Apresentação

Olá!

Meu nome é Simone Komatsu, sou nutricionista, bruxa, umbandista, instrutora de inglês e descobri que eu amo escrever!
Escrever sobre tudo e qualquer coisa é algo muito fácil e, eu diria, espontâneo. E, como o próprio nome do livro já diz, Tudo Junto e Misturado! É muito difícil para mim, concentrar-me em um assunto só.
Afinal, gosto de muita coisa, penso muita coisa, me irrito com muita coisa (hehehe), enfim, é tudo muita coisa!
E pensar que no colégio eu detestava as aulas de redação! Coisas da vida!
Mas falar de mim, me apresentar é algo tão, tão, tão… difícil, aparentemente tão complexo.
Não deveria ser, né? Afinal, quem melhor do que eu pra falar sobre eu mesma?
Pois é… mas é difícil ahahahah

Essa paixão em escrever veio a tona em plena pandemia. Ter ficado em casa, me deu inpiração pra colocar por escrito o que eu sentia.
O mundo estava de cabeça pra baixo! Tenso e caótico!
Escrever foi minha terapia!

Foi assim.. um amadurecimento interno mas que, se não fosse a espiritualidade, nada disso teria acontecido.
A umbanda me mostrou tanta coisa, tantos ensinamentos, tanto conhecimento, tanto amor sobre a

vida, sobre nós mesmos… e a bruxaria tem trazido pro exterior a minha essência, os potenciais mega escondidos (escondidos por mim mesma) e me deixa com desejos aflorados. Desejos em ser EU de verdade, sem rodeios, sem mimimi.
Ambos me fazem ser uma pessoa completa!

Cada um se agarra naquilo que acredita, que se sente bem e que vai fazer parte de seu autoconhecimento e crescimento. E a gratidão é certeira! Tanto pelas benesses, quanto por desafios que, a princípio, pareceriam impossíveis de serem alcançado, mas que foram os gatilhos que nos fizeram crescer.

Boa leitura!

Agradecimentos

Papito e Mamacita!! Obrigada por terem me fabricado!! Se não fosse o destino e se eu não estivesse nos planos astrais, esse encontro Brasil – Japão não teria acontecido e eu não estaria aqui hoje! <3

Agradeço muuuuuuuuito a Grã Sacerdotisa D. Evani Neme Carrasco dirigente da ordem iniciática Nova Ordem do Sol por me permitir fazer parte da casa e por ter me ensinado tanto sobre tudo! Não existem palavras ou gestos que possam representar tantas mudanças, tanto crescimento em minha vida pessoal e profissional que a Senhora me ajudou a alcançar!

Ahhh e o que dizer de D. Rosa dos Ventos! A que puxa minha orelha bem puxada mas eu sei que é com carinho ehheeh Pra que eu posssa voar e cada vez mais aumentar esses vôos pra usufruir da vida como ela tem que ser vivida e que a gente resiste em não aproveitá-la como é pra ser!

Autoconhecimento é uma arte



Olá ! Tudo bem com você?

Estava eu agora há pouco pensando que ao nascermos somos uma tela toda desenhada porém com tudo escrito ali bem invisível. Invisível porque é o nosso destino que tá ali todinho traçado e se a gente já soubesse de certo a missão que temos na vida, certamente iríamos direto ao ponto e não aprenderíamos nadica de nada e aí seria uma vida meia boca, só pra cumprir a meta e partir de novo.

Se for para bater meta sempre, bora virar bancária! Nada contra bancários, aliás, se não existissem, a gente ficaria nas filas dos caixas de auto atendimento foreeeeever, já que estão sempre em manutenção.

Voltando pra nossa tela, linda e prestes a ser desenhada, nascemos! EEE! E a nossa tela começa a ser desenhada e pintada por nossos pais, que passam pra gente aquilo

que lhes foi ensinado em suas culturas, raças, meio em que vivem...
E aí logo começamos a criar nossa independência, iniciando com a arte da Introdução alimentar e pela inserção alimentar. A introdução alimentar é quando nossos pais apresentam os alimentos pra gente e aí depois começa a acontecer a inserção que é quando a gente passa a experimentar de verdade tudo que nos é oferecido.

E ali já começa o nosso autoconhecimento com caras e bocas seja de excitação por algo que gostamos ou careta por algo que detestamos. Na verdade, acho que eu nem poderia dizer se gostamos ou não porque a gente está só conhecendo os sabores.
Pensemos.. somos amamentados exclusivamente com leite materno e depois de 6 meses colocam uma coisa com sabor totalmente diferente do leite na nossa boca... estranho, não? Na vida adulta acontece o mesmo. Vocês conhecem um legume chamado Melão de São Caetano? Amaaaaaaargo que dói! Dele é feito fitoterápicos e chás para ajudar a desengordurar nosso fígado. Quando comi a primeira vez, achei que eu fosse vomitar e eu disse que não iria comer aquilo nunca mais na minha vida.

Nunca é muito tempo sabe... hoje a minha mãe faz um refogado dele com missô (pasta de soja) que é uma delíiiicia e fica muito bom comer com arroz e feijão. Só por isso deixou de ser amargo? Nem um pouco!! Ahahahhaa Mas hoje eu como sem fazer careta. Então... por que que para um bebê isso seria diferente?

Preparações vão ditar se gostamos ou não de determinado alimento, mas isso não significa que vamos amar para sempre ou odiar para sempre.
Igual a nossa tela da vida! Não é porque nossos pais nos ensinaram algo que eles aprenderam com nossos avós, não significa que para nós vai valer como verdade. Afinal, os tempos mudam e as nossas ideias e ideias mudam também.

Mas será que a gente se conhece bem pra perceber tudo isso?
Será que determinada atitude que temos diante de situações, foram atitudes reais vindas da minha alma ou foi uma atitude aprendida na infância e que continua até hoje?

Digo isso por mim, meu avô bebia muita cachaça, enchia a cara mesmo e ele se tornava violento com a minha mãe, minha tia mais velha e principalmente com a minha vó. Acho que ficou no meu inconsciente que diante de tudo, TUDO MESMO, eu tenho que ficar na defensiva para me proteger de tudo e de todos. E eu já fui muito da turma do ferro e fogo e toma lá dá cá.
Ainda bem que nesses últimos 8 anos, desde que me entendo como umbandista e bruxa, eu aprendi que não dá pra ser assim e que eu posso mudar. Essa atitude de ficar na defensiva é atitude da minha família inteira. Logo, foi algo que aprendi enquanto eu virava gente pra vida.

A tela que eu tinha foi pintada de cinza, tinha algumas cores, porque parte da minha infância foi muito legal também, nem tudo era violência.

Hoje em dia posso dizer que a tela está mais coloridinha, consigo definir melhor (maomeno ainda, tá) o que sinto, o que quero, as minhas vontades, os meus anseios, meus medos...

Ah! Por falar em medo.... como tem adulto que gosta de dizer pra criança que ela é incapaz de fazer as coisas ou que não fazem direito! Aí ela vai crescendo e tem medo de falar, de pedir... e cresce como? Como fica a tela dessa criança? Certamente cheia de inseguranças pintadas em formas de linhas tortuosas, sem pé nem cabeça.

Como você gostaria de ter a tela da sua vida pintada? Beeem coloridas? Em formas abstratas? Igual a um quadro de Monet? Ou ao invés de uma tela você gostaria de ser uma escultura de Rodin? Ai gente... descobri agora que eu não quero ser tela.. quero ser escultura! Aaahahhah Adoro Rodin!!

Já se conhece bastante ou o suficiente (por enquanto) pra defini-la? Ou vai continuar seguindo padrões aprendidos na infância ou o que a mídia impõe como regra?
Não é falta de respeito pensar diferente de nossos pais ou de quem nos criou. Falta de respeito é não SE OUVIR,

SE SENTIR, SE CONHECER. Faça isso única e exclusivamente por VOCÊ!!

Tenho certeza de que vai descobrir coisas maravilhosas a seu respeito. E se não forem tão boas assim, vai ser como uma equação de matemática de 6 linhas para interpretar, mas que foi feita e aprendida. Nada que se refere a você mesmo é perdido ou feio.

Dê risada das suas descobertas sobre si! Afinal, se a gente não ri da gente mesmo... quem vai rir? Eu sempre racho de rir de mim mesma! Experimente!

Beijocas!

Autoestima



Bonjouuuuur! Ça va? (risos)

Ai, sou muito metida, né? Na verdade, a minha pronúncia em francês só é boa nessa frase aí ahhahah Eu amo a língua francesa.. muito mesmo! Então procuro não estragá-la com a minha pronúncia horrenda!

Ei! E o que é que uma língua estrangeira tem a ver com o título deste texto?
Olha.. aparentemente nada, mas eu vou tentar escrever aqui que ele tem sim um pouco a ver (será que eu consigo me expressar?).

Vamos lá.. minha autoestima não é lá grande coisa sabe... ora ela tá bem boa, ora ela tá bem ruim. Como boa escorpiana eu gosto de um lado escurinho hihihi mas sei que sair do escurinho é saudável.
Se eu fico no escuro (não literalmente, tá? Não sou vampira! Trabalho normalmente durante o dia sem me

transformar em cinzas ao Sol! E que SOL ultimamente!) é como se eu entrasse em um casulo e ficasse ali no meu mundinho, pensando aqui enquanto escrevo..., é um mundinho bem medíocre e chato.

Ué... mas o mundinho é meu, e se é meu eu poderia deixá-lo menos medíocre e mais agradável, certo? É.. certo hmmm mais ou menos.. Como assim??

Meu mundinho vai depender muito de como anda minha autoestima. Se ela está boa, meu mundinho tem cor, o ar é leve de respirar, tem brisa suave, tem o farfalhar de folhas de árvores com as copas altas e verdinhas, borboletas coloridas, lindas voando livremente sobre a minha cabeça e à minha volta... é um MUNDÃO maravilhoso! Nesse mundo eu falo fluentemente francês e espanhol além do inglês que também é minha paixão (essa eu sei falar fluentemente! Aeeeee). E na minha cabeça eu realmente me imagino falando um puta dum francês no sotaque parisiense mais lindo da vida!

E aí eu consigo trazer isso pra minha vida real, eu realmente consigo enxergar cores onde não tem, as borboletas voam perto de mim (elas simplesmente aparecem!!), assisto filmes em francês e me sinto mega feliz quando entendo uma frase ou outra. Ouço músicas pra levantar o astral e meus sonhos ficam mais vívidos e possíveis de serem realizados. E ideias pulam dentro do meu cérebro igual coelhos correndo por um campo aberto.

Mas aí... aí... não sei o que acontece... não sei se é a TPM que mexe comigo e me sinto uma porcaria, não sei se é alguma energia alheia de alguém triste que passou perto de mim e eu acabei absorvendo , não sei.. não sei mesmo o que faz minha autoestima despencar. Ela não cai devagarzinho, ela despenca! E faz um tempo já que eu acho isso um saco! É muito ruim ficar num casulo escuro sem conseguir enxergar perspectivas para a vida, sem uma direção pra seguir e sem medo de ser feliz.

Aí agora eu resolvi que vou fazer esse casulo não me engolir (tô tentando gente... juro que tô).

Nossa! Me tornei a mulher mais feliz e super powerful da face da Terra do nada.. ahahaha não! Capaz!! Ainda não! Mas eu comecei a fazer coisas por mim e PARA mim. Nunca fui de tentar coisas novas voltadas para a estética física, para a aparência. Eu sempre fui (acho que ainda sou) o patinho feio engraçado da turma que sempre fez todo mundo sair do limbo e fazia todo mundo cair na risada com as groselhas que eu falo.

Mas aí, eu tomei uma atitude que eu achei que nunca tomaria... fui cuidar de mim... aprender a praticar o autocuidado e de quebra melhorar minha autoestima. E não é que está funcionando?

Tenho uma ex-aluna, que se chama Melissa, que faz alongamento de cílios. E ela procurava por modelos para ela praticar o que ela havia aprendido e eu perguntei se ela poderia praticar nos meus cílios. E aí eu fui, e ela

alongou meus cílios... Gente... eu fiquei apaixonada pelos meus cílios! Ahahah

A autoestima foi renovada e eu aprendi mais sobre o autocuidado!

E você? Tem se cuidado? Tem se curtido? Tem feito coisas para SE agradar?

Os cílios eu fiz para mim, por mim. Não... não estou apaixonada! Aliás, se um lindo se apaixonar por mim por causa dos meus cílios... tadinho, lamento mas é pura ilusão ahuhauhauahua

A quantas anda a sua autoestima? Que cuidados tem tomado para sua essência não se esconder e ficar na inércia nesse mundo doido que vivemos? Quantas coisas você faz pensando nos outros e não em você primeiro?

Você mesma (o) que É a pessoa mais IMPORTANTE para VOCÊ mesma(o), entendeu?

Já pararam para pensar nisso?

Beijoca!!!

Ouse sonhar e realizar seus sonhos

Salut!



Como vocês tem dormido? Sim, de olhos fechado... eu sei ahahahah eu durmo com os meus fechados em dobro porque eles já são meio que fechados, né?
Mas sério... vocês sonham enquanto dormem?

Olha... eu sei que sonho muito mas lembrar dele que é bom, que nada! Só lembro dos sonhos que são muuuuuito bons (Uh la lá!!) ou aqueles tenebrosos sonhos mais conhecidos como pesadelos.

Tenho alguns sonhos recorrentes, de 1 a 2 vezes por ano. É sonho mesmo, porque é bom e lindo demais para ser verdade! Esse eu não preciso nem anotar no meu caderninho porque eu lembro com riqueza de detalhes. Curiosos (as)? Ahahah Esse eu não conto! :p

Sonho bastante também com água do mar, praia, água limpa e cristalina, com ondas calmas, uma belezura de sonho também! Fui pesquisar o significado de sonhar com água do mar e praia e aí percebi que nem precisava pesquisar não porque é vontade de ir à praia mesmo ahahahaahah

O que acontece muito é sonhar acordada!! Você tem o costume de sonhar acordada (o)?? Eu adoro sonhar acordada! Aahahah Acho que o desenho “O fantástico mundo de Bobby” foi inspirado em pessoas como eu que sonham acordadas. Eu amava esse desenho!! Sério, tô velha ahahahahahah

Sem ser sonhos enquanto você dorme, quais são os seus sonhos mais profundos para ser uma pessoa melhor, para alcançar sucesso profissional.. enfim... o que desejam realizar? Ou a pergunta que não quer calar, COMO realizá-los?

Certamente que no sofá as coisas não vão surtir efeito. Então será que a gente está procrastinando demais? O que falta pra decolagem? Será medo? Insegurança?
Confesso aqui que minha vida amorosa é muito mais legal e existente em sonhos, sem sombra de dúvidas! Mesmo! Mas como na vida real eu meio que liguei o F bem grandão pra isso, eu sonho mesmo e só. Porque eu fiquei de saco cheio!

Mas o lado profissional, que é o que me motiva a acordar e respirar todos os dias.. ahhh esse eu digo que está muito legal! Melhorou muito a minha autoestima e minha vontade de não desistir há quase 4 anos. Aparecer na mídia nunca foi minha praia, acho que nunca sonhei com isso, pelo menos não conscientemente. Mas acho que láaaaaa no fuuuundo do meu inconsciente, o desejo e o SONHO de aparecer existia.

E não é que em 2017 apareceu essa super oportunidade? Que, a princípio, eu na minha "positividade" ímpar, pensei: ah! Vou me candidatar para a seleção, mas vai dá nada mesmo!

Uns 2 meses depois, chegou o convite pra fazer uma pontinha em um programa de TV, em rede nacional, para falar sobre as propriedades nutricionais do pêssego! Aí o consciente sabotador de sonhos disse: quer ver que vão cancelar? Porque é sempre assim mesmo! Você feliz, cai do cavalo!

Aí, depois de combinado como a pauta seria, como que poderia ser, o que seria feito, passaram-se mais uns 2 meses e meio e o consciente sabotador malvado disse: Viu, só? Te avisei! Não deu!

Mas o sonho do meu inconsciente era muito maior que isso, nada pôde acabar com ele! E a gravação aconteceu e o sonho se realizou! <3

E o medo e a insegurança que eu sentia muito, muito, muito, foi se dissipando e até o medo em colocar em palavras o que passa nessa minha cabeça que não pára de pensar, também passou.

Vou contar pra vocês o que faz meu inconsciente ser muito mais forte do que o meu consciente sabotador e malvado: é a espiritualidade, a fé que eu demorei para cuidar!

Sem a espiritualidade eu sou nada! Ela é meu refúgio, meu suporte, minha inspiração para tudo aquilo que faço! A fé me dá uns tapão quando eu preciso acordar pra vida, do tipo “Acorda! Você tá viva! Faça seus sonhos acontecerem. Com fé, amor e dedicação, nada te segura!”.

Então, o que eu quero colocar aqui é: Jamais parem de sonhar! O sonho nos impulsiona a fazer algo de melhor para nós e, por conseguinte, o melhor à nossa volta! Nós nos tornamos melhores humanos pelo simples fato de nos sentirmos felizes e realizados.

Sonhe! Sonhe acordado, sonhe dormindo, apenas SONHE e corra atrás dos seus sonhos mais puros e profundos!!

Bisous Bisous

Trabalho, trabalhar, trabalho voluntário

OoooIaaaaaaaR!
Como vocês estão?



Eu estou um pouco destruída mas com a sensação de: "Pqp!! Deu tudo muito certo!"
Fumacinhas sobre suas cabeças se perguntando: "Que que foi que essa maluca aprontou dessa vez?"

Ahh gente.. eu apronto nada… só caio da bola de pilates ahahaha e bato o joelho na gaveta da mesa do meu trabalho. Nada de mais.

Pois bem.. como o título diz… vamos trocar uma ideia básica sobre trabalho. Mas antes de começar, vou listar

abaixo alguns dos váaaaaarios significados da palavra TRABALHO segundo o amiguinho Michaelis.

1) Conjunto de atividades produtivas ou intelectuais exercidas pelo homem para gerar uma utilidade e alcançar determinado fim;

2) Atividade profissional, regular, remunerada ou assalariada, objeto de um contrato trabalhista;

3) Qualquer obra (manual, artística, intelectual) realizada, empreendimento, realização;

4) Tarefa a ser cumprida, serviço;

5) (REL) Em cultos afro-brasileiros, principalmente na umbanda e na quimbanda, rituais realizados para alcançar objetivos de proteção e auxílio ou de malefícios e prejuízos a alguém;

6) Trabalho voluntário: toda atividade desempenhada por um prestador de serviço ou trabalho, sem recebimento de qualquer remuneração ou auferimento de lucro.
Uuufa!!! 6 definições escolhidas dentre mais de 30!!!
Qual o motivo, razão ou circunstâcia da escolha desse tema? Por um simples motivo. Eu gosto bastante de trabalhar! Não me imagino não trabalhando sabe?

"Pôooo, você só deve pensar em grana!" - já ouvi isso várias e várias vezes!!! Mas nem ligo!

Sim, óbvio! Afinal se eu não tiver 1 real, não dá pra eu comprar um gibi lá no botequinho do sr Joaquim que é perto do meu trabalho!! Se me faltar 1 real eu não consigo pegar trem, que dirá colocar combustível no carro, nem etanol e muito menos gasolina!!

Mas eu quero enaltecer (nuss!! Palavra bunita!!) aqui o trabalho voluntário. Aquele trabalho que a gente faz porque gosta, porque traz uma leveza na alma, que a gente se sente bem ao final dele (mesmo que esteja cansada!!)
Quantos de vocês fazem ou já fizeram trabalho voluntário?

Já faz um tempo que sou voluntária da Nova Ordem do Sol que é o local que me acolheu e me acolhe e que tem uma ONG chamada FazSol.

A ONG tem uma plantação de verduras, legumes e ervas em forma de mandala e totalmente orgânica. Tem também galinhas e ovos caipira. Além de mel e produção de sabão artesanal com o aproveitamento do óleo utilizado na própria cantina que tem dentro da instituição! Mas não é na mandala que eu fico!!

É na cantina que eu fico! Cantina que funciona todos os sábados! E quando é dia de curso servimos almoço feito lá mesmo e com os alimentos produzidos na própria mandala!

Confesso que no começo eu fiquei com o *# na mão com medo de não dar conta hahahhaha nuss sinhora!! Pensava toda semana: será que consigo?
Pois então… acredito que esteja conseguindo porque já sigo nesse voluntariado há alguns anos e só digo que gosto muito!!!!

Se você estiver na dúvida de ser ou não voluntário (a) em alguma coisa, vá sem receio. Mas vá de corpo e ALMA! Ainda mais se for algo que você acredita que vai fazer bem para quem está em volta e para você mesmo!

Se for algo unilateral, melhor nem tentar!!

Porque se for só pra ficar bem na estória, é melhor ir para o salão fazer cabelo e unha, no caso das mulheres, ou cabelo e barba, no caso dos homens, tirar uma selfie e postar com a legenda: "fui voluntária(o) no salão" .

Ser voluntária é muito gratificante! A remuneração chega em forma de bem estar e a sensação de ter conquistado a paz mundial!

O trabalho que a gente faz, no geral, voluntário ou não, dentro da sua profissão, se a gente sentir esse bem estar na maioria dos dias (digo na maioria dos dias porque tem dias que pelamor!!!! Era melhor continuar dormindo. Sou humana gente!! Ahhah) é sinal de caminho bem trilhado, bem direcionado e regado de resiliência, empatia e amor para com você e com o meio em que você vive.

Então.. bora trabalhar e ser feliz!
Kisses

P.S: já pensou no que você tem feito para se sentir bem….. hein.. hein...