

FORÇA, SABEDORIA E FELICIDADE:
o despertar de mim mesma

Felícia Sodré Ferreira

Copyright © 2024 por Felícia Sodré Ferreira

Todos os direitos reservados a Felícia Sodré Ferreira.

É proibida a reprodução sem autorização por escrito da autora.

Termo aparado sobre a LEI Nº 9.610 DE FEVEREIRO DE 1998.

EDIÇÃO

Madu Maia

REVISÃO

Cristina Prates

DIAGRAMAÇÃO

Larissa Jaqueira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ferreira, Felícia Sodré

Força, sabedoria e felicidade : o despertar

de mim mesma / Felícia Sodré Ferreira. -- 1. ed. --

Rio de Janeiro : Ed. da Autora, 2024.

ISBN 978-65-00-98588-7

1. Autoconhecimento 2. Felicidade 3. Poesia

brasileira 4. Sabedoria I. Título.

24-207027

CDD-B869.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Poesia : Literatura brasileira B869.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

AOS POETAS

*Aqueles que são poetas
Pela poesia delicadamente se expressam
E deixam portas abertas
Assim as palavras atravessam fronteiras
E de certa forma nos marcam*

*Poesias são fragmentos
Que genuinamente foram transmitidos
Do tormento ao alento
A poesia traz à vida humana sentido.*

*A poesia vem dos corações
Ela é capaz de traduzir e nomear
Muitas das emoções
É como uma lupa que nos faz identificar
Com clareza as nossas intuições.*

*Por fim, mas não menos importante,
Com ela nos comunicamos com intenção
Colocamos para fora de forma potente
O que nos traz paixão.*

*Dessa forma trazemos para reflexão
Histórias, sensações e pensamentos
Ao ler ou declamar sentimentos
Nós geramos conexão.¹*

¹ Tive a ideia de escrever esse poema no Dia do Poeta, que acontece dia 20 de outubro. A data é celebrada entre os profissionais que se dedicam a essa forma de expressão.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me possibilitar a experiência de escrita desse livro e com sua bênção me permitir compartilhar minhas ideias e meu amor pela arte em forma de poesia.

Agradeço ao meu pai por sempre me apoiar em todas as minhas escolhas, por estar sempre presente e por acreditar em mim até mesmo mais do que qualquer outra pessoa. Sou feliz por ter você em minha vida e por dividir muitos dos meus sonhos e momentos com você.

Agradeço a minha mãe por me ouvir falar dos meus objetivos e por sempre buscar me incentivar e me animar mesmo nos momentos mais difíceis. Agradeço ao seu apoio e preocupação.

Agradeço a minha querida professora e orientadora, Maria Cristina Prates, que foi uma professora que me marcou positivamente no curso e que passou muitos dos seus conhecimentos. Eu fico muito feliz em te conhecer. Agradeço ao seu olhar carinhoso, gentileza, por toda sua ajuda tanto no período da graduação quanto no momento de desenvolvimento desse livro.

Agradeço aos meus melhores amigos e umas das minhas pessoas favoritas, João Vítor Moreira Gonçalves, Júlia Leite Esquerdo e Thiago Pimentel e Fábio Borges, por sempre me ouvirem, pela sensibilidade, paciência e carinho de cada um deles e por me acompanharem nessa trajetória que se chama vida. Sou grata sempre por suas companhias, pelo acolhimento e por toda troca que sempre temos quando estamos juntos.

Agradeço às minhas principais referências na literatura por existirem e por me inspirarem sempre a querer me expressar e aprender por meio da poesia. Em especial a Audre Lorde, bel Hooks, Conceição Evaristo, Mel Duarte, Pedro Salomão, Ryane Leão, Paulo Coelho e Alberto Pucheu.

E por fim, mas não menos importante, agradeço a você leitor por acreditar no meu trabalho e por reservar um tempo para ler meu livro. É uma honra poder compartilhar com você com todo amor o meu olhar sobre a vida e a arte na contemporaneidade. Espero que goste! Boa leitura!

“Seus sonhos são as letras do livro que sua vida está escrevendo”

Paulo Coelho

PREFÁCIO

O autoconhecimento é um processo gradual. É preciso ser paciente e cultivar a autocompaixão, ou seja, não devemos ser tão severos com nós mesmos durante a nossa trajetória em direção ao crescimento e desenvolvimento pessoal. É preciso ter força, agir com sabedoria e encontrar a felicidade nas pequenas coisas.

É importante ressaltar que esse não é um processo linear. Na realidade, ele tem tantos altos e baixos, desafios e surpresas, mas isso não deve ser um motivo para desanimar ou desistir. Pelo contrário, esses fatores podem e devem te ajudar a se tornar mais forte e ciente dos seus objetivos. Deve ser como uma espécie de impulso para seguir sempre em frente.

É fundamental entender que em toda vida, lidaremos com problemas e dificuldades, mas que a vida não se resume a isso. A vida é muito mais! Por isso, sintonize-se no que é bom, entenda seus limites e aos poucos, você pode a cada dia se conhecer e se tornar mais amorosa consigo mesma. Não tenha medo de ser quem você é. Aceite-se e não seja tão crítica com você mesma. Se enxergue, se ame!

E uma das coisas mais importantes: tente ser gentil com a sua versão mais nova e com cada fase da sua vida! E viva o agora, porque ele é o melhor presente que você possui.

Venho desenvolvendo a minha escrita em paralelo com os meus primeiros passos no meu processo de autoconhecimento. A escrita me ajuda em muitos aspectos. Ao escrever, eu consigo me expressar, entender meus pensamentos e sentimentos sobre os quais muitas vezes acho difícil falar.

Neste livro, você poderá encontrar muito desse processo de descoberta do meu eu, da tentativa de decifrar meus pensamentos e de lidar com meus sentimentos, além de ler sobre a temática do cotidiano sob meu ponto de vista.

Espero que esse livro seja como um abraço acolhedor para você, leitor, assim como foi para mim, enquanto eu vivia a experiência do processo do desenvolvimento e escrita desse livro.

Com amor,

Felícia Sodré Ferreira. :)

