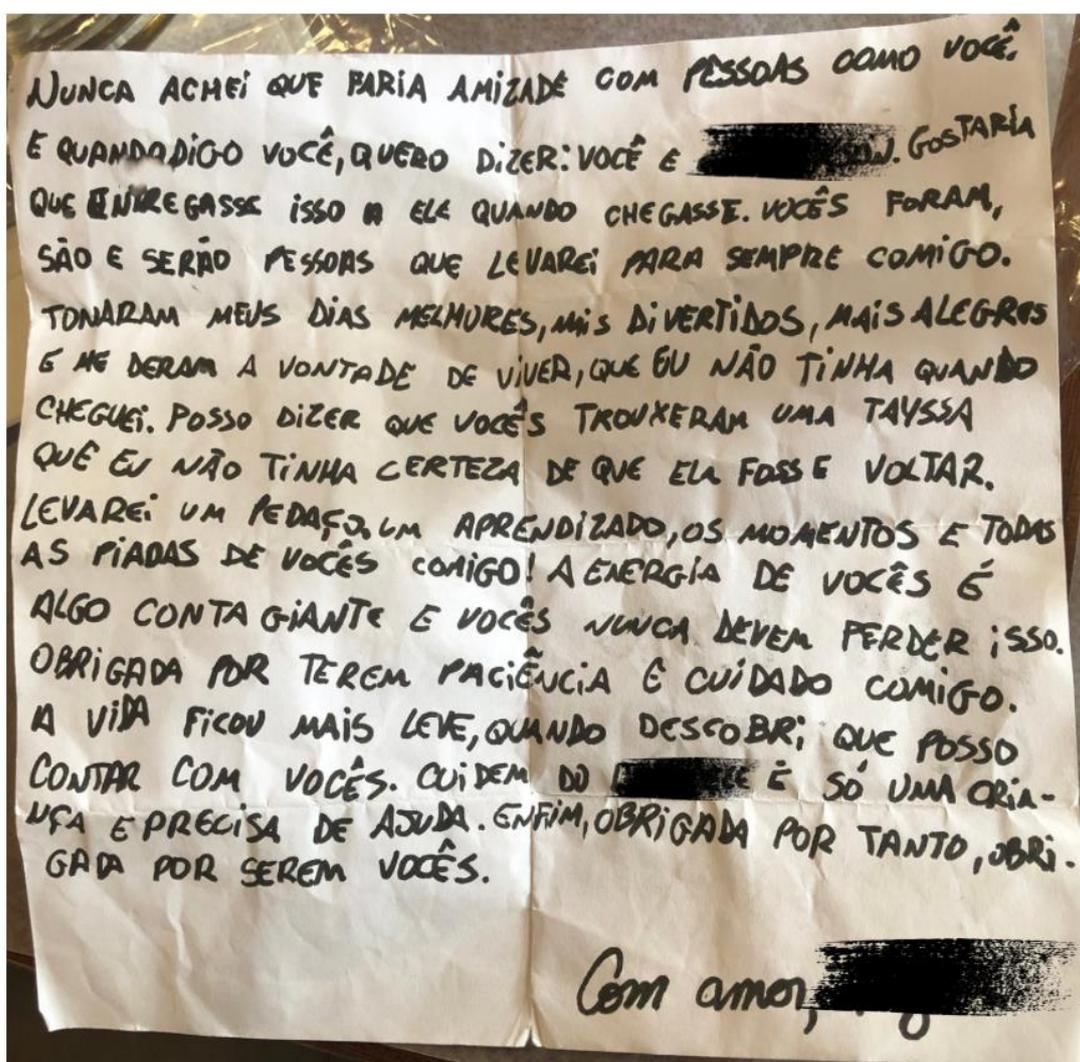
Aí sim, posso fazer sentido. Sim, foram muitas lutas, muitos traumas, muitos eventos catastróficos. Eu precisava desse tempo.

E entendendo que passar por aqui me mostra quem sou, testando, provando.

Não importa onde eu esteja, quando prometi que faria diferença, Deus sabe que estou cumprindo.

Eu continuo achando que Deus tem um propósito, um grande chamado para nós. Por isso a necessidade de aceitação. Você está onde deveria, como deveria, na hora que deveria e com quem deveria. Eu sei, às vezes é bem difícil acreditar nisso. Acredite, eu sei o quão difícil é. Afinal, eu estou numa clínica psiquiátrica! Oh my God!

A linda amiga teve alta, deixou uma carta escondida e disse algo tão lindo. Olha que bilhete lindo.



NUNCA ACHEI QUE FARIA AMIZADE COM PESSOAS COMO VOCÊ.
E QUANDO DIGO VOCÊ, QUERO DIZER: VOCÊ É [REDAÇÃO]. GOSTARIA
QUE ENTREGASSE ISSO A ELA QUANDO CHEGASSE. VOCÊS FORAM,
SÃO E SERÃO PESSOAS QUE LEVAREI PARA SEMPRE COMIGO.
TORNARAM MEUS DIAS MELHORES, MAIS DIVERTIDOS, MAIS ALEGRES
E ME DERMAM A VONTADE DE VIVER, QUE EU NÃO TINHA QUANDO
CHEGUEI. POSSO DIZER QUE VOCÊS TROUXERAM UMA TAYSSA
QUE EU NÃO TINHA CERTEZA DE QUE ELA FOSS E VOLTAR.
LEVAREI UM PEDAÇO, UM APRENDIZADO, OS MOMENTOS E TODOS
AS PIADAS DE VOCÊS COMIGO! A ENERGIA DE VOCÊS É
ALGO CONTAGIANTE E VOCÊS NUNCA DEVEM PERDER ISSO.
OBRIGADA POR TEREM PACIÊNCIA E CUIDADO COMIGO.
A VIDA FICOU MAIS LEVE, QUANDO DESCOBRI QUE POSSO
CONTAR COM VOCÊS. CUIDEM DO [REDAÇÃO] É SÓ UMA CRIA-
NÇA E PRECISA DE AJUDA. ENFIM, OBRIGADA POR TANTO, OBRIGADA
POR SEREM VOCÊS.

Com amor, [REDAÇÃO]

Foto do bilhete.

Entende que tudo acontece porque tem que ser?

É na dor que a cura acontece. Eu ainda tenho dificuldade de entender as razões de eu ter que viver tantos limites, tantos recomeços, tanta dor. Mas essa é mais uma experiência que está transformando quem eu sou e me provando o tempo todo.

Deus certa vez me disse: Nunca foi teste, sempre foi prova.

Já era o nono dia no hospital. Já enumerei alguns aprendizados para compartilhar e te ajudar na sua situação.

Mesmo que seja diferente da minha, talvez você se sinta como eu me senti. Entendi que às vezes ficar parada é ser imparável também. Assimile suas emoções, se permita mergulhar no profundo da sua alma e sentir.

Deixe a vulnerabilidade te fortalecer.

Como o apóstolo Paulo disse, quando estou fraco, aí sou forte. Essa verdade é real, acredite nela. Já se passaram nove dias da perda total de perspectivas, hoje estou resignada, mas não sou mais uma desistente.

Eu persisti e o pior já passou. As circunstâncias não mudaram, pelo contrário, só pioraram. E ainda estou aqui de pé, tentando compartilhar formas de te ajudar e driblar as suas tribulações, para que você possa superar o inaceitável.

Aí está o segredo de novo: Coragem e Aceitação. Não é à toa que na escala de Hawkins, a frequência vibracional da expansão começa na coragem.

Nem que seja por estratégia, sinta alegria e gratidão por estar vivo, livre e respirando, fora de uma situação de quase-morte ou simplesmente porque ainda tem esperança.

Já parou para pensar quantas pessoas vão dormir e não acordam? Você acordou, respirou, está vivo! Só isso já é um motivo para ser muito grato e alegre.

Somente nessas emoções sua vibração irá atrair aquilo que você deseja realmente. Isso é ciência, não é espiritual ou místico, é ciência.

Acredite nisso ou não, esse é o fundamento, hoje explicado até pela ciência e até religiosamente. Todos os grandes mestres deixaram essa mensagem.

“Em tudo dai graças”, isso é bíblico. Não existe paz, alegria, amor e iluminação sem gratidão.

Jesus disse: “que ouçam minhas palavras”, verbo, pensamento, ouçam, sintam, ninguém vem ao Pai senão por mim. E quem ele era? Jesus foi fé, amor, gratidão, alegria, perdão, paz, altas frequências vibracionais. Esse foi o seu legado, “ninguém vem ao Pai senão por mim”. Ninguém alcança a iluminação no medo, raiva, mágoa, angústia ou tristeza. E Ele prometeu que Nele teríamos a verdadeira alegria. Ninguém acessa a fonte se não for por Ele: Altas vibrações.

Explicação simples, mas profunda. Fácil, porém complexa.

Mas tenho que me apoiar no que sei. Não está fácil brigar com meu sentimento de autocobrança, com meu ego, com a raiva e a indignação, com alguns pontos cegos se abrindo.

Porém, assim como diz a palavra, “sejais como as criancinhas”, desfrute e se divirta no processo. Não tem certo e errado. Cadê o regulamento?

Honre seu processo. Honre sua jornada.

Me senti tensa, pois haveria uma reunião de família e eu não queria ver ninguém. Eu estou bem. Eu só precisava de paz. Escrevi um bilhete mostrando como eu me sentia e pedindo apenas para não me cobrarem tanto. Pedindo paz.

Claro que me senti incompreendida. Quem eu amo me vê de um jeito. E aqui, mesmo na clínica, muitos têm empatia e me apoiam como eu nunca tive apoio.

Nesse dia, participei de uma atividade terapêutica para escolher uma figura. E eu escolhi a de uma guerreira com espada em posição de descanso com um grande guerreiro, Conan, ao fundo, a protegendo.

Foi muita luta, muita guerra. Eu precisava descansar. Estava exausta. Não saberia dizer o que será da minha vida quando sair. E o que será depois da internação. A notícia se espalhou? Até onde foi? Como será recuperar minha reputação? Minha filha? Minha casa? Tive medo da pressão voltar e não me sentia forte o suficiente para encarar.

Estou com muito medo mesmo. Você já sentiu medo?

Mesmo sabendo que o medo é só uma ilusão. Porque ninguém sabe o que será. Pode ser bom ou ruim. Mas sentimos medo porque desenhamos o pior cenário.

O cenário que cremos gera emoção, que gera nossa resposta. Lembra do fluxo, do ciclo do resultado?

O consciente sabia que não é necessária a raiva e nem o medo.

Mas, com todas essas emoções de baixa vibração, briguei com o médico.

Senti que ele estava tirando sarro de mim, ou tendo a insensibilidade diante dos meus desafios. Em uma reunião em que o objetivo era que os pacientes falassem o que poderia ser melhor na clínica, fui dar uma sugestão para pacientes com raiva: colocar um saco de pancadas. Esportivo e terapêutico.

Pude sentir o calor do fogo quando ele me olhou e disse:

- É, me falaram que tinha um paciente com muita raiva aqui.

Eu levantei a mão e disse: fui eu! Ué, sou mulher para fazer, sou mulher pra assumir.

Eu argumentei que me sentia invalidada e que não havia empatia no meu tratamento. Que não estava me sentindo acolhida e confortável com tudo aquilo.

Ele disse: Você está fora de si.

Aí eu fiquei fora de mim mesmo. E pedi para me retirar antes de perder a elegância. Porque eu aprendi e decidi que nunca mais alguém invade o meu limite. Somos adultos e devemos ser tratados como tal.

Aprender a me expressar e me posicionar tem sido um desafio, porque antes meu pensamento era de que eu estava sempre em falta com algo, sempre errada.

Agora, porém, sei que fiz o melhor que pude, sempre, e como coerência, respeito, liberdade, alegria e justiça são valores inegociáveis pra mim, eu viro o satanás no Jiraya quando algo ultrapassa o limite comigo.

É difícil conter meu ímpeto quando me sinto injustiçada ou quando vejo incoerência. Não consigo, simplesmente não posso.

Continuei minhas sessões de terapia individual com minha psicóloga-anja por vídeo chamada e na sessão que tivemos, decidimos que eu deveria participar da reunião de família.

Eu sabia o quão tenso seria, ainda senti muita raiva, mesmo tentando estrategicamente sentir gratidão.

Eu já sabia que seria uma reunião difícil, mas na noite anterior à visita eu fiquei muito agitada e confusa.

Não estava em dúvida por nada, Eu mesma não tinha nada pra falar ou ouvir, minha angústia era fazê-los se sentirem como eu, inadequados, rejeitados ou insuficientes. Enfim, a reunião aconteceu.

Deus foi maravilhoso, a reunião foi horrível, mas Deus trouxe de volta pra mim algo muito valioso.

Meu irmão veio com minha linda cunhada.

Tivemos uma briga no passado e nossa relação mudou demais. E, pela primeira vez em anos, eu pude reconhecê-lo, reconhecer o olhar doce e amoroso nele e dele, me sentir conectada com ele de novo.

Essa ferida ainda estava aberta, sempre fui muito apegada ao meu irmão, então eu entendi os motivos maiores de tudo isso que está acontecendo comigo.

Eu iniciei com a carta que eu fiz, dizendo que eu só queria a paz. Era a única coisa que eu precisava, que tirassem a pressão. Falaram sobre o processo de devolução do meu apartamento.

Sim, eles não confiam em mim e agora, devolvi o apartamento e terei que morar com a minha mãe.

Me perguntaram como eu não estava vendo o que eu estava fazendo na minha vida. Disseram: Todos falam! Eu perguntei: Todos quem?

Quem te conhecia. E eu retruquei: Quem?

- Você era coach.

Eu já vermelha de ranço: ERA???

- Eu sou! E sou a melhor. Eu só não sigo mais o mesmo modelo de vida. Vocês nem sabem o que eu faço e estão me julgando.

Até da minha aparência falaram. Eu havia emagrecido porque queria participar de um campeonato de fisiculturismo. E porque quis, me sentia melhor.

Falaram que meus dentes estavam desgastados. Só não sei que dente se eu tenho resina estética perfeita.

Então me questionaram como eu conseguia dinheiro.

Minha vontade era gritar: Virei quenga! Só pelo despeito. Mas elegantemente eu respondi:

- Ainda tem gente que acredita em mim e me apoia. Eu só não tenho um emprego. Não quer dizer que não trabalho.

Já são anos em que minha mãe pergunta 3 vezes ao dia se paguei as contas, se está tudo bem, se preciso de dinheiro e faz questão de murmurar questionando quando sairei desse “buraco”.

Se eles tivessem ideia do quanto já venci, de quem sou, do que passei, nunca agiriam assim. Mas ninguém nunca sentira como você.

Ainda fui rotulada como alguém que vive para curtir. Com loucuras, bebida e droga, que estava alterada e eufórica.

Não aguentei e explodi. Até o médico dizer:

- Por que você explode?

Eu não pude me conter:

- Porque você é chato pra cacete.

Eu disse a eles que destruíram tudo o que eu levei meses para me reconstruir. E não pedi para ninguém olhar minha história.

Até de religião falaram. Disseram que eu tinha que voltar para a igreja! Eu vivo o Cristianismo. Não sou crente de igreja. Eu levo a Palavra onde ela não chegaria. Aí falaram do fluxo de pessoas na minha casa.

Eu sempre fui assim. Amo receber as pessoas e lotar minha casa.

Essa é uma parte do meu trabalho que não é emprego. Não existe conversa rasa comigo. É proveito para levar uma mensagem, sempre!

Minha mãe me chamou de manipuladora e mentirosa.

Foi tudo bem pesado.

Mas depois pedi desculpas ao médico se eu o desrespeitei. Eu só queria ter paz e liberdade.

E não aceitava como estavam me tratando.

Pedi um remédio para apagar e para dormir. E ele foi bem forte.

Eu não apaguei com o remédio que me deram. Estava perambulando pelo hospital ainda agitada.

A gente vê que depois do deserto, as coisas ficam melhores.

Porém, a melhora ocorreu no deserto. Para curar, tem que doer.

Se amor é um verbo, Deus é amor.

Gênesis 1.1 diz. E no início era o verbo, e o verbo se fez carne.

Podem pensar, vivemos o amor, sentimos o amor, tocamos o amor.

Quem é a força mais poderosa do planeta? O amor.

Então, não quero ficar ressoando raiva, mágoa ou tristeza.

Em uma tarde, eu quis muito falar com a Isa, mas acabei falando com a minha mãe. Ela estava ansiosa para saber sobre visitas e eu não quero visitas.

Eu ainda estou indignada, machucada, ferida, vazia. Mas me esforçando para prosseguir, dando o melhor de mim. Perguntei coisas que eu estava ansiosa. Dos meus gatinhos, que estavam sozinhos em casa com a casa vazia. Minhas coisas foram todas para um depósito.

Perguntei se alguém perguntou de mim, pois dei alguns nomes para ela avisar sobre meu sumiço, com um bilhete claro do que escrever e as únicas pessoas que queria falar. Porém, ela contou para todo mundo que eu estava numa clínica.

Amigos, clientes, pessoas que não sabem de mim. Eu não ligaria se contasse sobre o contexto da minha saúde mental, que precisava de paz.

Mas a injustiça sobre o uso de substâncias eu não aceito. Além de injusto, acaba com a minha reputação. Criou dúvidas sobre o meu nome, e isso eu não aceito de jeito nenhum. São anos construindo algo sólido, sem telhado de vidro. Mas todos pensam isso agora de mim.

Como vou me reconstruir?

Só que o chamado de Deus exige resposta, e eu darei minha resposta.

E tenho uma vida digna para cumprir o chamado que eu levo a sério.

Talvez você esteja sofrendo resistência para fazer o que quer, ou como acredita ser o certo. Talvez seu sonho esteja sofrendo resistência, ou você esteja sendo constrangido, ou ainda passando por situações de desvalorização assim como eu.

Nunca esqueça que é único, única. Nunca existiu, não existe, nunca existirá alguém como você. Confie no processo. A essa altura você deve imaginar que eu sei o que é viver só a resistência.

Então eu sinto muito por você e eu amo a sua vida. Eu acredito em você, acredite em si mesmo também.

Eu confesso que particularmente para mim está bem difícil, então, eu te entendo.

Eu amo as pessoas e preciso ter empatia.

São aprendizados que temos quando vemos o poder de um ser humano ser esvaído por sua saúde mental.

Não levamos a sério, mas saúde mental é algo muito sério.

Essa experiência com certeza é a mais bizarra da minha vida, mas como eu disse, estamos sempre progredindo ou regredindo. Estagnados, já estamos regredindo.

Então sim, tive um tempo que precisei dar passos para trás para avançar mais rápido. Somente olhando sob essa perspectiva é possível passar por tudo.

E a partir de agora, eu tenho tanta convicção no meu futuro.

Eu sinto medo. Porém, tanta vontade de entrar e desfrutar logo dele.

Então o médico me chamou, eu estava calma, afinal, fui ressignificando algumas situações e emoções.

Estou testando todos os meus limites. Eu só queria que olhassem para mim com um pouco mais de compaixão, empatia e apoio. Não pedi ajuda, pedi apoio com reconhecimento.

E isso que estão me dando é o contrário. Socorro!

Querem me controlar. Sou louca mesmo, sou diferente mesmo. Sempre fui. A diferença é que antes eu seguia o padrão, era quem queriam que eu fosse. E o mais importante: eu tinha dinheiro, status, poder.

Hoje aprendi que quando você perde tudo, não tem mais nada a perder, a não ser a si mesmo. E então? Eu tive que parar e olhar para mim. Nossas referências mudam. Seu limiar de stress muda.

Então, eu aguento muito, desde que eu respeite o limite dos outros, é sobre o que eu quero, sobre o meu limite.

Se fizermos uma analogia com a vida, é assim, altos e baixos. Temos que estar prontos e lembrar de se divertir no processo. Perceberam que no lugar da vítima está surgindo uma protagonista tomando controle da vida? Assim como você está acompanhando a minha história, olhe para a sua. Será que você está decidindo olhar sobre o olhar da vítima ao invés do olhar da heroína?

Na hora de viver minhas dores, era só eu. Sim, posso ter cometido excessos, mas eu tive que viver o meu processo.

AS SURPRESAS

Recebi uma visita, muito especial. Além de um homem incrível, é uma pessoa iluminada. E só por quem é, está ajudando minha mãe nos problemas que ficaram lá fora, pois é advogado. Esse livro parece meio maluco, mas o processo é esse mesmo. Nada linear.

Me senti confortada por ter uma pessoa que não conheceu a Mari de “antes” ao meu lado.

Décimo segundo dia. Meu pai amado, que loucura que estou vivendo. Entrei com ódio, mas usando os aprendizados que estou trazendo nesse livro, mesmo me expondo, sei que ajudará você a passar por momentos em que você pagou o preço por ser forte demais, o preço de ser imparável. Já não sentia mais tanta raiva.

Com o que eu trouxe até aqui, eu estou conseguindo sair da frequência da raiva para a aceitação e hoje gratidão. Tinha que ser assim.

Eu vivi muitos desafios pesados, imagino que você também. Mas o segredo, na indignação, é se perguntar, o que é certo sobre isso que eu ainda não vi?

Você pode estar se perguntando: Mas Mari, por que tanta indignação. O que muda.

O que muda é que o tratamento muda. Ser dependente químico necessita de um tipo de apoio diferente. Eu atendi muitos deles e posso dizer, todo excesso esconde uma falta.

Eu poderia sim, facilmente, ser uma dependente.

O dependente químico não tem domínio sobre sua vontade de utilizar substâncias ilícitas, o que transforma esse hábito em uma prioridade no seu dia a dia e afeta negativamente sua vida e do entorno em diversos aspectos. E isso definitivamente não ocorria comigo.

O hospital era muito sério e competente. Eu fui surpreendida com muitas informações novas e me indignei mesmo.

Tive outra visita inesperada. Meu ex-marido. Deus está curando ferida por ferida e me restituindo emocionalmente de tudo. Pude ver e sentir o apoio genuíno dele por mim, o cuidado, a compreensão e compaixão. Sinto misto de vergonha, inferioridade, tristeza, com gratidão, fé e amor. Tudo misturado. Tive que pedir reforço nos remédios. Não é nada sobre ele, não se confunda, mas sobre o significado após uma traição, entende?

Ouvir dele que ele sabe que eu não merecia estar sendo vista assim, que vai ser só uma fase, mas sobre o respeito e admiração que ele tem por mim foi importante, pois saí muito humilhada da relação.

Ele me surpreendeu com o presente que me trouxe. A bíblia que dei de presente, depois que ele aceitou Jesus, datada de 11 de setembro de 2007.

Eu entendi o significado.

Assim como eu o ajudei a mudar a própria vida, eu poderia contar com ele para quando eu precisasse de ajuda. Foi especial.

Desde a separação, eu escolhi não olhar os erros nem a mágoas, mas a história que ficou, que construímos juntos. Coerência, lembra?

Em seguida liguei para minha mãe. Ela estava entregando o meu apartamento. Que coisa maluca!

Eu querendo voltar para casa e agora não tenho mais casa. Como pode?

Eu saio de casa com medo de estar com Covid, tenho uma crise de pânico e de repente estou aqui há 12 dias. E sem ter ideia do que vai ser da minha vida daqui para frente.

Entende a importância da sua vida? Esse livro, essa experiência, foi por você também. Para que você estivesse lendo isso agora. Caso você esteja sem esperança. Para você entender que todos estamos sujeitos às mudanças que a vida traz. O ponto é: o que faremos com essas mudanças?

Tudo isso não é só sobre a minha vida, mas porque Deus quer acalmar o seu coração.

Diante dessa confusão que você está vivendo, parece que está tudo fora de controle, mas calma! Deus cria um contexto e vai criando um cenário para que possa chegar e impactar.

Somos todos um, ou você ainda acha que existe acaso?

Às vezes me sentia muito agitada com tanta coisa. Um dia fui meditar, treinar, tentar me acalmar. Quem chega?

Aquele amigo especial, advogado, do outro dia. Chamaremos ele de Rafa para dar nomes e não te confundir. Eu pedi para ele me ligar e o lindo veio me ver.

A Fonte Criadora cuida de detalhes. Em um momento em que me sentia invalidada por todos, nunca imaginei ganhar esse carinho.

Só me faz lembrar o que trouxe para você: nunca questione seu valor.

Esse reconhecimento externo é importante para mim, pois vai contrapondo as provas de que não valho muito e por isso estou presa.

É um dos indicadores de sucesso que eu coloquei para mim.

Não para o meu ego, mas porque quando eu fui reconhecida por ser transformadora, por competência e inspiração, gentil, liderar pelo exemplo da empatia, e alegre, independente das circunstâncias, quando ouço alguém falando exatamente alguma dessas qualidades para mim, é como se Deus me dissesse: continue, você está no caminho certo.

São tantos detalhes...todos os eventos que eu vivi me trouxeram até aqui.

Quando eu pensei que a história estava acabando, ninguém para acreditar em mim, me acolher.

Nem tudo que acontece de ruim vem para a morte, não é fracasso.

É lapidação, trabalho, molde.

Desapegue e aceite a história como ela é. Pare para pensar quantas vezes você achou que não daria conta, mas você se saiu muito melhor do que esperava? Você entendeu, cresceu, aprendeu e se transformou.

Hoje eu estava me questionando o que eu estou fazendo aqui. Sim, questionando de novo. Não falo da clínica, mas da vida.

O que eu estava fazendo? Minha alma estava gritando. É muita confusão mental. Mas sinto que há uma nova história avançando e começando.

Sei que restituirei tudo e que será ainda melhor. Preciso reaprender a olhar para o meu passado sem voltar para lá. Sei que esse livro vem como capítulo final de uma fase que pode ser vista como sombria. Mas que eu prefiro vê-la como algo a agradecer. Uma nova fase, eu sei, cheia de cicatrizes, marcas. Mas sei olhar para ela com a honra e gratidão que ela merece. Ter orgulho da transformação que ocorreu em mim. Transformar para transformações acontecerem.

Imagino que você tem passado por coisas que ninguém passou. Você tem uma história que ninguém tem. Você conquistou coisas que ninguém conquistou.

Que horas vai se dar parabéns por isso? Vai ficar esperando alguém te honrar?

Nem você mesmo está fazendo isso.

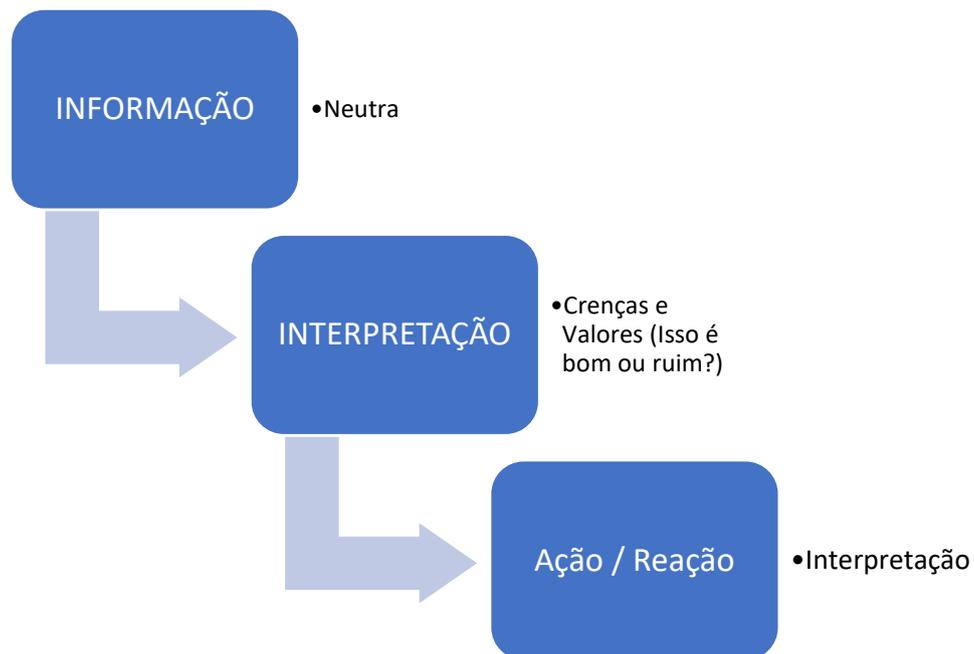
Eu sei que até esse ponto você pode estar pensando que ainda estou no ódio.

Sim, às vezes sinto raiva ainda. Sinto desespero, porque me sinto invadida e questionada. Sinto injustiça, sinto incompreensão e falta de confiança em mim. Porém, é assimilando essas emoções que eu vou conseguir sair delas. A cada evento me faz pensar com mais empatia. Eles acham que eu estava perdida e a intenção nunca foi me fazer mal. Eles acharam que eu me perdi e pronto.

O que eu vou fazer com isso?

Eu não preciso aceitar o julgamento deles, mas por amor e pelo amor tive que tentar compreendê-los. Isso é empatia, ainda que eu sinta que não tiveram empatia por mim. Mas eu sei que fizeram o melhor que puderam. Afinal, cada um dá o que tem e todos nós, me incluo, acordo e tento fazer o melhor que pode. Quando me lembrei disso, muita coisa mudou.

A informação é neutra, a interpretação depende do sistema de crenças e valores. E aí eu parto para uma ação ou reação, que pode ser boa ou ruim. De novo vira uma informação que é neutra, depende do outro. E como eu não tenho controle sobre o outro, vai depender do meu sistema e do sistema do outro. Ou seja, não estou no controle nunca quando se trata de relações.



LIÇÕES

Muita coisa foi transformada.

Quando eu virei a chave? Quando eu aceitei. Não tem certo, errado, melhor nem pior. Bom ou ruim. Desde que não existam riscos para sua integridade física e moral. Cadê o regulamento?

Viva e deixe viver. Saia das fofocas. O mundo dá voltas demais. E somos todos um. O que um sofre, todos sofreremos.

Tem muita gente que não é abençoada porque não está pronta. Eu estou entendendo tudo isso aqui. Hoje, há quase 15 dias internada, ainda tentando entender tudo, eu vejo que eu não estava pronta para certas vivências, certas experiências que eu estava querendo.

Recebi novamente minha mãe em uma visita. Meu apartamento foi entregue e montaram uma estrutura para eu morar com ela. Imagina como eu me senti.

O lixo incapaz e inferior que eu me senti.

As pessoas que estão me julgando e que eu queria apoio, além de sentir que não me apoiavam, ainda teria que depender delas.

Mas em tudo há um propósito. Eu sei a quem eu sirvo e Dele é a guerra. Na aceitação a gente aprende que a vida é o que é. Devemos quebrar o maior inimigo que temos, o que nos impede de sermos nós mesmos, realizar nossos sonhos, concluir projetos e arriscar: A resistência. A resistência é um inimigo interno que ainda que tenhamos aliados externos, ela é dura de combater.

O inimigo externo não nos derruba, mas o interno sim.

Onde você enfrenta resistência? Que sonhos não saíram do papel? Que decisão você não tomou ainda?

Em termos gerais, a visita foi boa. Fiquei em paz, mesmo com os esperados momentos de stress e briguinhas. É normal, não ficamos muitos minutos sem brigar. Temos uma visão de vida bem diferente. Porém, sei que temos um laço único e eterno. E se já funcionou um dia, me esforçarei para fazer isso funcionar de novo. E me curar. Sei que a minha relação com ela tem que ser curada, pois todo um sistema depende disso.

Toda relação é uma gangorra, por isso é tão completo. O equilíbrio de forças. Cada um tem que andar um pouco para o lado do outro. Por isso temos que abrir mão, certas vezes.

Falei com a minha filha, expliquei sobre o hospital, a clínica, o trabalho, para acalmá-la. Nesse momento que escrevo, não sinto mais raiva. Tive uma ligação também com meu irmão. Chorei muito, pois, como contei no início, nossa relação estava estremecida há quase dois anos. Ele me atendeu com o carinho e alegria do passado, assim como fez na visita.

Podemos expor nossos sentimentos para tentar equilibrar nossa gangorra relacional. Eu propus, vamos começar de novo, não recomeçar, mas começar de novo. Não voltar a nada do que foi, pois temos opiniões diferentes e não teremos resultados para nós. E assim foi. Não falaremos mais de passado.

Sinto agora o início de uma nova consciência sobre mim. Você tem que entender que o mundo vai nos ver julgar, falar, opinar, atrapalhar, fofocar. E você tem quatro escolhas.

- 1) Se afastar.
- 2) Receber como verdade o que não é e se autossabotar.
- 3) Criar consciência refletindo e aplicando mudanças que fazem sentido para você.
- 4) Mudar como te pedem e se afastar da sua unicidade e autenticidade.

Já lhe adianto, se afastar é só uma solução temporária, você tem que encarar o B.O., senão, além de ocorrer o risco de perder pessoas importantes, você ainda perderá a oportunidade de evoluir.

Hoje eu saí da rebeldia, me afastei da visão e olhei sob outra perspectiva.

O mesmo problema, a mesma situação. Porém, outro olhar sob ele. E isso mudou tudo. Consegui, com clareza, entender o ponto de vista deles, e me posicionei sobre o meu e até onde eu estaria disposta a ir.

Eu não quero mudar quem eu me tornei, mas entendi que a minha vida estava sem foco, e eu estava exausta. E o pior, sem resultados que eu pudesse colher. Aqui, ouvindo meu próprio barulho, no silêncio e isolamento, vendo pessoas sofrerem por não conseguirem segurar a barra que é viver. Tendo que seguir rotina e disciplina, estou construindo um dos projetos mais lindos e importantes da minha vida: Este livro. Você tem a luz nas mãos, e se está impactando de alguma forma positiva, você fez cada lágrima e cada minuto desse desespero valer a pena.

Como a promessa de Jó na Bíblia no livro de Jó 42.10: E o Senhor virou o cativo de Jó, quando orava pelos seus amigos; e o Senhor acrescentou, em dobro, a tudo quanto Jó antes possuía.

Eu tenho um sonho, montar uma ONG utilizando coaching, hipnose e PNL para apoiar pessoas de baixa renda e conhecer este lugar, como ele funciona, me deu mais informações de como torná-lo possível.

Provavelmente, quando você estiver lendo esse parágrafo, o sonho do livro já será real. Por isso, eu te peço, por favor, não pare agora.

Quando você acha que é o fim, pode ser só o começo. Acordei num dia com febre, tive um ataque de pânico e nem sei como terminei internada numa clínica psiquiátrica.

Já parou para pensar? Já se colocou no meu lugar? Então, eu posso te afirmar. Há algo importante para você aprender nesse momento que você está vivendo.

Você ainda vai me ver reclamando, ainda neste livro, mas eu saí da rebeldia, me afastei da visão e coloquei sob outra perspectiva e isso mudou tudo.

Que coisas que eu faria se eu voltasse lá atrás? Eu buscaria avaliar meu equilíbrio de vida, a consciência intelectual, que é o corpo, a consciência emocional, que é a mente e a consciência espiritual, que está acima de nós e tem um plano maior.

Eu começaria pela consciência mental.

Mudar sua mentalidade, muda quem você é e a maneira que vive.

Para isso precisa cuidar da fisiologia (sua saúde física mesmo) e buscar conhecimento (consciência intelectual) para saber que existem saídas que você pode não conhecer.

Enquanto eu fiquei como uma criança mimada, me debatendo, atrasei o processo.

Saber não é fazer.

Tive que colocar em prática tudo o que eu sei, tudo o que eu prego, tudo o que eu me treinei. Entendi que ninguém nunca me tirou nada, afinal o Universo é um infinito de possibilidades. Entendi que para curar tem que doer. Somos lapidados no deserto. A verdade é que no fogo fui forjada e tinha que escolher um caminho a partir dele.

Realmente no coração eu só tinha dois caminhos, aprender ou estagnar. E eu preferi, então, me aventurar e transformar o choro em riso, a rebeldia em temperança e muita paciência.

Antes de melhorar, fica ruim mesmo, já dizia minha mãe.

Eu continuo me sentindo invadida, constrangida e injustiçada. Ter um *burnout* e ser taxada de usuária dependente de entorpecentes que abandonou a filha e tudo o que tinha, ainda me faz mal.

Mas por que ligar? Eu escolho olhar sobre outra mentalidade. Sair da vítima e ir para o papel adulta, livre, independente, cheia de amor.

As pessoas que me amam enxergaram, interpretaram e definiram que eu estava fora de controle. E o ponto é, o que eu faço com isso agora?

Entendi o que é mudança de mentalidade. Para deixar mais fácil, eu chamo de P.R.I.D Peso Relativo em Importância e Duração que eu resolvo dar para o problema. É tudo sobre uma perspectiva.

Onde está o seu foco, está sua energia. Quando eu vivi meus problemas, o peso relativo que eu passei a dar foram mudando de referência, afinal, o que é uma conta de luz atrasada quando você está para ficar paraplélica?

Com a aceitação, você conquista algo fundamental para transformar sua visão em realidade: a disciplina e a humildade.

Aceite os fatos como eles são, inflexíveis, duros e reais. Eles são só fatos, são neutros, lide com eles. Pare de se lamentar e simplifique, ressignifique.

Como a Madre Tereza disse, dai ao mundo o melhor que tendes, e podereis vos ferir, mas dai-vos de qualquer modo. Esse é meu lema: Escolhi ser o melhor que posso, independente do que o mundo me dá. Podemos escolher ser luz em um mundo tão escuro.

PROVA

Pense em quanta energia está desperdiçando por não mudar sua forma de pensar sobre algo ou alguém. Eu posso olhar a perspectiva de uma traição de um ponto de vista de baixo valor para quem foi traído. Ou eu posso olhar como um livramento porque era alguém que eu não posso confiar e descobri.

Outro ponto importante de descobrir é sobre os valores.

Tomamos todas as decisões baseadas em nossos valores. Como já trabalhei bastante meu autoconhecimento, sei que meu valor número 1 é a liberdade.

Então, eu entendi que as pessoas podem não entender o nível de problema que isso é para mim. Os meus valores são individuais, fazem parte de mim. São inegociáveis.

Os outros mais importantes são justiça, coerência, respeito, lealdade e reconhecimento. Nossos valores permeiam nossas decisões.

Então, agora pense por que foi tão difícil para eu assimilar tudo. Confrontou minha estrutura mais profunda.

Conhecer quais são seus valores te dá muito autoconhecimento e poder pessoal. Eu mesma tive que me lembrar deles aqui.

A Enciclopédia Luso-Brasileira de Cultura define:

Um valor é sempre uma relação entre um objeto e um padrão utilizado pela consciência que avalia uma ação realizada ou a realizar. No aspecto filosófico, pela análise de nossas atitudes práticas (não-teoréticas) e pela reflexão sobre as mesmas que conseguimos atingir a consciência do valor na sua essência. A questão sobre a natureza da moralidade, da arte e da religião conduz, por esta perspectiva, à essência dos valores éticos, estéticos e religiosos. (Enciclopédia Luso-Brasileira de Cultura).

Para te ajudar, preparei o exercício de valores para que você possa entender o que eu estou dizendo.

Passo 1: Circule quais desses valores são importantes para sua vida.

Passo 2: Escolha os 10 mais importantes

Passo 3: Dos 10 já escolhidos, escolha os 5 mais importantes e coloque em ordem de prioridade.

QUADRO DE VALORES

Desafios - Comprometimento consigo mesmo - Excelência - Aceitação social - Contribuição - Conforto - Status - Individualidade - Sucesso - Competitividade - Reputação - Rotina - Responsabilidade - Poder - Reconhecimento - Previsibilidade - Família - Segurança - Fama - Comprometimento com o próximo - Liberdade - Compaixão - Crescimento contínuo - Saúde - Mudança/ Variedade - Honestidade - Humildade - Ordem/ Organização - Respeito - Deus

Passo 4: Suas decisões, escolhas, rotina mais recentes estão baseadas nesses 5 valores?

Passo 5: O que esse exercício te demonstrou ou deixou de lição?

Então imagine que esse é o seu sistema. Único e individual. E ele é inegociável.

Se você conhecer e entender sobre o seu sistema. Entender que ele, juntamente com as crenças, é único e exclusivo de cada pessoa, terá muito mais paz, empatia e força.

Paz, porque deixará de pegar o que não é seu.

Empatia, pois do jeito que você quer ser respeitado pelo seu sistema, aprende a respeitar o do outro.

Força para se posicionar e ser coerente consigo mesmo.

O PROCESSO

Já passaram 15 dias. Até aqui falei mais do processo interno dessa vivência. Mas há muito o que compartilhar sobre o externo.

A clínica, os anjos no caminho e meus hábitos.

A Mari de agora, logo após o almoço da terceira semana aqui, te contaria que se sentia triste, perdida, com medo e angustiada.

Quantas vezes essa é a descrição do que você está se sentindo ou sentiu diante de uma grande mudança? E não é insano? Nos cobramos tanto para planejar e no final não temos certeza de nada.

Você não tem controle sobre tudo.

Você não tem controle sobre muitas coisas.

Meu objetivo aqui com você é te mostrar o processo nu e cru de transformação. Ele não é simples, tampouco fácil, mas é possível enfrentá-lo e desfrutar do processo.

A Mari emocional não está bem, cheia de dor, ainda com raiva e chora muito. Muitas vezes fraca e com medo.

A Mari mental, consciente, intelectual, está confusa, desalinhada, defensiva, vítima. A Mari da saúde, né, a Mari corpo, intelectual, se reencontrou na disciplina, no amor-próprio e na rotina.

Mesmo tendo tido estados deprimidos nos últimos anos, só me dei conta aqui dos excessos que eu cometi contra mim mesma.

Eu pensei que só existiria algo para dependentes químicos, tinha até certo preconceito achando que não ajudavam e estava completamente enganada. Pensei ainda que deveria ir a um retiro espiritual. Não queria nem um, nem outro, eu só queria a paz e um tempo para mim, para colocar as ideias no lugar.

De uma maneira ou de outra, a Fonte Criadora sabia disso e sabia das minhas limitações de recursos financeiros, e eu acabei parando aqui.

Como diz a Palavra, Deus usa até os inimigos para nos abençoar.

Já até perdi as contas de quantos dias estou aqui. Já faz duas ou três semanas. O tempo voou.

Eu sinto falta de voar. Um paciente que compõe e toca violão estava lindamente tocando. Ele não está internado como eu, vem apenas algumas vezes por semana.

É impressionante quando ele toca, a aura dele se expande. Com certeza esse é um dom que ele tem, um talento divino.

Pensei em quantos talentos e dons nos foram dados e permanecemos numa busca procurando algo no baú errado.

Será que esse moço tem noção do que ele causa quando permite ser usado com seu dom?

Será que você tem ideia de algo que você não tem noção, que está escondido ou que não sabe que foi criado para fazer?

Ao lado dele estava outra colega, que também está internada aqui comigo.

Ela é artista também. Quando ele estava tocando suas próprias composições, ela começou a cantar com ele. E contemplando os dois juntos, parecia que uma bolha luminosa se formava através deles.

“Reaprender a ver meu passado sem ter que ir para lá”, dizia uma das letras... Já comentei sobre ela antes.

Todas as vezes que ignoramos os nossos talentos, a vida nos traz desafios para que possamos achá-los e enxergá-los.

Não perguntei, mas tenho certeza de que as maiores composições e toda essa luz que ele traz com seu dom foram criadas em momentos de deserto.

Quantas coisas que me lembrei estando aqui.

Por isso, mesmo com desespero, sei que preciso de mais tempo nesse lugar, para essa reconstrução e essa busca ocorrer.

Nasci para trazer uma mensagem, apaziguar e alegrar dias. É isso que me faz viver. Trazer o que as pessoas têm dentro de si, transformar vidas, seja falando, escrevendo, mas me comunicando de alguma forma.

O que você está escondendo aí dentro, que desequilibra a função da sua missão, dons, desafios, missão? Você é um ser único.

O que fez o Criador te desenhar? Para ser quem? Lembre-se que você não veio para ter ou fazer, mas para SER.

No mundo inteirinho, só você. Em toda a história.

E quem você está sendo? Como seria alcançar a versão mais autêntica de si?

O que te impede? Provavelmente várias coisas, mas a principal é o medo. Medo de ser julgado, medo de não ser aceito, de não ser amado.

Tem um exercício que eu aprendi com meu grande mentor *Brendon Burchard* que eu adaptei para este livro.

Descreva três palavras que definam sua melhor versão, seu EU do FUTURO.

Por exemplo, as minhas por anos foi INSPIRADORA, GENTIL e ALEGRE.

Quais as suas?

1) _____

2) _____

3) _____

Agora escreva por que quer ser assim?

O que fará de maneira intencional para se lembrar de construir sua melhor versão?

Eu coloquei alarmes com essas palavras 3x no dia. Isso me ajudou a evoluir intencionalmente.

Nos últimos tempos eu mudei o INSPIRADORA para TRANSFORMADORA. E isso trouxe muita mudança em mim.

Peça que o Criador possa te trazer clareza de quem você veio para ser.

Não precisa passar por toda essa experiência como eu. Você sabe o que o Criador fez a Jesus quando Ele orou? Enviou um amigo para fortalecê-lo, um anjo.

Lucas 22, 43: Apareceu-lhe então um anjo do céu que o fortalecia. Funcionou?

Salmos 34, 7: O anjo do Senhor acampa ao redor dos que o temem, e os livra.

Provérbios 29, 25: Quem teme ao homem cai em armadilhas, mas quem confia no Senhor está seguro.

E nessa fé eu fui me levantando.

É bem confuso como a gente se sente quando se isola. Agora entendo esses participantes de reality show.

Agora, por exemplo, me inspirei para te trazer algo que te ajude no dia da angústia, mesmo estando angustiada, pois me sinto melhor.

Sentada na cama, querendo solidão, olho pela janela e está uma linda tarde de chuva. Uma chuva forte. Eu me peguei contemplando e agradecendo a deliciosa sensação de paz que veio ao sentir o cheiro da chuva e da terra molhada.

Que situação você consegue agora olhar e se desafiar a observá-la sob outro ponto de vista?

Que desafio você pode decidir olhar com gratidão agora?

Eu senti gratidão por mais um dia, pelos aprendizados, por estar escrevendo essa obra nesse momento.

Eu não quero convencer ninguém de nada. Não estou pedindo nada. E não pedi opinião de ninguém. E aí dizem que não aceito ser contrariada. Sim, assumo.

É verdade, eu odeio mesmo. Sei que às vezes não sou fácil de lidar. Mas nesse caso estamos falando de viver a vida.

Eu, você, enquanto indivíduo independente, saudável e mentalmente lúcido, queremos apenas viver a vida. Em que momento parece normal deixar de ser você? Dizerem como você decide viver, e o que você deve fazer, a partir do princípio de que somos os únicos que conhecem as próprias experiências e sentimentos? Os únicos que conhecem os próprios sonhos?

Sei lá, parece insano e invasivo demais. Você faz isso com crianças ou doentes, mas não com alguém pleno e que desperta alegria.

Bom, eu sou isso, né? Doida mesmo, experimentalista, aventureira, cheia de vida, e que vive para deixar a própria vida e a dos outros mais legal.

Eu já construí e perdi meu império, brinquei de casinha, cheguei no topo da minha carreira, viajei o mundo todo, hoje minha realização pessoal é outra, e só EU a tenho clara, porque não diz respeito a mais ninguém, é só sobre mim.

Quando eu desci bem fundo, não havia ninguém lá. Acredite, é só sobre você.

Quem tem influenciado suas decisões e te faz sentir aprisionado?

O que te prende nisso?

O que ainda te faz viver a vida que as outras pessoas acham melhor?

O que te impede de se posicionar?

Desperte seu poder pessoal. Tenho lições bem claras que vivi pessoalmente. Espero que elas possam te inspirar a refletir.

Cada minuto a mais é um a menos, você tem que viver.

Ninguém pode te calar sem o seu consentimento.

Se Deus te deu um sonho, Ele te capacitou para realizá-lo.

Seja gentil com você e honre a sua história.

Do jeito que você faz uma coisa, você faz todas.

INÍCIO DO FIM

Já se passaram quase 15 dias. No momento que escrevo esse trecho, estou vivendo um dos piores dias até então.

Pedi um remédio para apagar.

Meu! Que experiência de doido. Estou num hospital psiquiátrico. Aí vejo pessoas saindo de licença e só eu fiquei para o final de semana. Porque minha família tem medo de quando eu sair.

Eu nem consigo descrever como eu me sinto. Pensei por um segundo. Estava começando a me organizar e todos dizem... Será? Olha como você está eufórica! Olha seus altos e baixos. E eu sabendo que o único motivo de eu estar aqui... É que minha vida teve muitos desafios e sou humana. Mas é mais fácil depositarem expectativas em mim e justificarem que enlouqueci e virei uma irresponsável do que admitirem que minha mudança é do tamanho das minhas dores.

Você pode se perguntar: Por que a família dela achava que ela não estava bem?

Porque eu sou eufórica mesmo, sou meio doida. Extrapolo as emoções. Eu estava me encontrando, tentando levantar sem cair de novo, sendo gentil comigo. Mas me desrespeitar me tira do prumo, me enlouquece mesmo. Eu não consigo descrever o meu sentimento de repulsa e indignação na impotência de conduzir minha vida.

Ter que ouvir que eu era coach, que eu não sei mais o que é sucesso, que ninguém me respeita. Ninguém quem?

O problema não era estar naquela clínica. A equipe é maravilhosa. Elas me ajudam, me ouvem. Existem seres humanos incríveis. Os colegas que não têm algum tipo de transtorno, que conseguem ter uma conversa, são muito agradáveis para passar o dia. São guerreiros da vida, tenho aprendido muito com as histórias deles. A comida é feita com amor e é deliciosa. A equipe de enfermagem é muito especial. E mesmo me dando broncas porque eu tenho meus momentos de rebeldia, foram fundamentais para eu aguentar a barra.

O problema é a minha família. Vim para cá porque o controle deles me sufocou e eu não aguentei. Mas, de certa forma, esse controle continua. Só que pior por eu estar aqui. Agora sou taxada como uma paciente psiquiátrica.

Não tenho voz ativa. Logo eu, sagitariana. Acabo de tomar o remédio e como estou P da vida, porque eles estão me tratando como doente, eu, a criança, vim usar a escrita para não surtar. E por isso você está lendo essas páginas.

Ok. Você deve estar pensando que existe algo mais para tentarem me controlar tanto. E agora chegamos na polêmica.

Nos últimos anos os desafios pessoais acabaram impactando minha vida financeira. Impactando muito! Fui despejada de um bairro de Campinas para o centro da cidade. Vencendo uma depressão onde não saí de casa por meses, senti que recomeçaria minha vida e comecei a vagar pelas ruas, ver gente, afinal, fiquei 9 meses presa no meu apartamento.

Em pouco tempo, eu passava pelas ruas e todos me conheciam pelo nome.

Me fez sentir realizada, porque de alguma maneira tinha gerado influência em um certo público.

Eram pessoas que pediam atenção, e eu estava ali para ajudar. Todos os dias eu orava e dizia à Deus: Eis-me aqui. E algum encontro especial acontecia.

Nessa situação eu fui sendo provada sobre meus talentos e conhecimento. Fui ousada e usei coaching, hipnose e PNL para ajudar pessoas diversas, aleatórias. Elas só cruzavam meu caminho e eu permitia.

Mas minhas família e amigos passaram a se afastar de mim ou até deixar de gostar da minha cia.

Talvez você se pergunte, por que alguém te odiaria por você fazer o que é bom? Não deviam estar contentes com isso? Orgulhosos de mim? Me reconhecerem? Em Hebreus 13, a Palavra nos exorta a manter o amor fraternal.

Na lógica, sim. Mas, para ser imparável, às vezes desafiamos a lógica.

Jesus não parou de levar a verdade dele. Não vamos agradar a todos. Pelo contrário, nem Jesus o fez.

Por isso, bato na tecla de clareza. Temos que definir quem queremos ser e quem queremos servir.

Como diz em João 15, 19: Se vocês fossem do mundo, o mundo os amaria por vocês serem dele. Mas eu os escolhi entre as pessoas do mundo, e vocês não são mais dele

E eu creio. As pessoas julgam e até te acham errado.

Mas sabe quantos foram atrás de mim enquanto estive no hospital?

Ninguém liga. Ninguém está tão preocupado assim com o que você tem ou faz. E nessa altura, muitos já sabiam que eu estava aqui internada. Mas preferem falar pelas costas.

É do ser humano a arte de dar opiniões não solicitadas. e está tudo bem. Não faz do fulano ou ciclano um monstro se decidiu, por exemplo, falar sobre você. Cada um dá o que tem. Quando Pedro diz de Paulo, diz mais sobre Pedro do que sobre Paulo.

Então entenda, simplifica e aplica. Vai fazer aquilo que te faz feliz.

Você foi escolhido para estar onde está. Nem atrasado nem adiantado. Vai viver.

Pague o preço de ser imparável. Ou vai usar a desculpa de que sua existência não vale a pena.

Quando eu comecei a fazer o que faço, todos se chocaram e pensaram que eu estava em surto ou usando drogas, porque de alguma forma fui sendo levada a me aproximar de pessoas de um nível social, cultural e intelectual muito diferentes do meu.

E fiz grandes amizades. Pessoas que me levantaram quando eu precisei.

Sabe como foi meu Réveillon? Eu estava sozinha. Ninguém me chamou para nada. Onde eu passei? Primeiro na igreja, com dois colegas que conheci naquele dia, que também estavam sozinhos.

Depois outras pessoas se juntaram. Louvamos a Deus, consagramos nosso ano, e foi sem dúvida o Réveillon mais especial que eu já tive.

Se alguém sabia disso até esse livro? Claro que não. Muitos iriam se chocar, iriam entender porque me colocaram em um hospital psiquiátrico.

Talvez você se choque e eu te decepcione. Talvez você se choque e eu me decepcione. É o que é.

Se eu tive medo? Medo do quê? Fui roubada por gente que dizia que me amava, e fui traída por gente que dizia que me amava.

Então, eu só recebi amor e reconhecimento dessas pessoas. Medo de quê?

Eu morro de orgulho de ser quem eu sou e de quem me tornei até aqui.

Lembrei de ser “humano”, o que acho que está faltando pra todos nós.

Precisei perder tudo. Quebrar minha arrogância, disfarçada de nobreza. Ignorar a sociedade, assim como eu fiz, lindamente. Além disso, conseguir influenciar outros a se transformarem também.

Na própria noite de réveillon pude conversar com pessoas que nunca teriam acesso a alguém com os meus conhecimentos.

Tanto faz para mim o que a pessoa tem ou não tem. Por que é tão difícil ser humano? Eu só fiz e faço o que eu vim para fazer. Eu estou muito errada?

Já era quinta-feira da quarta semana e eu estava certa de que a minha alta viria a partir do dia seguinte. Quando me chamaram, a péssima surpresa. Apenas uma licença de sábado a segunda. Ou seja, guerra de braços com a minha mãe. Como sempre, desconfiando de mim e me rotulando como incapaz. Infelizmente eu não tinha condições de ir para um local após um mês sem trabalhar e sem dinheiro. Tenho planos A, B, C...mas nenhum deles é totalmente bom.

Porém, consegui a licença. E voltei da licença sem me sentir tranquila. A licença foi importante. Vi meus pais, irmão, filha, gatinhos, e ainda pude sair com um grande amigo juntando as crias. Óbvio que houve discussões com pai e mãe, e vi que não posso mudar isso.

Eles me veem como alguém com um grande problema. Me tratam como uma situação de risco iminente. Como se a qualquer momento eu fosse me acabar em drogas ou álcool. Isso me causa uma indignação tremenda.

Ninguém quer ter empatia de entender o que eu estava vivendo. E desconfiar disso em mim, primeiro, põe em xeque quem eu sou. E fica implícita a dúvida da minha honestidade, responsabilidade e identidade.

Em segundo lugar, porque ainda que eu o fizesse, eu tenho 42 anos, eu posso fazer. Eu tenho que ser livre e cuidar da minha vida, como eu decidi, desde que eu não prejudique ninguém. E as emoções dos outros não dizem respeito a mim, não estou os prejudicando, afinal, não posso ter controle sobre o ser responsável, nem ser responsável pelas emoções de ninguém.

Eu voltei resignada da licença. Falei com o médico, ele disse que estou pronta para alta, que iam conversar entre equipe e família. Logo cedo pedi uma ligação para minha mãe, que só veio após o almoço, depois do médico. Então aproveitei e contei a novidade para ela.

Não sei porque eu insisto, pedi pra que ela aceitasse a alta antes do carnaval, porque a Isa estava sem aula, aí já veio:

- Você tem ciência que não tem carnaval pra você, né?

Imagine a minha resposta super sutil e delicada. São quase 23 horas e eu não consigo dormir, depois de um dia de perturbação e medo do futuro. Peguei um rádio. Estou pensando em soluções e opções de solução.

Então comecei a vislumbrar uma luz. Eu posso me levantar sozinha de novo. Porque só eu sei como eu faço. Que a Grande Fonte me use.

Somente essa é a minha motivação. De repente toca uma música que foi meu consolo em uma das fases bem difíceis que vivi.

Sei que serei curada das emoções ruins que eu sinto agora.

Me dói sentir que eu não precisava passar por isso. Sinto falta da minha vida, minha liberdade, minhas tarefas e rotina. Me tornei melhor em vários pontos aqui, na rotina, organização, paciência e resiliência. Porém, regressei para um lugar de medo, falta de poder, falta de reconhecimento e insegurança. O que me salva é a Fonte e o Seu amor. E a paz sem ninguém me pressionando.

Estou muito triste hoje por como tudo está acontecendo. Não posso contar com ninguém. E sei mais uma vez que estou diante de uma versão minha em que terei um antes e depois dessa internação. Mãos atadas. Presa numa situação que eu nunca imaginei. Como se estivesse vivendo uma vida paralela.

Imagina a minha ansiedade.

Mais uma vez, descobri que algumas informações foram me passadas erroneamente, fazendo-me tomar decisões ruins.

Eu já me sentia pronta para sair e enfrentar o gigante. Mas não, eu não tenho a liberdade de sair daqui quando eu quiser. Não, eu não consigo me livrar do controle da minha mãe.

Marcaram uma reunião com a minha mãe para decidirem o que fazer comigo.

Pessoas para decidir o que eu, adulta, saudável, escritora, palestrante, treinadora, influenciadora de milhares de pessoas, pode ou não fazer.

Estou entre o ser conivente e o foda-se explodindo. Estava quase perdendo meu réu primário.

Ser imparável não é fácil. Nem eu tive otimismo nesse momento. É bem difícil. Pela primeira vez na vida, eu não sabia como agir.

E aí eu me lembrei dos inúmeros sinais que Deus mandou, do poder da gratidão, da resiliência dos grandes heróis e do porquê eu estava escrevendo esse livro.

Este livro só existe para que em momentos como esse, difíceis, você desperte o seu poder pessoal.

Você só tem o aqui e o agora.

Você só tem você, o único, lembra?

Então saia da comparação, em qualquer nível. Tenha clareza de quem é e de quem quer ser.

Busque ser o melhor que pode todos os dias.

Vibre no amor, fé, gratidão, alegria e perdão.

Só peço uma coisa:

Viva! Para que a pressa, seu destino é a morte.

Dê ao tempo o tempo que o tempo tem.

Cada minuto a mais é um a menos.

Viva! Não limite a sua visão de futuro baseada nas circunstâncias e competências atuais.

Você não é o que aconteceu com você.

Desistir nunca é uma opção.

Ninguém pode te calar sem o seu consentimento.

Se Deus te deu um sonho, Ele te capacitou para realizá-lo.

Seja gentil com você e honre a sua história.

Sonhe grande, e tudo bem começar pequeno.

Cada cachorro que lamba sua caceta. (É, eu sei, esse parece meio grosseiro, mas é assim).

Nunca foi teste, sempre foi prova. Para ser provado, tem que ser aprovado.

Dê poder para quem quer poder e se torne mais poderoso.

Cada um só pode dar o que tem, ninguém dá o que não tem. Se alguém te magoou, mentiu, traiu, e você escolheu perdoar e ficar, se isso se repetir, o erro já não é mais do outro, é seu que deu a chance.

É sua responsabilidade e não há culpabilidade, as pessoas dão sinais o tempo todo.

Do jeito que você faz uma coisa, faz todas. Enquanto você não aprender, você vai viver um looping, repetindo os mesmos erros.

Não existe fracasso, existe resultado. Ou você ganha ou aprende, nunca perde.

A aceitação é o segredo de ser feliz.

A vida é o que é e você decide como interpretá-la.

Cada um tem a vida que merece ou que acredita, acha que merece.

Ame o outro como a si mesmo, nem mais nem menos. Por isso se ame muito, para não sentir que se esvaziou quando esse alguém for embora e para que não magoe ninguém.

Nunca fale mal de si mesmo, seu cérebro não sabe a diferença entre realidade e mentira. Entre realidade e o fruto da imaginação.

Seu poder é sua unicidade, sua autenticidade.

Seja você quem você veio para ser e se torne um ser magnético. Entenda que propósito não é ter nem fazer, mas SER.

Tenha clareza da sua identidade, missão, visão e valores.

É impossível separar o sucesso do processo do desenvolvimento pessoal.

A Grande Fonte é a única e tudo deve ser Dele, por Ele e para Ele. Ninguém morre de dar tudo errado. Então tudo vai passar. Vai doer até curar, mas no final tudo dará certo.

Então, desfrute da sua jornada.

Essa obra foi escrita numa situação de trauma, luta e dor.

Então, se eu consegui e tirei um sorriso de você agora, você também consegue.

Se essa obra te abençoou de alguma forma, agradeça à Fonte Criadora por tê-la nas mãos.

Eu te agradeço por crer e me apoiar, e por cuidar de si mesmo, afinal somos todos um.

Não sei quantos aprendizados ainda virão dessa experiência, mas o chamado deste livro acaba por aqui. Sairei em breve, vou colocar em prática os planos que eu recebi do Alto, no coração, e vou chegar até você.

Vou morar um tempo com minha mãe, e colocando em prática o que aqui deixei registrado, eu sei que vai ficar tudo bem.

Mas me aguarde, pois a próxima obra virá e continuaremos juntos, cada um na sua jornada única, vivendo o preço de ser imparável.