



**Eliane Maria de Andrade**

# **EU EM MIM!!!**

UNIEDUSUL  
EDITORA

The logo for UNIEDUSUL EDITORA, featuring the text above a stylized graphic of two white curved lines that resemble an open book or a pair of wings.

**Eliane Maria De Andrade**

**EU EM MIM!!!**



2021 Uniedusul Editora  
Copyright da Uniedusul Editora  
Editor Chefe: Profº Me. Welington Junior Jorge  
Diagramação e Edição de Arte: Uniedusul Editora  
Revisão: Os autores

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

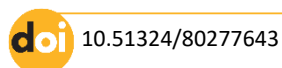
A553e Andrade, Eliane Maria De.  
Eu em mim!!! [livro eletrônico] / Eliane Maria De Andrade. –  
Maringá, PR: Uniedusul, 2021.  
217 p. : il. ; 14 x 21 cm

Formato: PDF  
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader  
Modo de acesso: World Wide Web  
ISBN 978-65-80277-64-3

1. Autoconhecimento. 2. Valores. 3. Técnicas de autoajuda.  
I. Título.

CDD 158.1

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**



O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

Permitido fazer download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

[www.uniedusul.com.br](http://www.uniedusul.com.br)

## APRESENTAÇÃO

Escrever sobre o livro de Eliane é uma tarefa muito prazerosa e que me traz grande satisfação. Ao ser convidado para realizar este prefácio e ler os manuscritos desta ex-aluna e agora amiga querida foi um desafio e tanto, pois como colocar em palavras sensações trazidas com tanta profundidade ao ler textos tão edificantes?

Acompanhei de perto a construção destas narrativas e mais ainda, o desabrochar e evolução de uma mulher que já era admirável, mas que quando descobriu seu potencial para escrita e para transmissão de pensamentos e conteúdos tornou-se plena, tornou-se “mais ela”, tornou-se segura consigo mesma e disposta a ser quem é, doa a quem doer.

O autoconhecimento tem sim seu valor, mas sabemos que no caminho para encontrá-lo temos também que nos deparar com assuntos não muito agradáveis de nossa vida. No entanto, isto é um processo e para nos “curar” ou “evoluir” enquanto seres humanos isto se faz necessário, ter contato com nossas dores, com nossas angústias, com nossos medos e dificuldades. Quando aprendemos a conviver com tais elementos e expressá-los a fortaleza de nossa essência se constrói junto e opera-se em nossas vidas grandes transformações, espero que transformações positivas.

Acompanhar a metamorfose de Eliane foi um privilégio que agradeço imensamente ao universo tal oportunidade. Este livro, com textos que falam com a alma, que faz com que a gente se identifique com cada palavra escrita e acima de tudo sinta a emoção trazida pela autora nos versos nos coloca em outro patamar, o patamar da empatia e da busca por encontrar aquele que habita dentro de nós, mas que aos poucos vamos deixando de lado.

Só tenho a dizer, encontre-se, busque-se, renove-se, sonhe e concretize seus sonhos. Tenho certeza que a leitura deste livro irá permitir a você uma jornada incrível de busca interior e de mudanças internas frutíferas, assim como aconteceu com a autora deste manuscrito a qual reafirmo minha admiração e desejo sempre as melhores coisas do mundo.

Desde já agradeço a atenção.

**Professor, psicólogo e amigo Diego da Silva.**

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 01</b> .....	<b>08</b>
EGO X SELFIE (ID)	
<b>CAPÍTULO 02</b> .....	<b>10</b>
CERTO, ERRADO QUEM SABE?	
<b>CAPÍTULO 03</b> .....	<b>11</b>
CONFIANÇA	
<b>CAPÍTULO 04</b> .....	<b>12</b>
BRIGA DE EGOS	
<b>CAPÍTULO 05</b> .....	<b>13</b>
INGENUIDADE	
<b>CAPÍTULO 06</b> .....	<b>14</b>
ÉPOCA ENCANTADA	
<b>CAPÍTULO 07</b> .....	<b>15</b>
GRATIDÃO	
<b>CAPÍTULO 08</b> .....	<b>16</b>
HUMILDADE	
<b>CAPÍTULO 09</b> .....	<b>18</b>
INTOLERÂNCIA	
<b>CAPÍTULO 10</b> .....	<b>20</b>
MISÉRIA	
<b>CAPÍTULO 11</b> .....	<b>21</b>
ANGÚSTIA	
<b>CAPÍTULO 12</b> .....	<b>22</b>
VOCÊ	
<b>CAPÍTULO 13</b> .....	<b>23</b>
PSIQUÊ	
<b>CAPÍTULO 14</b> .....	<b>24</b>
RETROSPECTATIVA	
<b>CAPÍTULO 15</b> .....	<b>25</b>
SONHOS	
<b>CAPÍTULO 16</b> .....	<b>26</b>
NADA SE CONSTROÍ SEM LUTAR!	



<b>CAPÍTULO 17.....</b>	<b>28</b>
DESNECESSÁRIA	
<b>CAPÍTULO 18.....</b>	<b>30</b>
DESCONHECIDO	
<b>CAPÍTULO 19.....</b>	<b>31</b>
PÁGINA EM BRANCO	
<b>CAPÍTULO 20.....</b>	<b>32</b>
ANJOS	
<b>CAPÍTULO 21.....</b>	<b>33</b>
ARQUÉTIPOS	
<b>CAPÍTULO 22.....</b>	<b>35</b>
DESTINO	
<b>CAPÍTULO 23.....</b>	<b>36</b>
RESETE	
<b>CAPÍTULO 24.....</b>	<b>37</b>
SENSAÇÃO	
<b>CAPÍTULO 25.....</b>	<b>38</b>
ENCONTRO	
<b>CAPÍTULO 26.....</b>	<b>39</b>
EXIGÊNCIA	
<b>CAPÍTULO 27.....</b>	<b>40</b>
MEDO	
<b>CAPÍTULO 28.....</b>	<b>41</b>
MOMENTO DE GLÓRIA	
<b>CAPÍTULO 29.....</b>	<b>42</b>
CORAGEM	
<b>CAPÍTULO 30.....</b>	<b>43</b>
SEJA A PAZ	
<b>CAPÍTULO 31.....</b>	<b>44</b>
O VALOR DAS PESSOAS	
<b>CAPÍTULO 32.....</b>	<b>45</b>
RECOMECE	
<b>CAPÍTULO 33.....</b>	<b>46</b>
MADRUGADA	

<b>CAPÍTULO 34.....</b>	<b>47</b>
CRÍTICAS	
<b>CAPÍTULO 35.....</b>	<b>48</b>
INFÂNCIA	
<b>CAPÍTULO 36.....</b>	<b>49</b>
DESABAFO	
<b>CAPÍTULO 37.....</b>	<b>50</b>
CONSELHOS	
<b>CAPÍTULO 38.....</b>	<b>51</b>
DESTINO	
<b>CAPÍTULO 39.....</b>	<b>52</b>
MAL DITA	
<b>CAPÍTULO 40.....</b>	<b>54</b>
QUEM ME CUIDA?	
<b>CAPÍTULO 41.....</b>	<b>56</b>
HORA CERTA	
<b>CAPÍTULO 42.....</b>	<b>57</b>
31 DE OUTUBRO	
<b>CAPÍTULO 43.....</b>	<b>58</b>
220 VOLTS	
<b>CAPÍTULO 44.....</b>	<b>59</b>
EU EM MIM	
<b>SOBRE A AUTORA.....</b>	<b>60</b>

# Capítulo 01

## EGO X SELFIE (ID)

Uma disputa não muito justa quando não se compreende completamente o significado da luta. Mas o **ego** insiste em “aparecer”, subjugando a capacidade da **self**. Duas estruturas que deveriam caminhar em equilíbrio, porém quando isso não ocorre acontece uma conversa nem sempre amigável, deixando qualquer psique em conflito. Psicologicamente falando o **Ego** pode ser entendido como a parte da personalidade que trabalha sobre o princípio da realidade, mas se o que temos de belo está no campo do inconsciente. O que fazer para trazer a consciência, essa beleza com responsabilidade, e à sabedoria escondida por trás de tanto exibicionismo do **ego**?

Aparecer, sentir-se amada, chamar atenção, sedução é o **ego** inflamado do poder do desejo de sempre estar em alta. E as coisas escondidas, a ingenuidade de menina, a alegria de viver, o sorriso nas simples coisas do cotidiano, a decepção depois do erro ou de coisas que julgamos não ter o filtro da verdade.

O ego é considerado o “defensor da personalidade”, pois é responsável por impedir que os conteúdos inconscientes passem para o campo da consciência, acionando assim os seus mecanismos de defesa. E se, o que está no seu inconsciente é fundamental para seu desenvolvimento? O que fazer com o que você é na sua essência?

Uma das principais funções do ego é harmonizar os desejos do Id com a realidade do superego. Suprimindo assim, as vontades inconscientes com medo dos castigos que lhe serão direcionados. E quando você perde o medo? E a vontade de fazer loucuras ultrapassa o campo da inconsciência e você percebe que conscientemente isso faz parte da pessoa que você é.

E se nesse percurso, nessa discussão, nessa conversa o indivíduo percebe que seus instintivos primitivos afloram em certos momentos deixando sua psique totalmente desprovida de realidade e tudo que você quer, mesmo que inconsciente e delirar, carpiem die.

O ego busca satisfazer as necessidades do Id sem extrapolar os seus valores morais e quando você decide numa taça de vinho que não reconhece valores morais? Quantos sentimentos misturados, quantos conflitos a tempo internalizados, guardados a sete chaves. Agora desbloqueados, escancarados. Ainda possui senha e só entre nesse mundo, nessa desordem ordenada quem tem acesso.



E quando você já não quer mais que o conselheiro superego te mostre o que fazer, quando tudo o que você quer é se entregar ao momento, as histórias, aos romances. E se tudo o que lhe foi apresentado até agora suas crenças, seus valores, a moral for o que você acha certo para sua vida. Alguém poderá nos julgar? Ou achar que estamos diferentes dos demais.

Aí está à diferença o diferente nos atrai. A chegada incerta, o olhar, o toque mesmo sem ter a intenção, isso tudo ferve o sangue, aumenta a pressão sanguínea e enche nosso corpo de adrenalina.

Somos seres em constante evolução, caminhamos para o que não conhecemos, mas o interessante é buscar sempre o conhecimento. Ego, Superego, ID, Self, seja qualquer for o conceito, ou a linha de estudo o importante é você questionar, reverberar e estar aberto as mudanças.

**Eliane Maria de Andrade 06/08/2018**

# Capítulo 02

## CERTO, ERRADO QUEM SABE?

Somos responsáveis pelas coisas que acontecem ao nosso redor. Somos responsáveis pelas nossas escolhas. Nem sempre escolhemos o certo, porque nos questionamos o tempo todo, sobre o que é certo ou errado.

Hoje vemos que certeza é algo relativo. Nunca saberemos ao certo o quanto uma pessoa gosta de você de verdade, até que momento vale a pena alguns sacrifícios.

Compreender esse sentimento, chamado amor é difícil, fomos desviados dele no meio do caminho.

Nosso cérebro pede paz, tranquilidade, serenidade e tudo o que temos é um turbilhão de sentimentos, um cérebro desordenado, barulhento, tumultuado. Que desconcentra quando precisamos de foco, distraí quando precisamos de atenção, que nos deixa ansiosos, quando precisamos manter a calma, que bagunça os sentimentos quando precisamos definir o que sentimos.

Não sentimos mais o frio na barriga, borboletas no estômago, nosso intelecto está ali, para dizer não! Isso não. Você poderá se decepcionar novamente e será difícil juntar os pedaços que faltam.

Mesmo vivemos essa, maluquice toda, tentando agir do jeito que consideramos certo. Seria certo quando tudo está bem? As pessoas estão felizes. Ninguém está magoado. Você em paz consigo mesmo.

Certo, errado quem sabe? Quem poderá dizer? Porque às vezes o nosso certo é o seu errado e vice e versa. Tudo muito filosófico, mas a angústia e a tristeza apesar de filosófica, consome, machuca, dói. Por que nos vemos tristes então? O que é certo diante desse fato? Não seria ir em busca da felicidade. Mas o que é felicidade? Retornamos as suas escolhas, voltamos a sua responsabilidade como pessoa.

Escolhemos ser diferente, estar sempre preparados para as consequências sejam boas ou más.

Escolhemos ser nós mesmos com todos os nossos erros, defeitos, desapontamentos e com todas as nossas qualidades.

Decidimos que certo é aquilo que queremos na nossa história. E o que queremos é estar em paz, com nossa alma. O que queremos é perdoar!

# Capítulo 03

## CONFIANÇA

Somos seres em constante crescimento, aos poucos conhecemos pessoas e acreditamos que podemos confiar. Mas confiar hoje em dia é raridade.

Conseguir confiar em alguém em um mundo de desamor, desconfiança, inveja é divino.

Ter um amigo em quem podemos depositar nossa confiança, mostrar nossa essência, nosso ser é muito difícil.

Confiança é conforto espiritual é poder abrir o coração sem medo, de que suas feridas sejam abertas e acreditar que tudo que você compartilhou em silêncio da sua plena amizade será mantido em segredo, guardado a sete chaves, com tanto zelo que talvez nem você conseguisse.

Confiança é acreditar em alguém de tal forma que seu coração fica leve, porque você sabe que aquela pessoa está ali, pronta para te ouvir, te compreender, não te julgar, e te ajudar nos momentos mais difíceis da sua vida, mas principalmente compartilhando das suas alegrias.

Confiança é abrir seu coração com tanta sinceridade e ter a convicção de que o outro não usará o que ele sabe contra você em algum momento.

Confiança estabelece dentro de cada pessoa, uma harmonia rara. Confiar é sentir-se leve, porque temos no outro a nossa fragilidade exposta.

Confiança é estar ciente que a pessoa estará por perto quando você precisar. São pequenos gestos que nos mostram o quanto podemos confiar.

É ter fé e acreditar que aquela pessoa escolhida, guardará consigo, suas dores mais profundas, seus segredos mais íntimos, e que estará disposto a trilhar seus caminhos.

É crescer juntos é maturidade, traçar laços, trocar ideias, expor-se totalmente, escancarar a nudez da nossa alma.

Se tivermos alguém em quem podemos confiar, gratidão por esse tesouro. Hoje em dia é raridade ter amigos em possamos confiar de fato.

# Capítulo 04

## BRIGA DE EGO

Em uma briga de egos quem vence? Disputa complicada quando dois seres intrinsecamente concorrem.

O que fazer para cessar a disputa? Ego ferido deixa marcas que não cicatrizam! Na maioria das vezes ofendem, prejudicam e destroem almas.

Egos feridos precisam ser curados, restaurados. Como? Precisamos descobrir a resposta imediatamente, ou corremos sérios riscos de uma vida toda ofendidas e principalmente revidando.

Sentimentos que já foram bons, a passam a não ter sentido, relevância, disputam espaço com o arrependimento.

O arrependimento deixa o ego vulnerável e nesse espaço de tempo o inconsciente entra em cena. E você muda, encara o problema de frente ou continua a auto sabotagem.

Encarar-se diante do fato, diante da vida. É como se olhar no espelho, reconhecer-se e não mais fazer parte de você aquela história.

Na briga de egos quem vence?

Aquele que buscou a sabedoria e a humildade da self deixando ela apoderar-se e você sair de cena sem revidar.

O que foi! Foi! Já não precisa ser mais.

# Capítulo 05

## INGENUIDADE

Como é bom ser criança! Brincar, correr, pular, abraçar sem malícia, sem intenção.

Como é bom ser criança, a ingenuidade, a leveza da alma, a paz, a segurança.

Como é bom ser criança rir das coisas, mesmo que não sejam engraçadas, encontrar alegria numa simples brincadeira de roda, no descer do escorrega.

Indagando uma delas sobre se bom ser criança a resposta obtida foi: Porque dá para brincar. Encantar-se com uma boneca, com um carrinho.

Chorar sem motivo, ingenuidade daquilo que não saiu como ela queria.

Como é bom divertir-se, encontrar felicidade em tão pouco, no balanço, nas amizades novas feitas com facilidade, na trajetória de um sorriso.

Como é bom ser criança e encontrar nos nossos pais um carinho muito simples, resumido em pequenas afirmações. Isso aí! Muito bem! Venha aqui! Estou aqui! Deixa que eu olho para você.

Como é bom ser criança e na ingenuidade, acreditar que tudo pode ser melhor. Que pessoas são sempre boas, que Papai Noel e coelhinho da Páscoa existem.

Ingenuidade de criança apenas, ser capaz de rir, inventar, amar, navegar na imaginação, calçar sapatos da inteligência e aproveitar.

# Capítulo 06

## ÉPOCA ENCANTADA

Foi em uma época dessas que vale a pena recordar. Durante quarenta e cinco dias, no reino encantado de olhares e prazeres, aplausos e aparências, oratória e inércia onde muitos personagens significaram muito, outros nem tanto que a história se passa.

Um reino de seres inanimados, cada dia com aspecto diferenciado para se mostrar aos outros.

Nesse reino encantado de sonhos e devaneios, juras e promessas, há uma personagem que se destaca pela sua ingenuidade e maturidade, pelo encantamento e pelo brilho. Fada do amor e das conquistas, da tranquilidade se vê nesse reino ao lado de lobos e sereias, príncipes, salvadores, heróis e foras da lei.

A inocência da fada atraí olhares de diversos personagens, um em especial se aproxima sutilmente, com forte empatia ele queria pertencer ao reino que ela vivia.

Uma época de extrema necessidade de desvendar mistérios da vida, liberdade para viver qualquer tipo de aventura. Ele se apresenta a Fada como um lobo desconcertando o tempo. O que faz um lobo na história da Fada? Justamente algo não se encaixa.

Ela buscando a si mesma, e nessa procura de si mesma, nessa busca pessoal, confunde sentimentos e o seu maior medo eram as consequências negativas dessa aproximação.

O lobo buscava relacionamento com todas as encantadas, mulheres do reino, manipulava cada uma delas, como se cada uma fosse especial aos seus olhos de alguma forma. Tinha medo da solidão, atraía a sereia a fada entre outras do reino e nunca se importou com sentimentos.

Em uma bela manhã a Fada decidiu que não queria mais fazer desse círculo vicioso.

Ela que se encantou pela beleza e o poder dessa época encantada, mágica, dos quarenta e cinco dias, decide ir em busca de si mesma, precisa de ajuda e encontra uma pessoa, um outro personagem, inovador que lhe ensina que a coragem e a força de vencer os seus desafios dependia única e exclusivamente de uma pessoa, ela mesma.

E a Fada se liberta, do Lobo, da época do encantamento, dos seres fantasiosos e continua sua trajetória. Sem nunca desistir de seus sonhos, de suas conquistas, de suas perspectivas.



# Capítulo 07

## GRATIDÃO

Agradecer primeiramente pelo dia em chegamos nessa terra e começamos nossa caminhada!

Agradecer pela criança ingênua e sincera que fomos, por acreditar em príncipes e princesas, pelo romantismo, pelos sonhos.

Agradecer pela menina que aprendeu a brincar de boneca, recebendo uma real, linda, da vida.

Agradecer porque a menina virou mulher, aprendeu a crescer na dor, no sofrimento, protegeu sua boneca e continuou a caminhada.

Agradecer pelos tropeços, pela aprendizagem em cada deslize, recebeu da vida sua segunda boneca, tão linda quanto a primeira.

Agradecer as pessoas que lhe deram esses presentes, seus ensinamentos não foram fáceis, nunca desistiu, continuou a caminhada. A estrada era incerta, mais dos anjos, duas bonecas precisavam da força, da garra, da energia e do não desanimar.

Agradecer por todos os erros cometidos, por tantos acertos também, por cada pessoa que de certa forma contribuíram para esse crescimento.

Agradecer por nessa história ter aparecido uma terceira pessoa, um príncipe, nada encantado, que ama cuida, respeita as bonecas, arruma seus cabelos, com carinho protege. Gratidão por todos os percalços, sem eles essa mulher não teria se constituído.

**GRATIDÃO!!!**

# Capítulo 08

## HUMILDADE

Estar diante de si mesmo, conhecendo suas limitações, suas características, sua perfeita e imperfeita condição de ser humana é como se olhar no espelho, mas perceber além do seu reflexo. É buscar o que está oculto naquele rosto, naquele corpo ali exposto.

A humildade é uma qualidade de poucos, de quem sabe agir com simplicidade.

Quando nos olhamos de verdade conseguimos perceber humildade ou soberba? Quem somos Afinal?

Somos a pessoa que age com simplicidade nos diferentes aspectos da vida? Ou nos colocamos como super heróis resistentes a tudo e nada pode nos desmoralizar? Questionamentos básicos necessários para a reflexão: Somos verdadeiramente pessoas humildes?

Uma das características da humildade é saber assumir nossas responsabilidades sem prepotência, sem egoísmo.

Atualmente está cada vez mais difícil ser humilde, assumir os seus erros, as consequências de seus atos. Cada dia que passa o “ter” toma conta das pessoas, dá um empoderamento, disfarça as tristezas, engana a solidão aumento o vazio existencial.

A humildade é considerada benéfica, onde as pessoas estariam no mesmo nível, nem melhor, nem pior. No mesmo nível de dignidade, de respeito, de simplicidade, de honestidade. É extremamente importante faz com que nos reconheçamos como pessoa, percebendo nossas próprias limitações, não sentindo vergonha de quem somos de verdade. É despir-se de si mesmo, olhar sem medo de seus próprios julgamentos. É todo dia uma busca incessante de querer sentir-se melhor.

Uma busca da pessoa com sua essência e então, descobrir que está bem acompanhada.

Humildade é a ausência de orgulho, etimologicamente origem no latim humilitas, que significa “pouca elevação” relação com a ideia de modéstia.

Buscar a humildade é abster-se de orgulho, desse conceito exagerado de si próprio. Encontrar o melhor de si, dentro da sua normalidade, daquilo que você representa de verdade. Apresentar-se, despojar -se na vida com singeleza, simplicidade, alegria.

Ser humilde não é tarefa fácil, ter humildade menos ainda. E como você vive sua história, saber servir sem esperar nada em troca

Ser humilde a difícil tarefa de se doar, sem egoísmos e sem reservas.  
Somos humildes, afinal?

# Capítulo 09

## INTOLERÂNCIA

Hoje em dia a maior dificuldade é respeitar as diferenças. Para algumas pessoas é como se fosse uma doença incurável e transmissível. Em uma analogia simplista, estão em busca de uma “raça pura”, querendo impor aquilo que pensam, mostrando e tentando pregar que ser intolerante é “coisa” do bem.

Intolerância é uma atitude mental caracterizada pela falta de habilidade, ou vontade de reconhecer e respeitar as diferenças em crenças e opiniões segundo o dicionário.

Acabou-se o respeito as pessoas, as opiniões, ao próximo, ao mundo.

Pessoas com pontos de vistas diferentes são atacadas todos os dias, a ausência da aceitação está machucando, corrompendo. Indivíduos intolerantes a tudo, não respeitando a si próprio, porque quando o que não me agrada no outro é problema que me incomoda, estou me vendo refletido naquilo que não busco, não tenho coragem para ousar ser ou fazer. Seres humanos querendo impor os seus pontos de vista como se fossem únicos e verdadeiros, inquestionáveis. Não respeitando o ser humano na sua condição real de vida.

Cidadãos que que “enchem a boca” para falar que são Cristãos, mas não seguem o Cristianismo, pois querem perfeição e para que as coisas sejam perfeitas, precisa ser do jeito delas.

Intolerância de raças pessoas sendo agredidas porque não são brancas, pessoas sentindo-se superiores, ridicularizando seres humanos incríveis pela cor diferenciada.

Intolerância aos homossexuais, ofensas porque não concordam com a preferência sexual do outro, ou muitas vezes, mascaram e ofendem o que não tem coragem para viver e assumir, atacam porque não tem a audácia de serem elas mesmas.

Intolerância as crenças, todos acreditamos em único Deus, com vários pseudônimos, inúmeras diferenciações, denominações. Mas é Deus que defende a vida, o amor.

Intolerância política ultimamente está ficando difícil expressar as opiniões, os pensamentos. Quando não se compartilha dos mesmos ideais pessoas são assassinadas e até mesmo julgadas como se a humanidade tivesse esse direito.

Todos somos livres, todos temos o livre arbítrio, conscientes da liberdade e suas consequências pelas escolhas que fazemos.

Até quando essa intolerância vai? Até quando sofreremos? Porque algumas pessoas resolvem “brincar que são Deus” e acreditam que tem o poder. Poder da ofensa e da maldade.

Intolerância até quando?!!!!

# Capítulo 10

## MISÉRIA

Ao longo de nossa existência, passamos por momentos difíceis, as vezes o acaso, as vezes a escolha. Isso não dá o direito de pessoas te criticarem ou te acusarem pelos seus erros. Todos erramos em alguma circunstância da vida.

Ao ouvir a palavra MISÉRIA de uma pessoa próxima fiquei analisando:

Miséria é um estado de enorme sofrimento, infelicidade, desgraça. Não compartilho desde sentimento de infelicidade, tristeza, mas acredito que somos miseráveis sim, quando deixamos de olhar para as pessoas e perceber quanto necessitam do nosso apoio.

Somos miseráveis quanto não respeitamos opiniões, credos e opções.

Somos miseráveis quando não exercemos o juramento dentro do que você se propôs a fazer no seu campo profissional.

Somos miseráveis quando somos preconceituosos ofendendo e magoando as pessoas ao nosso redor.

Somos miseráveis quando percebemos que podemos ajudar e mesmo assim negligenciamos, decidimos pelo não.

Somos miseráveis quando deixamos nosso ego inflar e nos achamos a melhor pessoa do mundo sem contribuir para nada na sociedade.

Somos miseráveis quando temos um lar, uma família, saúde, e ainda assim reclamamos de tudo.

Somos miseráveis quando fechamos nossos olhos a corrupção, ao sofrimento, as drogas, a violência e aos abusos.

Somos miseráveis quando não aceitamos que precisamos mudar para evoluir como ser humano.

Somos miseráveis quando vivemos angustiados por coisas simples, de fácil solução.

Somos miseráveis quando reclamamos de tudo, de dores suportáveis, quando existem pessoas sofrendo por doenças incuráveis e enfrentando com bravura.

Sim, somos miseráveis das nossas próprias misérias humanas.

Não de condições de financeiras isso é só uma situação temporária!



# Capítulo 11

## ANGÚSTIA

O conceito de angústia é caracterizado pela sensação psicológica de aperto no peito, sufocamento, ansiedade, insegurança, falta de humor aliados a alguma dor.

Qual seria sua dor? Qual seria essa angústia? Seria ela necessária para balancear sua vida?

Precisamos entender que nos faltará algo sempre, e é nessa falta que nos angustiamos, porque buscamos sem saber o quê. Isso nos indigna, nos traz questionamentos. Angústias são necessárias, muitas vezes ao vivê-las, nos sentimos sem força, preferimos nos isolar, ficar solitários.

Os motivos das nossas angústias são diversificados desde a falta de perdão, cansaço, ciúme em excesso, falta de amor próprio.

O tempo todo parecemos angustiados, seria ela a mãe de todos os sentimentos?

Dividir nossas aflições é necessário para se perceber que todos nós, nos angustiamos o tempo todo e é nesse sentimento que precisamos nos encontrar, ou melhor, nos reencontrar, olhar nos olhos um do outro e perceber que é angustiante alguns fatos, mas que damos conta, sim de resolver nossas inquietações.

Quando buscamos entender o outro na sua totalidade, com erros, acertos, angústias e tristezas assim como nós o fardo fica mais leve e caminhamos juntos.

E assim, vivendo essa angústia, infinita de buscar o que nos falta, descobrimos que a falta é a busca constante por viver. Constatamos que ela é necessária. Falta? Angústia? São “nocivamente” precisas para o nosso bem-estar.

O QUE TE FALTA?

# Capítulo 12

## VOCÊ

Quem é você?

Aposto que já fez essa pergunta muitas vezes.

Quem é você afinal?

Conseguiu achar respostas para especificar essa pessoa tão difícil e cheia de significados?

Quem é você?

Uma pessoa complicada, perdida, que se encontra consigo mesma, à medida que amadurece seus conhecimentos.

Quem é você?

Um ser humano incompleto, que busca sua totalidade, vivenciando fatos que precisam machucar para aprender. Uma pessoa que não se descobriu, que não sabe o porquê de alguns sentimentos.

Quem é você?

Que se olha no espelho todos os dias, mas percebe só o exterior e não percebe sua subjetividade.

Quem é você?

Que procura diariamente algo que não encontra e nessa busca desenfreada, se frustra, se machuca.

Quem é você?

Que acorda mecanizada, não raciocina e simplesmente faz, rotineiramente.

Quem é você?

Que ri, que chora, que busca, que ofusca, que se esconde!

Quem é você?

Menina, mulher, ingênua, madura; Nessa busca incessante de buscar o quem? Esquece o que é. É alguém que ama, que se dedica, que se esforça e não desiste, dos sonhos, da vida, de lutar! Porque resiste, persiste e insiste em viver!!

# Capítulo 13

## PSIQUÉ

Hoje você veio com mais intensidade que o normal, eu já me compreendo e sei que está fase é uma das mais difíceis da minha psique. O descontrole sexual, as vontades insanas a racionalidade se perde nas emoções.

Existe momentos que dá impressão de sair do corpo e nada interessa, só a vontade louca de saciar o insaciável, não sei como você tem esse poder de sedução, o teu jeito, o teu jeito de andar, de olhar tudo parece provocante mesmo que a intenção não seja essa. É tudo muito marcante.

Podemos ser conviver juntas? Trégua por favor, precisamos dialogar, precisamos chegar juntas a um denominador comum, para que possamos ser feliz com a mesma pessoa.

Me ajuda e deixa eu te ajudar. Tenho um lado meigo, carinhoso que quer paz, você quer fogo, desejo, paixão, tesão no sentido puro da palavra. Precisamos buscar o equilíbrio.

Precisamos parar de cometer erros, já nos conhecemos e precisamos ser eternas aliadas, em tempo de guerra e de paz. Me controla e deixa eu controlar você. Sejamos amigas, aliadas para o nosso bem estar.

Fada louca, safada, teimosa, ousada, enlouquecedora eu não consigo viver sem você, mas eu posso te dominar mesmo que isso doa sem parar.

Minha self da paz eu te curto muito, você me tranquiliza, me acalma, me põe nos trilhos eu controlo você.

Eu, psique preciso das duas para ser feliz, mas principalmente do equilíbrio entre as duas para que não haja sofrimento e sim serenidade. Sejamos parceiras, cúmplices na vida, no amor e em todos os momentos. Proponho cumplicidade, não nos afastemos, mas nos aliemos para nosso bem estar individual e coletivo. Cada uma tem seus predicados e adjetivos, necessito de cada uma a seu tempo. Não são vocês que me controlam eu controlo vocês.

# Capítulo 14

## RETROSPECTIVA

Rever a nossa vida, nosso percurso, nosso caminho todos os passos que já demos é de grande relevância para que sigamos a caminhada.

Retrospectiva do termo (latino retrospectare, significa “olhar para trás”. Rever, lembrar fatos que ocorreram. Uns excelentes, outros nem tanto, mas cada um com sua importância, cada um ensinando com tanta intensidade os próximos passos, as novas escolhas.

Parar, olhar para trás as vezes não é fácil, há muitas coisas que deveriam ser deletadas como num passe de mágica. Só que isso é conto de fadas e as histórias da nossa vida estão lá para serem contadas e revistas. Não contar para sofrer, contar para libertar e ajudar os outros com tudo o que foi experienciado.

Os momentos bons também devem ser realçados a cada dia como forma de gratidão.

Retrospectiva” olhar para trás” analisar o que foi bom novamente ter a chance de novas escolhas, continuar o trajeto da nossa história.

Pessoas foram importantes nesse percurso, fizeram parte dessa história, já não fazem mais, deram sua contribuição, nos ensinaram com erros e acertos, bondade e maldade, contrastes e contrários que hoje não podem fazer parte desse caminho a seguir, porque mesmo que quisessem a sintonia já não é mais a mesma, a esses, nossos agradecimentos. Gratidão pela participação na nossa aventura chamada vida. O itinerário recomeça.

Retrospectiva observar, analisar e crescer com amizades imperfeitas, amores incompletos, imprecisões e exatidões. Afinal alcançar a perfeição é impossível, aprendamos a conviver nas imperfeições perfeitas e rever todos os dias o que nos faz bem!

Retrospectiva “olhar para trás”.

# Capítulo 15

## SONHOS

Sonhar é lembrar das pessoas, de fatos marcantes, daquilo que elas representaram na nossa vida. Do quanto importante elas foram para nossa essência.

Agradável é que existem pessoas que nos iluminam, nos encorajam, nos transformam, transmitem a sensação de paz na alma, até mesmo nos sonhos.

Sabe aquela sensação de que nossas almas realmente se encontraram, é divino, Transcendental ousaria dizer.

Pessoas exclusivas, únicas em sua natureza nos trazem conforto, alívio para o espírito.

Sonhar é lembrar do carinho, do respeito, da confiança, da admiração, das alegrias, dos momentos sentidos.

Sonhar com alguém específico te dá a intuição de que estivemos juntos, trocamos ideias e foi espetacular.

Sonhar com você é sempre muito gratificante.

# Capítulo 16

## NADA SE CONSTROI SEM LUTAR

Confesso que quando ouvi essa música pela primeira vez, percebi o quanto a letra é significativa e se aplica a vida de cada pessoa independente da sua história. Peço licença ao autor para escrever o que penso a respeito do conteúdo.

“Se eu pudesse então voltar no tempo”

Se pudéssemos voltar no tempo será que mudaríamos nossas escolhas? Será que as coisas seriam diferentes? Seríamos quem somos hoje?

Se pudéssemos voltar no tempo tomaríamos outras decisões? Pegaríamos outra estrada? Deixaríamos tudo o que somos para tentar mudar nosso destino?

“Será que tudo que passou valeu à pena? Ou tudo não passou de ilusão?”

Nossa infância, nossas brincadeiras, tomar banho de chuva, andar pelos riachos, nossa adolescência, nossa juventude, nossos erros, nossos acertos. As pessoas que conhecemos as amamos, o caminho que percorremos nossa constituição enquanto pessoa valeu a pena? Ou tudo não passou de ilusão?

Muitas vezes nos questionamos, nos inquietamos, deixamos que pessoas façam seus pré-conceitos a nosso respeito, permitimos que interfiram na nossa história, passamos uma vida reclamando das coisas que aconteceram sem perceber a importância da trajetória.

“Lembraria dos sonhos que você sempre sonhou”

Esplêndido! Quantas vezes você sonhou em ser o que é hoje? Quantas vezes sonhou em conquistar tudo o que já conseguiu? Ser essa pessoa que luta, corre, cai e levanta, persiste não desiste dos seus sonhos. Enfrenta os problemas de frente.

“Lembraria também que perder não é desistir”.

Perder a batalha não significa perder a guerra! Recomeçar sempre!

Todos os dias você recebe a dádiva divina de acordar, abrir seus olhos e reiniciar. As fases pelas quais passamos na vida, servem de inspiração para que novos objetivos, novas metas, novos sonhos sejam atingidos.

“Se eu pudesse então, voltar no tempo...”

Com certeza mataríamos saudades dos que já se foram, abraçaríamos com mais intensidade, perderíamos horas escutando as histórias de nossos avós, não teríamos a



expectativa gigantesca em crescer rapidamente, gostaríamos certamente que o tempo passasse lentamente, aproveitaríamos o momento com mais intensidade.

Mas não mudaria uma vírgula de tudo que foi vivenciado. Porque somos, quem somos, porque nos permitimos ser.

“Nada se constrói sem lutar”

De fato, nada construímos sem luta e só entendemos essa fase quando amadurecemos, e não a maturidade como sinônimo de velhice, idade cronológica. Maturidade de vida, maturidade espiritual, pessoas melhores que enfrentam e passam pelas dificuldades e não enfraquecem, pelo contrário, transformam dificuldades em aprendizagens e recomeço.

“Apagar as dores é sublime”

Impossível esquecer o que foi vivenciado, mas perdoar-se e perdoar é libertador, a beleza do perdão. Olhar para seu passado com a certeza de que tudo foi como tinha que ser. Viver cada dia, aproveitar cada momento, e então, se pudéssemos voltar no tempo, voltar ao nosso passado diríamos com convicção. GRATIDÃO! Gratidão por ser quem eu sou!

**Música: Giba e Nando**

**Interpretação: Eliane Maria de Andrade**

**Data: 09/02/2019**

# Capítulo 17

## DESNECESSÁRIA

**Hoje pela manhã ouvi a seguinte frase: “Eu sou o seu projeto”.**

Pensei, como é importante sermos desnecessárias para nossos filhos, significa que conseguimos educar com tanto propósito que eles sabem o que exatamente fazer.

“Eu sou o seu projeto,” soou como: - Deixa eu consigo fazer tudo o que você me ensinou. Colocar em prática os objetivos, as metas, os sonhos pensados em conjunto.

Ser desnecessária, não significa que você deixará seu filho sem seu apoio, seu amparo. Mas que você sabe que educou e que confia em seu trabalho, deixando que seu “projeto” seja desenvolvido com sucesso.

Se tornar desnecessária requer audácia, coragem, atitude, confiança.

Libertar os filhos para que criem asas e voem. Tão alto quanto forem os seus sonhos. Com a certeza de que fez tudo da melhor forma possível.

É uma hora difícil em que precisamos reprimir o desejo de superproteção.

Confiar que em todos os momentos, tudo o que fizemos foi para que eles tivessem sempre o melhor.

Ser desnecessária é amar tanto e com tanta intensidade, que você não sente medo de estar errada, porque confia plenamente no “seu projeto”.

É oferecer o caminho, dizer siga, você consegue, o mundo é seu.

É não deixar que o amor maternal seja descontrolável a ponto de impedir o crescimento. A autonomia e a responsabilidade de seus filhos.

É deixar que façam suas escolhas, superem seus medos, suas frustrações, seus erros.

Ao longo da nossa história, nossos vínculos afetivos vão se transformando, e amar é libertar-se.

Difícil essa fase de libertar-se dos medos que a sociedade atual impõe. Contudo o que os filhos precisam saber é que confiamos no nosso trabalho enquanto pais e mães, educamos com amor, com afeto, com espiritualidade, de quem acredita no potencial de seus filhos. E que estamos sempre torcendo para que cada sonho se realize, que cada objetivo seja conquistado e novas metas sejam traçadas.

Talvez essa seja a missão mais difícil e a mais necessária, liberta-los da prisão da inutilidade, reconhecer que demos conta de tudo, o tempo todo e que por isso educamos

nossos filhos para que possam voar, e se um dia decidirem pousar, estaremos ali, sendo seu ponto de chegada, seu porto seguro.

Desnecessária! Sim, somos, porque cumprimos a missão de educar!

Voem filhos, cada vez mais alto! Sendo desnecessárias vocês se perceberam exatamente o que foi sonhado. Viram seus filhos cumpridores de seus deveres, necessários aos seus objetivos, aos seus sonhos e a sociedade, capazes de realizar o que eles quiserem, com responsabilidade e sabedoria a ponto de olhar para suas mães com audácia e coragem e falar. Confia, “Eu sou o seu projeto.

# Capítulo 18

## DESCONHECIDO

Uma pessoa de características excepcionais, personalidade forte. Um ser humano destemido de limites, livre no contexto original da palavra.

Apresenta a obscuridade do desconhecido, assusta e excita, motiva e dá medo.

O seu lado oculto é instigante, uma incógnita, que pelo mistério desafia. Misterioso, desconhecido, instigante, adjetivos de alguém provido de uma personalidade própria, exclusiva, forte, única.

Não está preso a convenções sociais, simplesmente aproveita o dia, vive, sobre as suas perspectivas. Acredita que o importante é sentir, conhecer, experimentar e aproveitar cada segundo com muita intensidade, não se apega.

Enigmático, joga com o poder da sedução, provoca, excita, desafia. É perigoso e desafiador esse seu lado inexplorado. Provoca propõe duelos. Duelar com você é competir ciente que perderá a batalha, pois desafiador para você é o novo, a conquista, a diferença é estar em busca.

Na conquista de algo diferente o proibido é prazeroso a normalidade não te atraí. O que te desafia é justamente o contrário.

Como decifrar um enigma tão profundo, repleto de manias e mistérios. Apresenta de um lado a pureza de um menino e do outro a complexidade de um adulto.

Você é simplesmente uma pessoa completamente diferente!

Você é simplesmente viciante, nas suas amizades, nos seus romances, não existe tristeza no seu vocabulário.

Desvelar você é praticamente impossível. Teu ego é imenso capaz de atravessar o oceano sem respingar uma gota sequer de água. Como explicar Você!!!!???

Neste misto de contrariedades, você é por si só, segredos, INEXPLICÁVEL!!!!

**Eliane Maria de Andrade    19/03/2019**

# Capítulo 19

## PÁGINA EM BRANCO

A cada amanhecer quando o celular desperta e abrimos nossos olhos inicia-se uma nova página do livro da sua vida.

Uma página totalmente em branco escrita por você. Você decide o que escreverá nela nesse dia. Coisas agradáveis ou desagradáveis, depende única e exclusivamente de uma pessoa, Você!

Um abraço, um beijo de bom dia, um carinho, um Eu te amo para as pessoas que você gosta. Acredito que nessa página poderá estar escrito aquilo que eu decidir escrever da melhor ou pior forma.

Nunca é tarde para reescrever alguns rabiscos que deixamos passar no decorrer do dia atribulado, e ao final da noite, quem sabe você tenta ler o que te marcou nessa página escrita, nesse dia. Talvez você não goste do que nessa folha foi se desenhando, é tarde você não pode utilizar a borracha, pois essa página se completou, mas com toda a convicção poderá iniciar uma nova página no dia seguinte, sendo cada dia melhor que ontem.

E amanhã? Nova página em branco. Reescreva, desenhe, rabisque, mas nunca, nunca deixe de escrever.

**Eliane Maria de Andrade 17/04/19**

# Capítulo 20

## ANJOS

Você acredita em anjos? O fato é que eles são as pessoas que nos são apresentadas todos os dias. Não falo desses originais com asas, mas dos que estão ao nosso lado todos os dias, ou as vezes uma única vez.

Criaturas divinas enviadas por Deus para proteger os seres humanos das suas próprias fraquezas.

Pessoas que quando se aproximam, cativam, emanam luz, sossegam a alma, acalmam o coração, marcam por sua história, por sua trajetória.

Anjos humanamente divinos que transcendem as misérias do ódio, da raiva, da vingança. Aqueles que realmente conhecem o sentido da vida. Quando se unem a nós, carregam nossas baterias, que estão fracas mediante ao sofrimento, as decepções, as falsidades a tanta tristezas.

Anjos luz, pessoas que quando nos tocam emanam todos os sentimentos positivos do universo.

Anjos que quando revelam sua face deixam muito si para nos ensinar. Pessoas que colocam suas dores no bolso e purificam nossa alma.

Anjos que transmitem toda a suavidade de Deus para ensinar-nos o que é viver!

**Eliane Maria de Andrade 07/05/2019**



# Capítulo 21

## ARQUÉTIPOS

“Os símbolos são mais reais que aquilo que simbolizam, o significante precede e determina o significado”

**Lévi-Strauss**

O psicólogo Jung acreditava que existiam uma série de imagens, símbolos ou arquétipos dentro de cada indivíduo que representam características fundamentais dentro da nossa personalidade. Armazenadas no inconsciente coletivo.

Em cada indivíduo está presente características dos doze, mais existe as que predominam.

Buscamos provar as pessoas nosso valor na sociedade, por meio de atos corajosos, protestos, realização de fatos marcantes, atenuamos dentro do nosso inconsciente coletivo o **Arquétipo de Herói**.

Oferecer desafios a esse arquétipo é a maneira de chegar até ele, desafios ligados a aptidões e competência. Transgredimos regras, ultrapassamos limites, nos colocamos em situações de risco, de perigo, queremos nos sentir livres, esse Arquétipo é o **Fora da Lei**.

Liberdade, revolução, ser dono de si mesmo são características marcantes desse arquétipo. Ser livre sem convenções e sem rótulos sociais, buscar ser você mesmo, o tempo todo. Ser simples, natural, a inocência, a ingenuidade está presente no **Arquétipo de Inocente**. Conceitos de bondade, simplicidade e pureza são temas cativantes para quem tem esse arquétipo como predomínio.

Conhecer a verdade estar em busca do autoconhecimento, alcançar a felicidade características do **Sábio**. O intelecto, o raciocínio e a criatividade são o foco para manter a comunicação.

O desejo de ser visto o tempo todo, ser desejado, estar sempre em evidência, a admiração corporal, a atração física, a cultuação ao romance, ao belo, descreve o **Arquétipo de Amante**. A beleza e a moda são marcas que encantam e seduzem pessoas amantes.

Uma pessoa completamente altruísta que esqueci de si, para se doar aos outros, movida pela generosidade e compaixão, possui uma capacidade infinita de amor ao

próximo. **Arquétipo Prestativo.** Para atingir os prestativos basta ter uma conotação de apoio, um posicionamento de solidariedade com teor de ajudar as pessoas a enfrentarem seus problemas, organizarem suas vidas, saírem das dificuldades de forma mais fácil.

Estar sempre no comando, gerenciando, organizando, sempre mostrado como uma pessoa responsável e que administra responsabilidades importantes. Esse **Arquétipo de Governante** busca segurança, cuidado e responsabilidade.

Conhecer a simbologia que representa nosso inconsciente coletivo, nos coloca em vantagem. Deixamos de ser manipulados pelos nossos desejos e vontades e assumimos papel importante, de grande relevância na nossa psique.

O conhecimento é a base para sairmos da ignorância e termos qualidade de vida.

**Eliane Maria de Andrade 23/05/2019**

# Capítulo 22

## DESTINO

Destino uma sucessão de acontecimentos. Destino uma estrada toda sua, onde suas escolhas estabeleceram o rumo da sua vida.

Uma estrada repleta de entradas e você decide em qual delas vai seguir.

Às vezes esses caminhos voltam a estrada principal, talvez seja sua segunda chance é onde mora o recomeço. Outras vezes essas entradas nos levam a outras e outras e quando nos damos conta estamos perdidos, sem direção, sem saber que rumo seguir.

Esquecemos da estrada principal que nos possibilita reiniciar a rota, por culpas, medos, inseguranças.

Totalmente confusa surge em sua frente dois caminhos, qual você seguirá? O que o destino te reserva? Será que se você pegar uma ou outra rota as coisas serão diferentes? Ou você precisa ser a diferença e fazer os eu destino?

Questionamentos? Indecisão? Medo? Qual rumo seguirá?

Voltará a estrada principal?!!!!

**Eliane Maria de Andrade 10/06/2019**

# Capítulo 23

## RESETE

Ao acordar em meio a madrugada, estabeleci uma analogia muito clara com a vida. Comparei-a com meio de comunicação muito utilizado e super valorizado. UM CELULAR.

Existe desde o mais simples ao mais sofisticado. Assim como as pessoas e suas vidas, suas histórias, seus percursos, desde os mais humildes até os mais exuberantes.

Celulares possuem inúmeros aplicativos!

Nossas vidas muitos dispositivos, mecanismos de defesa, válvulas de escape. Não somos tão diferentes.

O aparelho moderno, sofisticado foi aprimorado pela tecnologia de ponta, pela ciência, estudada e desempenhada por um ser humano.

Nós, fomos desenhados, moldados aprimorados pelo criador, obra prima feita com carinho e dedicação, por tanto com a melhor e insubstituível tecnologia.

Nossos aparelhos celulares quando estão sobrecarregados, multifacetados de aplicativos, vídeos, imagens, e-mails, travam, param de funcionar.

Nossas vidas por motivos de escolhas muitas vezes bloqueia, trava, mas não podemos parar, por mais difícil e complicada que esteja, não podemos travar, precisamos continuar a jornada.

Mas a analogia perfeita, talvez seja, que quando não temos mais como usar o aparelho, podemos resetar, formatar com configuração de fábrica. Ele volta redimensionado, pronto para ser utilizado, com mais potência, força, agilidade.

Com nossas vidas também podemos resetar, voltar a configuração de fábrica, quando realmente estamos dispostos a ser a mudança, porque aquele que nos criou permite que você recomece a cada dia, a cada erro, a cada falha. Podemos resetar porque queremos mais segurança, potência, agilidade, força e recomeço.

Resete sua vida, recomece como o criador te desenhou, você e sua essência!!!!

**Eliane Maria de Andrade 27/06/2019**

# Capítulo 24

## SENSAÇÃO

Me sinto sozinha, abandonada. Como se eu estivesse perdida num mundo desconhecido. Uma solidão que vem repentinamente e que prejudica o meu sono. Meu bem estar. Uma sensação inquietante. Uma falta de ar, um suspiro longe. Uma falta? Do que??? Já não dá p suportar o peito dói demais. Eu quero tranquilidade. Alguém sabe o segredo? Eu só quero ser eu mesma, sem rótulos, sem preconceitos, sem opiniões alheias.

Alheias, principalmente a tudo que você já viveu. Pessoas sentindo- se dignas de estarem em posições que ocupam, destacando-se em lugares que parecem poder ser ocupados somente por pessoas corretas, sem pecados, sem erros. Mas vocês existem de verdade??? Ou criaram uma máscara para seus erros, tão poderosa que até vocês acreditam serem dignos de tudo mediante a outros. Torno repetir, Vocês existem de verdade!? Os mitos da verdade, da displicência, da sabedoria, dos gestos singelos de humildade e caridade no Natal. Meu vazio baseia-se nisso tudo. Acúmulo de sensações, uma cabeça invadida pelos sentimentos e pensamentos. Podemos ser seres humanos melhores?

**Eliane Maria de Andrade 29/01/2020**

# Capítulo 25

## ENCONTRO

Olhando a elegância e a exuberância do mar, contemplamos a imagem da criação. Um céu perfeito, a imensidão das águas, ondas que vão e vem como se levassem as aflições, tristezas, feridas e trouxessem a serenidade a tranquilidade e a calma. Corações que chegam atribulados e ao deparar-se com o infinito demasiado de água, apaziguam as dores, os amores incertos, a insegurança. As ondas trazem sim tudo aquilo que você veio buscar. Levar consigo mesmo diante das dificuldades e problemas a calma do vem e vai, do leva e traz. Lembrando que ao levar, purifica nosso espírito, recarrega nossas energias, porque nos esvazia de nós mesmos. E ao trazer nos dá força para continuar, como um recomeço, a cada dia, com coragem para enfrentar todos os desafios, força para nunca desanimar diante das tribulações. Fé em Deus, fé na vida pois contemplar o mar e um encontro pessoal com o criador.

**Eliane Maria de Andrade 30/01/2020**

# Capítulo 26

## EXIGÊNCIA

Crescer emocionalmente não é fácil, exige que você abandone velhos hábitos. Exige que intelectualmente você queira mais para si. Exige tomada de decisão, aprender com os erros, enfrentar-se, olhar para dentro de si mesmo e já não estar satisfeito com o que vê. Evoluir emocionalmente é curativo quando nesse processo você percebe o seu enfrentamento com o seu eu todos os dias. Exige coragem para abandonar aquilo que te machuca e que mesmo assim você o segura com tanta força sem perceber a malignidade para sua essência. A maturidade emocional exige que você desafie-se, a buscar, a crescer a enaltecer tudo aquilo que você possui de mais belo, porque muitas vezes está preso a situações, a hábitos que se repetem. Maturidade emocional é ter a audácia de sair de cena sem medo. Acreditar que tudo o que te faz mal não precisa ficar se repetindo. É quebrar ciclos, acreditar que existe uma espiritualidade que acredita que você pode além do que espera. Acreditar que não precisa ser escravo de si mesmo e de seus desejos controladores da insanidade e de tudo que te aprisiona. Acreditar que você consegue ser você sem correntes, aprisionamentos ou impedimentos. A maturidade emocional exige que você cresça mesmo que a dor seja gigantesca. Exige que tenhamos a audácia de já não aceitar ser escravo de situações, mas autor da própria História. E na autoria da sua existência a exigência de enfrentar-se deve ser uma constante para o crescimento em todos os aspectos da sua vida. Exija-se sem medo do sofrimento. Por que sua capacidade de resiliência vai muito além do que você possa sonhar. E na intensidade da busca sensata pela maturidade descubra-se.

**Autora: Eliane Maria de Andrade**

# Capítulo 27

## MEDO

As ruas deveriam estar vazias, os bares e locais de aglomeração deveriam estar fechados. As pessoas deveriam estar em casa protegendo os quem amam.

O medo não está sendo suficiente para que todos entendam o momento.

A hora é de muito cuidado, muita dedicação, muito respeito ao ser humano. Não é hora de sermos egoístas, a solidariedade agora é permanecer em casa. Respirar fundo apesar da preocupação, inventar atividades familiares, recuperar laços afetivos que por pressa e acúmulo de Trabalho porventura tínhamos perdido.

A hora é de reflexão. Mas percebam que a palavra significa refletir sobre a ação. Nesse momento intensifiquemos nosso pensamento para tudo o que já vivemos até agora!!!

**Eliane Maria de Andrade 27/03/2020**



# Capítulo 28

## MOMENTO DE GLÓRIA

Estamos vivendo um momento muito difícil da nossa história. Tempo em que todos os relacionamentos estão sendo colocado a prova, a resistência. Momento em que tudo foi ampliado as dores, os sentimentos, as fraquezas, as fragilidades. Pessoas expostas a um sofrimento que é interno, um conflito consigo mesma, um desgaste emocional repleto de insegurança, inverdades, descasos, falta de responsabilidade. Momento de silenciar a mente para que a sua parte mais sublime resplandeça. Momento de olhar para os seus e realmente enxergar quem são. Sabiamente já dito, momento em que a lente de aumento nos mostra tudo de forma alterada, as qualidades, e principalmente os defeitos. Olhamos para eles e nos estressamos porque eles fazem parte do nosso ser. É como se nós olhássemos no espelho. Mas esse reflete nossa alma. E incompreendidos pelo não entender o que somos, nos vemos nas pessoas com as quais convivemos. Esse momento é de glória, pois nas descobertas da vida, nos encontramos frustrados, estressados, por algo invisível que nós fez repensar, refletir, reaprender, um vírus que trouxe uma pandemia da dor, do desespero, da perda. Mas principalmente uma pandemia do reconhecimento de nós mesmos, de reaprender a ser. Pessoas, mães, filhas, esposas, profissionais melhores do que já fomos. Entramos nessa pandemia desavisados, despreocupados, desumanizados, sairemos dela melhores, acreditando que poderemos

**Autora: Eliane Maria de Andrade 22/05/2020**

# Capítulo 29

## CORAGEM

É preciso ser uma pessoa realmente muito especial para ser considerada corajosa.

É preciso ter coragem para enfrentar uma sucessão de batalhas e sair delas vencedora.

É preciso nunca desistir mesmo que as tribulações sejam constantes.

É preciso ser um ser humano dotado de muita fé e vontade de viver para lutar com resignação todos os dias.

É preciso audácia, astúcia, resiliência para ser, nesse momento difícil.

É preciso encarar, não temer mesmo com receio.

Enfrentar as brancas, as vermelhas sejam elas da cor que tiverem.

É preciso ser uma alma iluminada, ter esse coração cheio de paz, serenidade.

É preciso ser alguém que por mais complicada que seja a situação, acha forças para preocupar com os outros.

É preciso colocar suas dores no bolso para cuidar dos seus.

Seus familiares, filhos, marido e não esqueçamos dos amigos. Ela cuida dos amigos com solidariedade, carinho e respeito.

É preciso ter essa coragem motivo de muito orgulho para seus filhos e amigos.

É preciso viver intensamente cada minuto, cada segundo.

É preciso ter coragem minha amiga para perdoar aqueles que no meio do caminho nos machucaram.

É preciso constantemente encontrar forças mesmo que em prantos para seguir essa jornada tão linda chamada vida.

É preciso ter coragem. E isso nunca faltou a você. Amiga, irmã, loira que amo tanto.

É preciso ter fé, chorar, continuar, colorir e descolorir a vida com tudo que tiver direito.

Esse título coragem é porque sinceramente minha amiga eu já vi pessoas corajosas, porém você é o exemplo de todos os sinônimos da palavra.

Eu tenho muito orgulho e dizer que vivemos aventuras e desencontros e sempre pudemos contar uma com a outra.

É preciso ter coragem! Deus te cobriu com esse dom!!! Sua amiga, irmã.

**Eliane Maria de Andrade 29/05/2020**

# Capítulo 30

## SEJA A PAZ

Quando criança as minhas orações eram sempre pedindo a Deus para que eu não fosse orgulhosa, preconceituosa, egoísta, racista.

E cada vez que eu percebia um preconceito no decorrer da minha adolescência eu entrava na defesa. Do meu jeito simples infantil até, mas acolhia quando a pessoa ficava triste pela forma como foi tratada.

Nossos ideais, a maneira como fomos educados dizem muito sobre nós.

Na verdade revela quem somos!!

Recentemente as notícias trouxeram para nossas casas não só a dor do COVID, mas a dor da ignorância, da intolerância da falta de amor, do preconceito, do racismo nu e cru.

As pessoas invadiram as ruas lutando para que fossem ouvidas. Lutando por justiça. Lutando por um direito de ser gente somente.

É dói na alma de quem foi educado para respeitar. Perceber a falta de respeito de autoridades de proteção. Dói com toda a intensidade do mundo perceber que mesmo diante de tantos conflitos reais, as pessoas criam novos, elas são intolerantes. Acabam não suportando a si mesmas. E saem pelas ruas cometendo atrocidades. Descarregando um ódio desmedido. Descontando nos outros os seus pecados.

Aí nessa conversa, eu retorno a minha criança, aquela que pedia para não ser preconceituosa, racista. Ela continua dentro do meu ser, agora com muita coragem para expandir o que pensa, lutar pelo que acredita, correr atrás dos sonhos. Ajudar a quem precisa sem pedir exatamente nada em troca.

Quando nos deparamos com situações conflituosas de preconceito, intolerância, racismo só conseguimos perceber o quão grata somos pela educação que tivemos. Tudo nos é ensinado. Ensine com amor, valorize, ame com toda intensidade, eduque para que seus filhos amem pessoas, nem raça, nem cor, nem credo. Sejamos a paz que o mundo necessita!!! O amor precisa ser ensinado!!!

**Autora: Eliane Maria de Andrade 11/06/2020**

# Capítulo 31

## O VALOR DAS PESSOAS

O quanto elas significam para você??

Até que ponto eu valorizo o outro para ser capaz de não magoa-lo, não machuca-lo.

Até onde eu sou capaz de suportar para não ferir os corações das pessoas que amo.

Onde foi parar a empatia, talvez até seja hipocrisia da minha leitura. Mas porque dificultar se eu posso facilitar?

Porque odiar se eu posso amar?

Porque esquecer das coisas boas e focar nas ruins?

Porque valorizar o poder e os vícios, e não valorizar o que te agrega?

Às vezes, na futilidade dos dias, pessoas se dispersam encontram em outras pessoas, o valor e o amor que está ali, do seu lado. Basta saber cultiva-lo, regar sabe como se faz com flores. Acolher com carinho, despir-se da arrogância da prepotência.

Ter coragem de dizer o quanto a pessoa é importante para você. Mas, torna-se fácil replantar novas flores, que cuidar e cultivar as que tem no seu jardim. É mais fácil se perder na alegria de outros olhares, novos ares. Perdeu-se o encanto do perdão, das palavras sinceras, do companheirismo.

O valor das pessoas se perdeu em meio ao barulho das mentiras, da falsidade, da falta de acolhimento.

O valor das pessoas depois da partida não significa nada.

Quando as pessoas partirem, não adianta flores, palavras e mensagens, choradeira, ataques de pânico.

Valorizar as pessoas é a hora, por mais simples que tenha sido seu contato, se viveu uma vida, se teve contato uma vez, deixe um pouco de si, e também leve um pouco ou muito do que ela te ensinou.

Mágoas e ressentimentos corroem. Mas se for para ir fazer alguma coisa, vai com alegria.

As alegrias vividas permanecem, até que se tenha a ousadia de saber ser mais e entender o significado do perdão e do valor do ser humano.

# Capítulo 32

## MADRUGADA

No frio da madrugada, silenciemos a nossa mente, acalmemos nosso coração. Colocamos nossos projetos, nossos sonhos, objetivos como metas para alavancar nosso crescimento pessoal.

Ouvimos o silêncio da nossa alma, trazendo a serenidade necessária para que tudo se encaixe em seus devidos lugares.

O amor tome o lugar da dor.

A alegria assente-se no recanto da tristeza.

O discernimento ocupe seu lugar no banco da estupidez.

A tranquilidade se acomode em detrimento a explosão.

A sabedoria substitua a incompreensão.

A consideração permutando com a indiferença.

E assim, tentando a substituição dos valores talvez a relevância do ser importante, para alguém ou para ninguém.

Nessa busca incessante dos opostos, dos contrários, vamos lentamente nos reconstruindo.

Com generosidade e gratidão. Mesmo diante das tribulações e tempestades encontramos a fé necessária para acalmar. O coração.

Na madrugada o silêncio é ensurdecedor, retumbante exige o repensar.

Repensar os avessos da dor, do amor, da solidão, da alegria.

Verificamos que na madrugada fria, tudo se cria, a paz se reinicia. Recomeçamos nossa travessia.

**Eliane Maria de Andrade 30/07/2020**

# Capítulo 33

## RECOMECE

É difícil quando as coisas acabam. É difícil perceber que os erros foram se acumulando e o nó na garganta apertando. É meus amigos e difícil perceber que tudo acabou. Mas é complicado você perceber da pior forma possível, quando Deus te tira as escamas dos olhos, da forma mais dolorida possível, porém com a suavidade de um pai, que olha para você e diz: Recomece Eliane Maria de Andrade, recomeça filha, você consegue ser a MULHER forte que enviei para ser, apenas recomece, não do zero, recomece da sabedoria, do discernimento, da aprendizagem de cada história.

Nesse momento eu olho para Deus e com olhos cheios de lágrimas agradeço. Gratidão por todos os momentos bons, pelas alegrias compartilhadas, pela parceria, pelos sorrisos, pelo companheirismo. Gratidão meu pai. Ele olha para mim sorrindo e diz: Apenas Recomece.

**Eliane Maria de Andrade 12/05/2021**

# Capítulo 34

## CRÍTICAS

Aceitar críticas construtivas, as pessoas dizem que é fácil, que conseguem, que elas dão conta. Inventam desculpas, porque no íntimo ficam desapontadas.

Ouvir é difícil, não expressar-se mesmo discordando do que está sendo falado, corrói a alma. É desagradável ouvir tudo o que você já tinha constatado, mas não assumido.

Complicado não questionar, quando na verdade a vontade é gritar, mas você aprende escutar, ouvir, calar-se. Uma vida inteira de transparência, clareza, ingenuidade, de buscar a atenção, de provar o quê? Para quem?

Uma angústia atenuante, torturante na cabeça de querer ser uma pessoa que todos admiram. Por quê? Não sei. O descontentamento de sempre buscar o que? Nem sei. Só não paro de buscar. Reformular, talvez seja a palavra, renovar, renascer.

Um livro aberto com páginas claras, transparente como a água, fecha-se, encerra-se o capítulo, não termina a história, inicia-se um novo ciclo. Com mais razão do que emoção. Com menos amigos até, somente os verdadeiros. Um novo começo livre de pressão, de insanidade, não de tropeços porque somos humanos e certamente estamos sujeitos a novos erros. Entender o passado, viver o hoje, sem preservar os vícios do que se foi e não acelerar o futuro. Concentrar-se em tudo o que faz bem para si e para os seus.

A essência aprimorada, a espiritualidade fixada na fé, em Deus na vida, nas pessoas no mundo em mim.

**Eliane Maria de Andrade 17/04/2019**

# Capítulo 35

## INFÂNCIA

Acreditar em contos de fadas, príncipes encantados, sonhar com amores romantizados, sonhos de menina simples, que buscava um amor, uma história.

Ela acreditava que alguém, um dia mudaria sua vida, sua história, transformaria tudo em uma linda fantasia, assim como como a Cinderela ou qualquer princesa dos desenhos animados.

Mal sabia ela que a única pessoa capaz de transformar seu sonho em realidade era  
ELA MESMA!

**Eliane Maria de Andrade 24/04/2019**



# Capítulo 36

## DESABAFO

Sentimento carregado, arrependimento de tantas coisas, não sentindo culpa e sim uma autorresponsabilidade.

Uma necessidade de mudança imediata. Uma ansiedade carregada de vontade de sair da mesmice, viajar, recomeçar.

Um sentimento de exaustão de tudo que atrapalha o processo de recomeço.

Pensamento de que tudo está bem,” retrocesso,” por total, único e exclusiva responsabilidade da minha parte.

O que busco não sei? Mesmo com um ano de terapia o questionamento perpetua.

Sinceramente penso que está distante a descoberta, o que buscar, porém continuarei procurando, sigo na caminhada.

Tantas expectativas em pessoas e coisas, decepções e desperdício, que as vezes dá um nó na garganta.

Todos os dias podemos fazer um novo começo, errar menos, ou cometer erros diferentes.

Já não dá para ser assim, o cenário exige mudança, um desabafo de que as coisas precisam acontecer de forma diferente. Sigo no processo!!!

**Eliane Maria de Andrade 14/05/2019**

# Capítulo 37

## CONSELHOS

Quando você nasceu certamente todos os desejos vieram com você, menina tola desde muito pequena sonhava com príncipes e princesas, quanta tolice, virou uma mulher forte, e como tal não pode desistir de buscar seus objetivos.

Muitas vezes cansou, retrocedeu, quis sumir, mas logo retomou suas metas e seus objetivos e caminha.

É você! Só você é responsável por tudo o que já passou e majestosamente deu conta menina, princesa, mulher.

Essa busca diária consigo mesma, diz respeito só a você!

Acredite menina você já se expôs demais. Merece agora a calma. Chega de criar tempestades que maltratam sua alma.

Corre atrás dos seus sonhos, sempre há tempo, para de procrastinar, e vive sua vida em paz!!!

**Eliane Maria de Andrade 23/05/2019**

# Capítulo 38

## DESTINO

Uma sucessão inevitável de acontecimentos.

Destino uma estrada toda sua, onde suas escolhas estabelecem o rumo da sua vida.

Uma estrada repleta de entradas e você decide em qual delas seguirá.

Às vezes essas entradas retornam a estrada principal, talvez seja sua segunda chance é onde mora o recomeço. Outras vezes essas entradas nos levam a outras e outras, quando nos damos conta estamos perdidos sem rumo, sem direção, sem saber para onde seguir.

Esquecemos da estrada principal que nos possibilita reiniciar a rota, por culpas, medos, inseguranças.

Totalmente confusos surge em sua frente dois caminhos, duas possibilidades, e aí você para, olha e pensa: Qual dos dois caminhos seguirá? O que o destino te reserva? Será que se pegar uma ou outra rota as coisas serão diferentes? Ou você precisa ser a diferença e traçar o seu destino? Questionamentos? Indecisão!! Medo!!

Qual caminho seguir? Voltará a Estrada principal??

**Eliane Maria de Andrade**

# Capítulo 39

## MAL DITA

Mal dita, foram as palavras proferidas.

Mal ditas, foram as palavras interpretadas.

Uma criança inocente, dona de uma ingenuidade excêntrica. Interpreta conforme suas crenças o significado da palavra “Amaldiçoada”. E acredita cegamente que a partir daquele instante as coisas seriam ruins pois, conforme o que acreditava era como nos contos de fada, quando o feitiço é lançado.

Ingenuamente sofre inconscientemente por uma palavra mal dita que por vezes, quem proferiu não tinha a mesma conotação que para a criança naquele instante.

Os anos passam, a garotinha confusa não compreende alguns porquês da sua vida. Adolescência confusa, primeiros amores, destrutivos e ela acredita que aquilo faz parte da sua história. Sofrer, porque afinal o feitiço ainda não tinha sido quebrado, o Encanto perpetuava a sua vida.

Surge os romances, um casamento doentio, destrutivo em meio a dor e ao sofrimento, ela se liberta e leva consigo a chave para quebrar o seu encantamento. Sua ingenuidade era tamanha que ainda não compreendia certas coisas. Essa mulher carregava com ela a força.

Eis, que a vaidade, da descoberta em meio ao feitiço ela se percebe mulher, linda, era bonita, atrás de um rosto sofrido e gostava de sentir vítima, gostava que as pessoas sentissem pena dela. Ela se reconheceu como mulher, linda capaz de fazer novas coisas, comprar coisas belas; Exibir o que tinha acabado de descobrir, ela mesma.

Mas a cada ano que se passava ela a criança, a menina, a mulher, a mal dita, fazia coisas que feria sua integridade, machucava a si mesmo como forma de punição, pois acreditava nisso.

Ela a Mal dita, comprava em excesso, vivia uma vida de aparências, se perdeu em dívidas, perdeu o que conquistou, feriu seu ego de tal forma, que foi difícil se reencontrar. Encontrou uma depressão e partiu para novas escolhas.

Escolheu naquilo que lhe faltava, a falta de outra pessoa que estava tão perdido, quanto ela.

A mal dita tinha conseguido enaltecer o feitiço, pois ele não era o príncipe que iria quebrar o encanto. Acentuou a “maldição”, enalteceu a culpa, as dores, destruiu valores.

Ela era livre, ele não. A mulher forte continua sua jornada pela busca de um relacionamento afetivo sadio mas ela encontra?

Não ela se afunda, encontrará na sua visão encantada um anjo que mudará sua vida, sua trajetória. O anjo tinha as asas quebradas, se apresentou de uma forma, mas era de outra, como amigo mas era do tipo daqueles que foi expulso do céu por fazer coisas inadequadas. Ela a encantada, adorava sofrer se apaixonou e viveu uma história repleta de traições, mágoas, desconfortos, desrespeito, mas tudo bem, ela merecia aquilo na sua concepção de inconsciente ingênuo.

Nesse meio tempo novamente surge uma nova possibilidade de acabar com o encanto, a segunda chave para acabar e derrubar de uma vez por todas com o encantamento, a segunda oportunidade de sair dessa condição de coitadinha, vítima dos sofrimentos e pensamentos ela, cega como se sofrer para sempre fosse seu único objetivo.

Nos relacionamentos, na vida afetiva, espiritual, social, financeira tudo estava tumultuado a bagunça generalizou.

Época de poucos amigos, uns ficaram no caminho, causaram mágoas decepções. Até tiveram sua contribuição para que ela na sua incessante crença se sentisse a mal dita.

A oportunidade de recomeçar aparece mas ela não sabe como, trilhou todo esse caminho viciada em sofrimento, tem a chance do novo e acaba voltando aos vícios antigos.

A palavra proferida Mal dita, não teve significado verdadeiro nenhum para a pessoa que proferiu, foi até sem querer. Mas esse foi o significado na vida inteira de uma criança. Um acreditar tão forte que não merecia ser feliz, ter dinheiro e fazer sucesso.

Ela quer sair dessa condição de crença limitante, ela tem as chaves, mas no ritmo incessante do gostar do vitimismo nem percebe.

As chaves douradas, desenhadas por Deus é o amor incondicional que ela carrega consigo. Obras primas pintadas pelo criador. Suas filhas, dom de Deus, á dádiva de ser mãe. Quer Benção maior.

Não existe palavra mal dita que não seja capaz de ser desencantada pela força do AMOR!!!

**Eliane Maria de Andrade**

# Capítulo 40

## QUEM ME CUIDA?

É quando acordamos, que desperta dentro da gente a coragem para vencer.

Vencer as batalhas, vencer o dia, vencer nossos limites, nossas barreiras.

E no corre corre diário não temos tempo para nos questionar, mas quando paramos e refletimos, olhamos para os lados. Em silêncio dizemos a nos mesmos.

Quem me cuida?

Um pouco de fragilidade da nossa parte, sensibilidade do momento.

Quem me cuida?

Você continua olhando e percebe que você não é feita de aço ou ferro, que mesmo usando uma máscara de pessoa decidida, empoderada você é frágil. Você para olha e novamente se pergunta;

Quem me cuida?

Como num passe de mágica, as palavras vão surgindo em sua mente e no silêncio você ouve. Eu te cuido!!!

Nunca te abandonei, sempre estive aqui, cuidei de ti e dos seus, sou seu ombro amigo em todas as horas, pode contar comigo, sou teu DEUS.

Você fica constrangida porque se questiona o tempo todo, que gostaria de ser retribuída pelos seus, por pessoas que te rodeiam diariamente. Fragilizada gostaria de mais atenção, mais apoio.

Mas de repente, em meio a madrugada você ouve no silêncio do seu coração, a voz de DEUS, e tem a certeza de que tudo pode naquele que te fortalece. E percebe que é cuidada, amada, protegida esse tempo todo sem nenhum descuido.

Quem me cuida?

E quem me criou sua imagem e semelhança, nesse momento toda a gratidão a Deus pelo carinho, dedicação com que cuida não somente de mim, mas daqueles que eu amo e que me deu de presente, agradeço por estar presente nas dimensões familiar, espiritual, financeira, profissional, social em todas as áreas da minha vida.

Agradeço por percorrer junto esse caminho, essa estrada chamada vida.

Já não questionarei se alguém, deixou de me cuidar porque eu acredito que aquele que me criou para viver seus sonhos me guarde e proteja.

Quem me cuida?

DEUS cuida de mim!!!!

**Eliane Maria de Andrade**

# Capítulo 41

## HORA CERTA

É chegada a hora da sensibilidade, da emoção, do coração descontrolado dar espaço, e deixar a essência controlar, liderar com a tranquilidade e a sabedoria.

Sem rompantes de loucura ou insanidade da alma. Simplesmente manter a calma e a maturidade necessária para seguir em frente. Olhar para trás? Sim, para ser grata por todas as vivências angustiantes ou exultantes.

É chegada hora da mudança da busca incessante em todos os aspectos.

Há um tempo que alma já não aguenta a exuberância o exibicionismo, as insensibilidades. Precisa de serenidade, do silêncio, do sossego.

É chegada a hora do equilíbrio setorial, da leveza, da suavidade.

É chegada hora de rever conceitos.

O Ego cala-se e estende o tapete vermelho para o desfile triunfal da selfie.

É chegada a hora!!!

A hora certa.

**Eliane Maria de Andrade**



# Capítulo 42

31 DE OUTUBRO

Dia em que as bruxas estão soltas, livres, para voar, viver, divertir-se.

Dia em que se reúnem para planejar, repensar, refletir e reorganizar o seu próximo ano.

Dia de deixar todos os feitiços já lançados no passado.

Dia de elaborar novos encantos e novas magias. É dia de distrair-se, voltar para dentro de si mesma e retirar todos as máscaras que as impedem de experienciar, expor os seus maiores e significativos sentimentos.

É dia de referenciar a si mesmo, reencantar-se com seus dons, quebrar as amarras do medo e da solidão. Libertar-se das prisões.

**Eliane Maria de Andrade 31/10/2019**

# Capítulo 43

220 WOLTS

Tem sempre um dia que você acorda exausta, cansada, mas não é uma exaustão física, é a alma que grita, desconsolada. O corpo parece estar na voltagem 110 mas a mente está no 220 w.

Tudo que você precisa é de serenidade para tomar decisões, retornar ao percurso, deixar os pés no chão firmes e sua cabeça permanece nas estrelas, um sentimento que não cabe mais a você ou a pessoa que quer se tornar.

Um círculo vicioso, onde as coisas não evoluem. A alma grita desesperada.

Basta, chega, você não precisa carregar esse peso em sua vida. Você é muito para se rebaixar a nada.

E na disputa das voltagens permanece a força e audácia do 220W.

# Capítulo 44

## EU EM MIM

NASCEMOS!

E o que nos espera?

Cada pessoa segue um ritmo, cada um traça seu caminho.

Nossa identidade, como somos, aos poucos vai permeando nossa existência.

Tristezas alegrias, romances da infância, adolescência, conflitos e questionamentos.

Uma busca incessante por um eu em mim.

Passos a seguir, conhecimento, novas amizades, novos ares, novos lugares, uma necessidade de auto afirmação. Eu me buscando em tantos outros.

Difícil compreender-se em meio a confusões conflitantes, decepções amorosas, relacionamentos viciantes, essa busca por um eu em mim.

Compreender -se diferente, competente, inteligente, linda, livre.

Livre para buscar-se.

A liberdade da busca infindável do eu em mim, fez-me conhecer caminhos que não deveria ter trilhado, rios de águas sujas e profundas.

Essa busca habitual, essa procura por mim, por vezes feriu, machucou, mas fez-se necessária. Trouxe a sabedoria a capacidade de amadurecimento.

Trouxe a resiliência, a potencialidade o crescimento,

Buscar-se vale a pena quando você descobre que o seu eu em mim, era você o tempo todo. Você, assim, exatamente como é!!!

**Eliane Maria de Andrade 24/09/2019**

# Sobre a autora



Eliane Maria de Andrade é graduada em Mídias Interativas e Pedagogia pela UEPG, Universidade Estadual De Ponta Grossa; Especializações em Psicopedagogia, Neuropsicopedagogia Clínica, área em que atua com Maestria no Atendimento Educacional de crianças, adolescentes e adultos. Especialização em Neuroeducação e Psicomotricidade pelo Instituto Rhema.

Master Coaching, oradora e palestrante formada pela Febracis.

Aventurando-se como Escritora e muito feliz com a publicação desse livro. Esposa do Luiz Miguel, Mãe da Jéssica Thais e da Gabriella Helena e filha amada de Deus.

