JARA FERNANDES

SB. ALGUMAS COISAS

Que este e- book seja um companheiro de inspiração e conforto, guiando-o rumo a uma vida mais plena e significativa.

FRAGMENTOS



É mpossível atravessar a vida sem experimentar emoções, pois desde o nascimento até a despedida, somos feitos para sentir, e esses sentimentos sempre se conectam a algo. Não sou fã de textos longos, afinal, nada na vida é verdadeiramente extenso. Então, optei por criar algo conciso, mas com profundidade de significado. Às vezes, nos questionamos: ‘Por que estou sentindo isso?’ E espero que, ao escolher um parágrafo, você se sinta acolhido, compreendendo um pouco desse sentimento. Que essas palavras o incentivem a encontrar algo positivo, pois muitas vezes só compreendemos certas coisas quando as vemos com clareza.”



Música: You're Still the One
Georg Erixon





SB

Sobre a vida não ser uma competição ..... Pg 4
Sobre términos ..... Pg 4
Sobre se sentir perdido ..... Pg 4
Sobre paz ..... Pg 5
Sobre paciência ..... Pg 5
Sobre pressa ..... Pg 6
Sobre se sentir uma pessoa má ..... Pg 6
Sobre um futuro incerto ..... Pg 7
Sobre empatia ..... Pg 8
Sobre felicidade passageira ..... Pg 8
Sobre viver em câmera lenta ..... Pg 9
Sobre aqueles dias em que você se sente cansado da vida ..... Pg 9
Sobre o vazio que você acha ter ..... Pg 10
Sobre memórias que doem ..... Pg 11
Sobre desapegar do passado

Sobre a vida não ser uma competição.

O real ponto de chegada é aquele que na verdade a gente não quer chegar (a morte), não há uma maneira certa de se viver, e sim há uma luta pelos nossos sonhos, que na verdade são coisas infinitas e particulares de cada um. Buscar e buscar, viver é sobre isso. E não uma competição sobre ser melhor ou ter uma vida melhor que a do outro, a palavra certa para isso é se perder (de si mesmo).

Sobre términos

Permitam-se sentir, curar e, com o tempo, descobrir que a resiliência reside na capacidade de amar novamente, mesmo após as cicatrizes. Cada ferida é uma oportunidade de crescimento, e o tempo, aliado à autocompaixão, transformará. Acreditem na beleza da renovação, pois, como o sol após a tempestade, o amor florescerá novamente em seus corações.

Sobre se sentir perdido

Quando você se perde, se reencontrar é como voltar para o seu próprio coração. É tirar um tempo para pensar no que realmente importa para você, lembrar das coisas que ama fazer e se rodear de pessoas que te fazem bem. É como redescobrir quem você é e abraçar isso, aceitando que está tudo bem não ter todas as respostas de uma vez. É um passo de cada vez, como encontrar velhas partes de si mesmo que estavam guardadas e trazê-las de volta à vida.





Sobre paz

Achar paz é como descobrir um cantinho tranquilo dentro de nós, onde mesmo quando tudo está agitado lá fora, a calma permanece. É aceitar as coisas do jeito que são, abraçar as incertezas e deixar ir o que não podemos mudar. Nos momentos quietos, quando estamos apenas com nós mesmos, é onde encontramos essa paz, uma tranquilidade que não depende do que está acontecendo lá fora. Achar paz é como voltar para casa dentro de nós.

Sobre Paciência

Coisas boas levam tempo para acontecer. Tenha paciência, seja gentil consigo mesmo e com o mundo. Entenda que nem tudo acontece rápido, mas cada espera tem um motivo.



Sobre pressa

Às vezes, parece que todo mundo está sempre com muita pressa, como se estivessem correndo contra o relógio. A vida parece passar muito rápido, e as pessoas estão sempre ocupadas. Mas, sabe, às vezes é bom dar uma pausa, respirar fundo e aproveitar o momento. Às vezes, precisamos lembrar que nem tudo é uma corrida, e é importante aproveitar o caminho também, não só o destino.



Sobre se sentir uma pessoa má

Às vezes, nos pegamos questionando nossa própria bondade, como se estivéssemos carregando o peso de sermos maus. É importante lembrar que todos cometemos erros, mas isso não define nossa essência. A reflexão sobre nossas ações é um passo para o crescimento e a mudança. Em vez de se rotular como uma pessoa má, é mais construtivo buscar entender, aprender e encontrar maneiras de agir de maneira mais positiva no futuro.

Sobre um futuro incerto

Quando olhamos para o futuro e tudo parece confuso, como se estivesse coberto por nuvens escuras, é normal se sentir perdido. Às vezes, ajuda dar um tempo, focar no que está acontecendo agora. Lidar com os desafios do presente pode clarear nossa visão para o futuro.