

*Diário
d'Alma*

Diário d'Alma

Nutrição para o dia-a-dia

Ana Bento

Autor: Ana Bento
Design da capa: Ana Bento
ISBN: 9789403764146
© Ana Bento, 2024

Este livro é uma seleção de diários publicados nas histórias do meu perfil de Instagram (@maeaparttime) entre 2021 e 2023. Continuo a escrevê-lo todos os dias, enquanto assim me fizer sentido.

Alguns estão tal e qual vieram ao mundo, outros foram aprimorados e todos escritos com muito amor. Espero que estas mensagens sejam nutritivas para a tua alma tal como foram para a minha.

Partilha com quem amas ou com quem sintas que precisa de ler algum trecho que escrevi aqui. Agradece a quem to presenteou.

O amor surge em muitas formas e feitios, saberes e sabores, tempos e lugares.

Usufri!

janeiro

um de janeiro

Dia Mundial da Paz!

Porquê exigir paz mundial se no meu interior
não tenho essa paz?

Enquanto houver batalhas dentro de mim,
irão existir batalhas à minha volta.

Perdoar. Vibrar em amor.

Quando assim o fizer, mais rapidamente
encontrarei paz no mundo.

dois de janeiro

De vez em quando há pessoas que se vão afastando da minha vida e não sei bem porquê.

Se apesar de algum esforço da minha parte elas se continuam a afastar, é porque, talvez, preciso de espaço para pessoas novas entrarem na minha vida.

Novas pessoas, novas oportunidades, novos caminhos!

três de janeiro

A inspiração pode surgir de qualquer lado.

Um filme, um sonho, uma conversa, uma paisagem, uma pessoa, um livro, uma música, um sorriso, um olhar, uma palavra.

Inspirar e ser inspirada.

quatro de janeiro

Oportunidades aparecem todos os dias,
aproveitá-las ou não é comigo.

Muitas vezes, apresentam-se com uma
roupagem diferente da que conheço. Nesse
momento, eu é que defino se é uma
oportunidade, um esquema, uma coincidência
ou outra coisa qualquer.

O que eu acreditar que seja, será.

cinco de janeiro

Máscaras!

Quantas são usadas diariamente?

Um disfarce sorridente, um disfarce interessado, um disfarce confiante, uma máscara de poder.

Qual a que uso agora? O que escondo? O que posso ganhar se me libertar de todas as máscaras?

seis de janeiro

Quanto risco deverei ter na minha vida?

Sem risco é impossível. Estou viva e essa condição pode mudar a qualquer momento. Então, o que será demasiado?

Talvez seja como a dor, cada pessoa suporta quantidades diferentes. O que para mim pareça arriscado, para outra não o seja. E vice-versa.

Encontrar o meu equilíbrio torna-se fundamental para viver de forma plena, sabendo que o risco pode ter resultados favoráveis ou não. Desde que me lembre disso, apenas preciso de avaliar se estou disposta a viver o pior cenário caso o risco não recompense. Se sim, então porque não?

sete de janeiro

A vida é uma escola. Deixar de aprender é morrer.

Quando uma planta deixa de crescer é porque está a definhar. Porque não ser como uma árvore?

Pés bem assentes no chão a criar raízes e a conectar-me com as outras “árvores”. Cabeça e braços a tentar alcançar mais luz e mais espaço. Todos os dias para o resto desta existência.

oito de janeiro

Uma noite bem dormida cura muita coisa.

Se há ansiedade, desafios por ultrapassar ou planos por fazer, uma boa noite de sono reparador faz milagres. Quem nunca soube a resposta a algum dilema depois de dormir sobre ele?

Se pudesse prescrever alguma receita para um mundo melhor, ela teria dois elementos: dormir e abraçar.

Nunca testei esta teoria, no entanto, talvez resultasse. Dormir resolve os nossos puzzles e abraçar acalma e conecta. As pessoas neste mundo já ficariam melhores?

nove de janeiro

Porque se dá mais importância a uma área da nossa vida do que a outra?

Melhor exemplo possível: a escola. Um aluno é bom aluno quando tira boas notas a português e matemática, ciências ou história. Quando o seu interesse (e talentos) é em educação física ou artística já não é considerado tão bom aluno como o anterior. Porquê?

Somos todos diferentes, temos gostos e aptidões diferentes. Todas válidas, todas essenciais à harmonia da nossa vivência em sociedade. Demos igualdade de importância mesmo que não percebamos a relevância dessas outras diferenças.

dez de janeiro

Escolhas, tantas escolhas.

Todos os dias faço escolhas. Umas pequenas, outras grandes e ainda outras avassaladoras. E são minhas.

Mesmo numa situação não tão boa quando as escolhas não são as que queria. Mesmo assim, são minhas.

Tenho a liberdade de optar nem que seja apenas a minha atitude perante o desafio a transpor. Tenho sempre opção de escolha dentro de mim.

onze de janeiro

Quando se aprende a andar, vai-se dando um passo de cada vez. Quando se aprende uma língua nova, vai-se ensinando uma palavra de cada vez.

A resposta do que não sei é esta: um bocadinho de cada vez.

Ao dar um passo novo, ao aprender uma língua nova, ao descobrir um sítio novo, estou a aprofundar o meu conhecimento sobre mim e sobre o mundo em que vivo. A cada descoberta aprendo algo novo e algo muda em mim.

A cada dia um novo eu.

doze de janeiro

Acredita naquilo que quiseres! Em ti, na ciência, no amor, em Deus, ...

Essa crença faz-te mais forte? Então, acredita nela. Ela ajudar-te-á a te manteres no teu caminho.

Se, pelo contrário, isso em que acreditas te está a deixar mais pesado, triste, solitário, talvez seja a hora de te libertares dessa crença. Podes sempre substituir essa por uma outra que te fortaleça.

A decisão é toda tua.

Aquilo em que acreditas é real para ti.

treze de janeiro

O que me impede de sonhar bem alto? Será o medo de cair? Ou o medo das alturas?

A vista de um lugar alto enxerga mais longe. Basta observar um castelo, ele é construído no topo. Daí pode ter uma perspectiva bem mais abrangente do que o rodeia. Quem fica na aldeia cá em baixo só vê o imediato.

O que me impede de ter a melhor vista?

Que eu seja grande de espírito e a minha visão sofrerá ajustes.

catorze de janeiro

O amor e o dinheiro são muito parecidos.

Ambos nunca serão meus, apenas tenho o privilégio de usufruir deles enquanto cruzam o meu caminho. Se não os deixo fluir livremente, vão-se embora em vez de regressarem dia após dia.

Que eu tire alegria e prazer enquanto cruzam a minha vida, tendo a confiança de que se for para regressarem a casa, virão ao meu alcance.

Que eu deixe a vida fluir livremente, vibrando sem cobrança e sendo um poço sem fundo de amor.

quinze de janeiro

A vida vai-me presenteando com várias aprendizagens. Cabe a mim recebê-las ou não.

Posso bater com a cabeça inúmeras vezes e não aprender nada. Posso receber vários dons e não aproveitar nenhum. Tenho sempre escolha.

Quando aprendo com o primeiro erro, não volto a passar pelo mesmo. Quando aproveito um dom, a vida flui como se a máquina estivesse bem oleada.

dezasseis de janeiro

A dor ajuda-me a pôr a vida em perspetiva.

De que outra forma poderia perceber as bênçãos na minha vida sem um termo de comparação?

Claro que uma coisa é sentir dor e passar por ela, outra bem diferente é permanecer enterrado nela. É uma opção minha, depois de me deixar consumir pela dor, sair dela.

Escolhe a perspetiva que te fortalece. Escolhe a luz ao fundo do túnel.

dezassete de janeiro

Como é bom ser criança e construir o próprio mundo.

Observo o meu filho a brincar. Nota-se que está dentro da sua própria realidade. Nela é um herói que combate monstros. Sai sempre vencedor!

Quando, de lés a lés, um dos seus monstros imaginários o derruba e o manda para o chão, volta sempre a erguer-se e a olhar de frente os seus monstros, confiante de que vai sair vitorioso.

Vamos todos ser crianças e lutar contra os nossos monstros com uma fé inabalável de que no fim sairemos vencedores?

dezoito de janeiro

Ouçõ dizer que o amor acabou.

A meu ver o amor nunca acaba, apenas se transforma. O amor nunca acaba, apenas muda de lugar.

É tramado ter de procurá-lo. Dá trabalho! Principalmente, se ao procurarmos o amor, o não o encontrarmos.

O amor-próprio é o que precisa de ser encontrado primeiro. Ele é a chave que desbloqueia todas as outras portas e janelas, que me leva a encontrar todos os outros amores.

dezanove de janeiro

A intuição é algo estranho e maravilhoso. Aquela sensação de que a resposta, o caminho ou a escolha certa para mim é por ali e não por acolá.

Intuição é dizer não a uma pergunta, assumindo que essa resposta me levaria por tempos de escassez e descobrir que, afinal, me levou para a abundância.

Ouvir a voz do coração. Ela guia-me através da conexão do universo.

Não há explicação, apenas fé.

vinte de janeiro

Há dias que parecem avassaladores. O que fazer? Entrar em pânico?

Respirar. Perceber o que consigo controlar e que esteja ao meu alcance imediato de fazer. Agir sobre isso.

Não consigo controlar a atitude do outro ou algo externo a mim. Consigo controlar a minha atitude e tudo o que parte de mim.

A mudança começa sempre dentro de mim.

vinte e um de janeiro

Solidão & Solitude.

Ambos se referem a momentos em que estou sozinha. No entanto, têm qualidades diferentes.

Posso sentir a solidão mesmo no meio de uma multidão. Não me sentir especial, ouvida, acolhida. Quando em solidão quero alguém que me dê a mão, não gosto de estar sozinha.

A solitude tem todo um outro ambiente. Mesmo sem ninguém à minha volta, sinto-me cheia de luz, de amor, de companhia. A minha própria presença é tudo o que preciso. Estou em casa, estou em paz.

vinte e dois de janeiro

Os dias não precisam de ser todos especiais, no entanto, todos são preciosos.

Os dias especiais guardam-se num cantinho do coração, transformam-se em memórias doces.

Os dias preciosos são todos aqueles que interligam os dias especiais. Sem eles, não poderia criar as memórias, não haveria lugar para o maravilhoso.

Apreciar cada dia como ele é, traz-me paz e alegria.

vinte e três de janeiro

Se nada te prendesse e não tivesses limites no que poderias fazer, o que farias?

Eu viajava, conhecia o mundo, as suas paisagens e as suas pessoas.

Aprender mais sobre o meu lugar neste mundo e neste tempo. Não vivo numa sociedade de há 500 anos atrás. Vivo neste momento. O que isso significa ou implica?

Cada um tem o seu lugar. Às vezes, demora é a descobrir.

vinte e quatro de janeiro

A vida só precisa de uma coisa: que seja vivida. E que seja vivida em todo o seu esplendor, libertando medos, abraçando maravilhas, cruzando com a magia que vive nas pequenas coisas.

Sim, existe magia e encanto em todo o lado. Basta olhar para o nascer do sol, cheirar o aroma de pão acabado de cozer, saborear um gelado, ouvir o cantar dos pássaros, sentir a lã de uma ovelha. É tudo magia!

Posso não estar habituada a sentir este mundo desta forma, mas posso educar-me para tal.

vinte e cinco de janeiro

O que é uma família?

Um casal com filhos? Dois adultos, nenhuma criança? ...

Gosto, particularmente, de uma definição que encontrei no dicionário cá de casa: “grupo de seres ou coisas que apresentam características comuns”.

Basicamente, podemos ser todos uma grande família!

Procurar no outro as similaridades. O outro deixa de ser estranho, esquisito, diferente, ..., quando me apercebo que é meu semelhante.

vinte e seis de janeiro

A vida é tecida linha a linha, ponto a ponto.

De vez em quando, pode abrir um buraco. Em seguida, pega-se na agulha e dá-se uns pontos.

Quanto tempo demoro a tapar o buraco é comigo. Ele está lá. Posso ignorá-lo e vestir a peça rota ou posso arranjá-lo.

Sim, é certo! Aquele tecido já não vai parecer novo. No entanto, tem uma história para contar. E, quem conta um conto acrescenta um ponto.

Que eu acrescente os pontos todos que quiser para o conto ficar do meu jeito.

vinte e sete de janeiro

Nem sempre encontro um amor para a vida toda.

Talvez aconteça se ambos os participantes dessa relação evoluírem juntos, mantiverem os mesmos valores, construírem algo juntos e se respeitarem mutuamente.

Nem sempre isto é fazível e, nesse caso, não quer dizer que o amor morreu, mas sim que se transformou.

Cada indivíduo tem o direito de percorrer o seu caminho. Às vezes, poderá estar alinhado com o de outra pessoa, outras vezes não. Há que aceitar o facto de que não controlo o outro, nem o que faz e pensa.

vinte e oito de janeiro

Acabei de ler um post com a frase: por mais que te tenham magoado, nunca te arrependas de ser boa pessoa.

Às vezes, as barreiras surgem porque fui magoada. No entanto, porquê penalizar uma pessoa por causa do que outra fez?

Fechar o coração para não voltar a ser magoada não pode ser a melhor opção. Pelo menos, não para mim. Claro está, às vezes, é mais fácil falar do que fazer. Nesses dias, respiro fundo. Com prática hei de lá chegar.

vinte e nove de janeiro

Quanto abdiquei na minha vida por ter uma mentalidade de escassez?

Não posso fazer isto, não posso comprar isto, não posso perder tempo nisto, ... Pensamentos que vêm sem nenhuma explicação válida.

Quem é que já não teve medo de ficar pobre ou sozinha?

Mudando os pensamentos para afirmações mais positivas, há de haver soluções para tudo o que queira fazer e alcançar na vida. Não dá é para desistir ao primeiro pensamento negativo nem ao primeiro obstáculo.

trinta de janeiro

A comunicação assertiva é tão importante nos dias de hoje para a resolução de conflitos!

Saber explicar o que mexe comigo referindo o que sinto em vez de ferir o outro atacando-o com palavras, demonstra maturidade e inteligência emocional.

Muitos adultos ainda não aprenderam esta inteligência. Desenvolvem muitas outras ao longo da jornada escolar, mas chegam a adultos sem saber gerir, minimamente, as suas próprias emoções.

Talvez o ensino precise de muita remodelação no que toca às disciplinas essenciais, desde a pré até à faculdade, para a sociedade, em conjunto, criar seres humanos saudáveis e capazes.

trinta e um de janeiro

O mundo não gira à minha volta, por muito que, às vezes, o queira.

Cada pessoa vive a sua própria vida sem pensar muito na dos outros. Os animais também vivem de acordo com o que lhes é benéfico para sobreviver. As plantas, idem aspas.

Os planetas e estrelas tentam manter um equilíbrio gravitacional de forma a sobreviverem também.

Com estes pensamentos desbloqueio qualquer pretensão de me tornar diva e simplesmente vivo sem pensar muito no que outros possam dizer. Eles, na realidade, nem estão atentos. Cada um está bastante ocupado com a sua própria existência.

fevereiro