

Roberta Tilio

”Um dia de Cada Vez”

Como encontrar a esperança em meio à escuridão



SOBRE A AUTORA



Olá, meu nome é Roberta Tilio, tenho 42 anos (provavelmente 43 quando este livro for lançado). Eu sou professora, cantora, compositora e empreendedora digital.

Esse é meu primeiro livro e, mesmo tendo intimidade com a escrita como compositora, foi muito difícil dar início a essa jornada por estar passando por um processo depressivo. Porém, foi justamente essa condição que me inspirou a escrever este livro e ajudar, a mim mesma e, a outras pessoas que possam estar enfrentando o mesmo problema.

A depressão foi minha fonte de inspiração desde o começo, mas o meu maior incentivo, foi minha busca incansável por vencê-la.

Foi difícil começar a escrever, mas uma vez que comecei, não parei mais. Minha intenção sempre foi lançar um livro digital para que pudesse alcançar um número ainda maior de pessoas ao redor do mundo, e aqui está uma das minhas maiores experiências de vida.



SUMÁRIO

- Capítulo 1: Sabe aquele dia, que você não tem forças?
- Capítulo 2: O Peso do Fracasso
- Capítulo 3: Acreditar no Fracasso
- Capítulo 4: Desistir não é uma Opção
- Capítulo 5: A Importância do Autoconhecimento
- Capítulo 6: Buscando Ajuda
- Capítulo 7: Cuidando de Si Mesmo
- Capítulo 8: Aceitando as Falhas
- Capítulo 9: A Jornada para a Cura
- Capítulo 10: A Esperança

CAPÍTULO 1

Sabe aquele dia, que você não tem forças?

Sinto-me impotente, sem energia e sem motivação para fazer qualquer coisa.

Sabe aquele dia em que a depressão parece ter tomado conta de você? Então, é exatamente assim que tenho me sentido.

Me chamo Roberta Tilio, sou uma mulher batalhadora de 43 anos. Desde os nove anos de idade, já trabalhava para ajudar minha família a pagar as contas. Infelizmente, sempre vivi em meio a muitas dificuldades financeiras e familiares. Minha família era desestruturada em todos os sentidos, e, mesmo hoje em dia, ainda não encontrei o caminho certo para o sucesso familiar, financeiro e psicológico. Ainda não consegui encontrar a estabilidade para minha família viver sem preocupações e aflições. Isso me desmotiva diariamente e me faz sentir como se estivesse presa em um ciclo vicioso.

Felizmente, tenho um companheiro incrível chamado Ricardo Agura. Ele sempre está ao meu lado em todos os momentos, sejam eles bons ou ruins, ele me apoia em todas as minhas decisões.

Tenho dois filhos maravilhosos que são a razão do meu viver e me enchem de orgulho pelo caráter e comportamento exemplar que possuem. No entanto, não consigo ter paz financeira. Tenho muitas ideias e projetos em mente, mas muitas vezes não consigo colocá-los em prática por medo de mais um fracasso. Essa constante pressão em minha vida acaba afetando minha saúde mental.



Passo por crises depressivas, ansiedade e ainda tenho o transtorno do sono.

Às vezes, me pergunto o que fiz de errado para merecer tantas dificuldades em minha vida. Mas, por outro lado, também penso que toda essa luta e persistência só me tornaram mais forte e determinada a vencer as adversidades.

Ainda não sei qual é a solução para sair dessa situação difícil, mas estou disposta a lutar por uma vida melhor. Quero ser feliz e proporcionar o melhor para minha família.

Espero encontrar forças e motivação para seguir em frente e alcançar meus objetivos.



CAPÍTULO 2

O Peso do Fracasso

O peso do fracasso é algo que sempre esteve presente na minha vida, por mais que eu me esforce, parece que nunca é o suficiente. É como se uma nuvem sombria pairasse sobre mim, me impedindo de enxergar as coisas boas que conquistei ao longo do caminho.

Por vezes, sinto que as pessoas ao meu redor esperam que eu fracasse, que este é o meu destino. E isso me desanima profundamente .

Tento me lembrar dos momentos em que fui bem-sucedida, das coisas que conquistei, mas parece que esses momentos são cada vez mais raros.

Minha família, por exemplo, sempre teve expectativas elevadas em relação a mim. Desde pequena, fui cobrada a ter um bom desempenho na escola e a ajudar nas tarefas de casa e no sustento da família. E, apesar de tudo o que fiz ao longo dos anos, parece que nunca foi o suficiente. Eu sinto como se tivesse falhado.

A cobrança também vem de mim mesma. Sempre tive sonhos grandiosos e ideias mirabolantes para melhorar minha vida e a vida da minha família, mas, muitas vezes, essas ideias não saem do papel porque o medo do fracasso me paralisa. E quando algo não sai conforme o planejado, a sensação de fracasso é avassaladora.

Tudo isso tem um peso enorme sobre mim. Afeta minha autoestima, minha confiança e até minha saúde mental.



As crises depressivas, a ansiedade e o transtorno do sono são apenas alguns dos sintomas que enfrento diariamente.

Sinto que estou presa em um ciclo vicioso de fracasso e desânimo. Mas sei que não posso desistir.

Com o tempo, espero conseguir transformar o peso do fracasso em uma motivação para continuar tentando, e assim alcançar o sucesso em todas as áreas da minha vida.



CAPÍTULO 3

Acreditar no Fracasso

É incrível como o fracasso pode afetar a nossa mente e nos fazer acreditar que somos os únicos responsáveis por tudo o que dá errado.

Por mais que eu tente, não consigo evitar a sensação de que as falhas são sempre minha culpa. Afinal, por que não consegui fazer aquilo dar certo? Onde foi que eu errei? Essas são perguntas que me faço constantemente.

A pior parte de tudo isso é que essa crença no fracasso se espalha como uma doença silenciosa e contamina todas as outras áreas da minha vida e as outras pessoas que convivem comigo também. Começo a pensar que não adianta estudar, porque nunca vou aprender nada de verdade, não adianta me esforçar, porque sempre vou executar algo incompleto, não adianta tentar ser a melhor, porque para quem eu amo, eu sempre vou ser incapaz e nunca vou ser boa o suficiente.

É um ciclo vicioso que alimenta a depressão, a ansiedade e os transtornos que vão se aglomerando em mim. E, pior ainda, é que as pessoas ao meu redor parecem não entender a dimensão desse problema, falam coisas como "tente de novo" ou "não desista", como se fosse tão simples assim. Mas como posso tentar novamente se acredito que já fracassei? Como posso não desistir se sinto que nada do que eu fizer terá sucesso?

CAPÍTULO 4

Desistir não é uma Opção

Desistir pode parecer a opção mais fácil no momento, mas a longo prazo, não traz nada além de arrependimento e remorso. É preciso ter coragem para enfrentar as dificuldades e não se deixar abater pelas falhas.

O primeiro passo para mudar essa mentalidade é acreditar em si mesmo e ter confiança em suas capacidades. É preciso lembrar que o fracasso faz parte do processo de aprendizagem e de crescimento, aprender com os erros e usar essas lições para seguir em frente é fundamental para o sucesso.

É importante ressaltar que existem diversas formas de lidar com as dificuldades e a música pode ser uma ferramenta poderosa nesse processo. Para mim, a música se torna um refúgio, um escape, um meio de encontrar força e inspiração para enfrentar as adversidades. Sempre encontrei na música um atalho para superar minhas dificuldades, tanto financeiras como psicológicas. A música me deu a oportunidade de criar uma ferramenta de Divulgação Digital incrível, o DM, onde ajudo músicos, artistas e escritores a alavancarem suas redes sociais, seus projetos e suas músicas. É sim uma ferramenta incrível, um Projeto que está ganhando o mundo inteiro, uma criação minha!





No entanto, o medo de fracassar ainda é uma questão que me atormenta diariamente. A sensação de este Projeto, essa criação, ser mais um fracasso é muito real e assustadora, mas é importante lembrar que o fracasso faz parte do processo de aprendizagem e crescimento. Eu preciso acreditar nisso!

É preciso aprender a lidar com esse medo e continuar tentando, buscando ajuda quando necessário e nunca desistindo dos nossos sonhos e objetivos.

O sucesso não é medido apenas por dinheiro ou bens materiais. O sucesso pode ser encontrado em pequenas vitórias diárias, como fazer uma boa ação ou ajudar alguém que precisa, dar um abraço, um sorriso a alguém. Valorizar essas pequenas conquistas pode ajudar a manter a motivação e a esperança.

Por fim, é importante lembrar que a cura para o mundo doente não está em outras pessoas ou circunstâncias externas, mas em nós mesmos. É preciso cuidar da saúde mental, física e espiritual para estar preparado para enfrentar as dificuldades e encontrar a felicidade e o sucesso em nossa própria vida. Desistir não é uma opção, é preciso continuar tentando e acreditando em si mesmo.