

CLEO WADE

«A BFF DE TODA A GENTE»

THE NEW YORK TIMES

QUE

SABEDORIA POÉTICA

DIZO

PARA UMA VIDA ^{MAIS} FELIZ

CORAÇÃO

nascente

Dedico este livro
a todos os seres humanos
que são diferentes
na sua aparência,
em tudo o que sentem,
nos seus pensamentos.
Vejo-vos. Sinto-vos. Sou igual a vocês.
Permaneçam diferentes.
O mundo precisa da nossa diferença.

Querido leitor,

Já senti o meu coração partir-se de quase todas as maneiras possíveis. Nas relações com um parceiro romântico, com alguém que eu gostava que fosse o meu parceiro romântico, com um familiar, com um amigo, até com um desconhecido. Senti o desgosto que surge em contextos profissionais ou por causa de aspirações pessoais: um sonho que nunca se concretizou, ou um sonho que se materializou mas não perdurou. Parti, até, o meu próprio coração uma ou duas vezes (mais do que uma ou duas, na verdade).

Com tais desamores, aprendi a reconhecer a importância das nossas histórias. Ajudam-nos a construir algo

novo com os nossos destroços sentimentais. E se o fizermos com amor... podem ajudar-nos a erguer algo ainda melhor do que tínhamos antes, quando o nosso coração estava a salvo.

Quando somos sinceros, honestos e espontâneos sobre aquilo que vivemos tornamo-nos capazes de transformar as nossas palavras em elementos curativos e as nossas experiências em sabedoria.

Este livro é uma seleção de apontamentos que escrevi no meu apartamento em Nova Iorque. Também é feito de poemas sobre amar, ser e curar, poemas que têm sido as jangadas da minha vida sempre que dei por mim incapaz de nadar nas águas do mundo. Nestas páginas encontra-se também aquele tipo ancestral de conselhos sentidos e profundos, que partilharia contigo, leitor, se estivéssemos frente a frente, em minha casa, sentados à mesa da cozinha (aproveito para te agradecer, mãe, por me teres mostrado o poder curativo das conversas à mesa da cozinha).

Espero que ao leres este livro te recordes da tua força, reconheças a tua resiliência e te reencontres com o amor-próprio e o poder que vive dentro de ti.

E se quiseres fazer do livro algo maior, senti-lo como se fosse um amigo ou uma companhia, deixar-me-ás muito feliz.

Sabe também isto, leitor: amo-te. Não preciso de te conhecer para te amar. Se este monte de folhas descobriu o caminho para a tua vida, isso significa que estávamos destinados a encontrar-nos. És a minha tribo e eu sou a tua.

Se tiveres quaisquer perguntas, queixas, ideias novas, bilhetes de amor ou convites para beber um chá, aqui estou ao teu dispor, fala comigo: HeartTalk@cleowade.com.

Com amor,
Cleo

P. S.: No decorrer da leitura irás perceber que escrevi, um pouco por todo o livro, algumas notas nas margens. Fi-lo na esperança de que te sintas convidado a não tratar este livro com demasiado cuidado. Escreve nele, rasga uma folha e prende-a à porta do frigorífico, lê-o de uma ponta à outra ou deixa o acaso escolher uma página sempre que precisares de ter um momento somente teu para recarregares energias. Deixa que estas palavras estejam presentes para ti da forma que mais te apetecer. Sem regras.

O QUE DIZ O CORAÇÃO

SÊ HONESTO CONTIGO
MESMO. SÊ O QUE EM TI
HÁ DE MAIS LÍMPIDO.

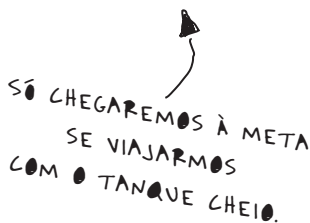
SÊ O QUE EM TI HÁ
DE MAIS DESTEMIDO.

ESTAS SÃO AS SEMENTES
QUE TRANSFORMAM
A TUA VIDA NUM JARDIM
DE AUTENTICIDADE.

COMECEMOS PELO MAIS IMPORTANTE:
CUIDAR DE TI

Ao cuidarmos de nós alimentamos o nosso amor-próprio, que é essencial para sermos capazes de mostrar afeto a quem nos rodeia. É de coração quente que somos generosos, pacientes e compassivos com as pessoas que amamos, mas não podemos esquecer-nos de que é impossível apoiar verdadeiramente os outros sem primeiro tomarmos conta de nós mesmos. Tomamos conta de nós mesmos quando nos interrogamos sobre as nossas necessidades. Tomamos conta de nós mesmos ao seguirmos opções saudáveis no que respeita aos nossos corpos físico e emocional. Tomamos conta de nós mesmos quando relativizamos, aligeiramos as coisas e

não somos demasiado exigentes. Por vezes a vida parece ser uma interminável lista de afazeres, mas temos de aprender a secar a torrente de exigências da vida para podermos estar plenamente disponíveis para as nossas paixões e responsabilidades. Viver num ritmo desenfreado, sem energia, não beneficia ninguém. A vida é uma ação, um permanente movimento. Precisa de combustível.



SÓ CHEGAREMOS À META
SE VIAJARMOS
COM O TANQUE CHEIO.

esconder e procurar

quando deixei partir
a pessoa
que eu pensava
que tinha de ser,
pude,
por fim
e em força,
tornar-me em quem
verdadeiramente sou.
oh,
o momento em que percebi
que tinha andado escondido
sem saber que
o amor(-próprio)
me procurava
desde sempre.

QUERES

ENCONTRAR O AMOR?

LIBERTA-TE DO TEU MEDO.

QUERES

PERMANECER APAIXONADO?

LIBERTA-TE DO TEU EGO.

Quantas vezes deixámos que o medo de sermos magoados nos afastasse do amor? O amor exige que dispamos o medo e a dor para podermos vencê-los. Este processo requer um nível de coragem, vulnerabilidade e intimidade que pode ser assustador e profundamente desconfortável, mas o amor verdadeiro só existe fora da nossa zona de conforto. Para pisarmos os territórios do amor temos de deixar para trás o medo. Ser destemido é ter receio de fazer algo e mesmo assim avançar. Sê destemido. Dá o primeiro passo. Assim que escolhemos amar começa o trabalho para preservar o nosso amor. O primeiro passo é conquistar o ego. Os alicerces de uma

relação amorosa são o compromisso e o trabalho com o nosso parceiro para nos tornarmos constantemente na melhor versão de nós próprios. Isto não é possível sem sinceridade, algumas conversas difíceis, crescimento pessoal e mudanças de comportamento. O ego não gosta de nada disto. O ego quer que acreditemos que estamos sempre certos e que a nossa forma de fazer as coisas é sempre a melhor. Por outro lado, o nosso espírito sabe que as pessoas que amamos estão na nossa vida para nos desafiar a ambicionarmos, em tudo o que fazemos, níveis mais elevados de consideração e carinho. Quando o nosso ego está presente não é verdadeiramente possível tomar a opção de investir no amor, pois o amor verdadeiro é feito de *altruísmo* e o ego é feito de *egoísmo*.

E A MELHOR NOTÍCIA
É QUE NUNCA É TARDE DE MAIS
PARA TE TORNARES NA PESSOA
QUE SEMPRE QUISESTE SER.

Respira fundo e avança. Não deixes que a energia da procrastinação ponha os teus sonhos em águas de bacalhau. A respiração é um sinal de vida. Quando inspiramos profundamente somos recordados de que estamos vivos e de que todos os instantes representam uma nova possibilidade de avançarmos para o nosso destino.



é natural

claro
que mudei,
querido...
cresci.

A mudança é necessária. É importante. E é também o que dá emoção à vida. O medo de mudar mantém-nos imersos numa energia que nos faz sentir presos, impotentes e rancorosos, mas quando aceitamos a mudança ficamos disponíveis para compreendermos que tudo é possível. A vida não tem de permanecer sempre igual. Não temos de ser sempre os mesmos. A nossa vida, as nossas comunidades e o nosso mundo estão permanentemente em flor. Se compreendermos isto aperceber-nos-emos de que mudar é crescer e o crescimento é essencial para que cada um alcance o seu potencial individual e coletivo.

tudo

quantas partes de ti ainda não te permites amar?

aceita os teus ingredientes:

o picante, o doce, a dor, o desgosto, os talentos, a vergonha
e o brilho;

sente
amor
por tudo
em ti;

saboreia
quem és.

QUATRO PASSOS PARA TE DEDICARES A UMA VIDA MAIS COMPLETA:

1. AMA-TE O SUFICIENTE PARA QUE TE CONHEÇAS;
2. PARA CONCRETIZARES O PRIMEIRO PASSO, TEM A CORAGEM DE TE FAZERES AS PERGUNTAS MAIS DIFÍCEIS;
3. HONRA O SEGUNDO PASSO, ASSUME A CORAGEM DE RESPONDER ÀS PERGUNTAS MAIS DIFÍCEIS;
4. REPETE OS PASSOS 1 A 3 DURANTE TODA A VIDA.

RECONHECER AS TUAS NECESSIDADES É UM SUPERPODER

O nosso mundo diz-nos, amiúde, que é errado sentir necessidade de algo, ou que expressar essa necessidade é, de alguma forma, um sinal de fraqueza. Isto é completamente falso. Reconhecer que precisamos de algo é um superpoder ilimitado, que pode ajudar-nos a tomar as mais importantes decisões na nossa vida. Quando sabemos exatamente o que precisamos de um parceiro investimos muito menos tempo nas relações erradas. Quando sabemos o que precisamos para que o nosso trabalho nos desafie e motive sentimo-nos muito mais harmonizados com os horizontes da nossa carreira. E quando sabemos o que precisamos para nos



tornarmos na versão mais sensacional de nós próprios ficamos muito mais aptos a ser essa pessoa nas relações com os nossos amigos e a nossa família. Não sintas remorsos no que respeita às tuas necessidades. No mínimo, elas merecem ser vistas e escutadas. Quais são as tuas necessidades? Escreve-as numa lista e cria espaço para elas na tua vida. Respeitar e expressar aquilo de que precisas pode dar à tua vida uma energia superpoderosa. Começa por reconhecê-lo.

**AMOR, TU ÉS A FLOR MAIS FORTE
QUE ALGUMA VEZ DESABROCHOU.**

**LEMBRA-TE DISSO A CADA
MUDANÇA DE ESTAÇÃO.**

A Cleo Wade tornou-se a voz de uma geração, inspirando pessoas de todas as idades com uma impressionante combinação de positivismo e honestidade. Este livro especial e irresistível traz o melhor da sua espiritualidade e sensibilidade poética.

Mantém-no na tua mesa de cabeceira ou anda com ele na mala para quando precisares de um momento para ti. Lê-o de uma ponta à outra, ou abre-o ao acaso e descobre os conselhos práticos e as frases inspiradoras da Cleo.

Quando o terminares estarás mais perto de ouvir a voz do teu coração e descobrirás o segredo para uma vida (mais) feliz.

**E A MELHOR NOTÍCIA
É QUE NUNCA É TARDE DEMAIS
PARA TE TORNARES A PESSOA
QUE SEMPRE QUISESTE SER.**

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-57-6</p>  <p>9 789898 873576</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
--	---