

Eu Não Estou Bem

Para quem se acostumou
a dizer que está tudo bem.



Eu Não Estou Bem

Para quem se acostumou a dizer que está tudo bem.

Aviso de cuidado

Este livro fala sobre cansaço emocional, silêncio, sobrecarga e a dificuldade de admitir que não está tudo bem. Ele não substitui acompanhamento psicológico, médico ou qualquer forma de cuidado profissional. Se a sua dor estiver intensa, persistente ou difícil de carregar sozinha, procure apoio de pessoas confiáveis e de profissionais preparados para te acompanhar.

As páginas a seguir não foram escritas para te diagnosticar. Foram escritas para te devolver linguagem. Às vezes, o começo do cuidado é simples e profundo: conseguir dizer a verdade sem sentir vergonha dela.

Para você

Para quem aprendeu a sorrir enquanto juntava os próprios pedaços por dentro.

Para quem respondeu 'tá tudo bem' tantas vezes que quase se esqueceu de perguntar a si mesma se era verdade.

Para quem não queria uma cobrança. Queria um lugar seguro para respirar.

Carta de abertura

Talvez você tenha chegado aqui sem saber exatamente o que procura. Talvez tenha visto o título e sentido um pequeno susto, como se uma frase antiga tivesse sido dita em voz alta dentro de você: eu não estou bem.

Não é fácil admitir isso. A gente aprende a esconder. Aprende a escolher palavras que não assustem. Aprende a contar a versão mais aceitável da própria dor. Diz que está cansada, quando está esgotada. Diz que está sem tempo, quando está sem espaço. Diz que está tudo bem, porque explicar o contrário exigiria uma força que também já acabou.

Este livro não vai te pedir para ser mais forte. Talvez você já tenha sido forte demais. Ele também não vai te prometer uma vida resolvida no fim da última página. A proposta é mais honesta: caminhar com você até o ponto em que a mentira do 'tá tudo bem' comece a perder o domínio sobre a sua boca.

Leia devagar. Pare quando uma frase pesar. Volte quando precisar. Este livro não quer correr na sua frente. Ele quer sentar ao seu lado, acender uma luz baixa e dizer, sem pressa: eu acredito no que você sente.

Índice

PARTE I - O DIA EM QUE VOCÊ ADMITIU

1. Eu não estou bem
2. O sorriso que ninguém questionou
3. A cama não estava bagunçada, ela estava cansada

PARTE II - O QUE VOCÊ APRENDEU A ESCONDER

4. Você não queria conselho. Queria ser entendida
5. Todo mundo ama a sua força
6. O cansaço de não incomodar
7. Quando você começa a desaparecer de si

PARTE III - QUANDO O CORPO COMEÇA A PEDIR SOCORRO

8. O corpo sabe antes da boca admitir
9. Cansaço não é fraqueza
10. A culpa de não dar conta
11. O silêncio também pesa

PARTE IV - A VOLTA PARA VOCÊ

12. Você não precisa desabar para merecer cuidado
13. Pequenos retornos para si
14. Aprender a pedir ajuda sem se sentir fraca
15. Quando você parar de fingir

PARTE I
O DIA EM QUE VOCÊ ADMITIU

Capítulo 1

Eu não estou bem

A frase que você evita pode ser a porta por onde a verdade finalmente entra.

Você não disse de uma vez. Talvez nem tenha dito para alguém. Talvez tenha pensado baixinho, no meio do banho, na beira da cama, no silêncio depois que a casa acalmou: eu não estou bem. E só de pensar nisso, uma parte sua se assustou, porque admitir a própria dor parece, às vezes, uma quebra de contrato com o mundo.

O mundo se acostumou com a sua versão funcional. A mulher que responde. A mulher que resolve. A mulher que lembra das datas, das contas, das mensagens, dos remédios, dos compromissos, do que falta comprar e do que ninguém pode esquecer. A mulher que consegue seguir mesmo quando não sabe mais para onde está indo.

Por isso, quando a verdade aparece, ela não vem como uma tempestade cinematográfica. Ela vem pequena. Vem no corpo pesado antes de levantar. Vem na irritação sem motivo aparente. Vem no choro que ameaça cair quando alguém pergunta uma coisa simples. Vem na vontade de ficar em silêncio, não por frieza, mas porque explicar tudo parece cansativo demais.

Você talvez tenha passado tempo demais confundindo resistência com bem-estar. Só porque você continuou, não significa que estava bem. Só porque cumpriu o dia, não significa que descansou por dentro. Só porque sorriu, não significa que não doeu. Existe uma diferença enorme entre estar viva e se sentir presente na própria vida.

A frase 'eu não estou bem' assusta porque parece definitiva. Mas ela não é uma sentença. Ela é um ponto de partida. Ela não diz que você fracassou. Diz que você parou, por um instante, de atuar para sobreviver. Diz que alguma parte sua ainda confia que a verdade pode abrir um caminho.

Talvez você tenha medo de admitir que não está bem porque imagina que, depois disso, será obrigada a explicar tudo. Mas nem toda verdade precisa vir acompanhada de uma defesa. Às vezes, você só precisa reconhecê-la primeiro. Antes de contar para alguém. Antes de transformar em plano. Antes de saber o que fazer. Primeiro, a verdade precisa encontrar um lugar dentro de você.

Este livro começa aqui porque toda volta para si começa com uma frase honesta. Não a frase bonita. Não a frase madura. Não a frase que tranquiliza os outros. A frase real. A frase que você evitou por medo de parecer fraca, ingrata, dramática ou difícil. A frase que, no fundo, talvez esteja pedindo passagem há muito tempo.

Eu não estou bem. E ainda assim continuo sendo digna de amor. Eu não estou bem. E isso não me torna um peso. Eu não estou bem. E talvez, justamente por admitir isso, eu esteja começando a me tratar com um pouco mais de verdade.

Para voltar para si

- Em quais momentos você mais responde 'tá tudo bem' sem estar?
- O que você teria vontade de dizer se não precisasse proteger ninguém da sua verdade?
- Qual parte da sua vida está pedindo cuidado há tempo demais?

Frase para guardar: *Admitir que não está bem não é desistir de si. É parar de se abandonar.*

Página de escuta

Admitir que não está bem não é desistir de si. É parar de se abandonar.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*Você não precisa parecer bem para
merecer amor.*

Capítulo 2

O sorriso que ninguém questionou

Nem todo sorriso é alegria. Alguns são apenas uma forma educada de pedir para ninguém perguntar demais.

Você aprendeu cedo que sorrir facilita as coisas. Um sorriso evita perguntas. Um sorriso encerra assunto. Um sorriso faz parecer que está tudo no lugar, mesmo quando por dentro existe uma bagunça que você não sabe por onde começar a arrumar.

O problema é que, com o tempo, o sorriso deixa de ser expressão e vira armadura. Você sorri para não preocupar. Sorri para não parecer ingrata. Sorri para não trazer peso para a mesa. Sorri para continuar sendo a pessoa tranquila, a forte, a compreensiva, a que entende tudo e atrapalha pouco.

Ninguém questiona quem sorri bem. As pessoas olham rápido, encontram um sinal de normalidade e seguem. Talvez não por maldade. Talvez porque o mundo também está cansado. Mas o resultado é solitário: você fica invisível exatamente porque aprendeu a parecer inteira.

Existe um tipo de dor que não faz escândalo. Ela não derruba objetos, não grita no corredor, não interrompe reuniões. Ela se senta no peito e espera. Ela aparece quando você fecha a porta. Ela acompanha você no travesseiro. Ela sabe que, em público, você vai se comportar.

Talvez você tenha se tornado boa demais em disfarçar. Boa em responder mensagens com pontuação correta. Boa em dizer 'imagina,

está tudo bem'. Boa em ajudar quem te procura. Boa em rir quando a conversa pede leveza. Boa em continuar sendo agradável mesmo quando por dentro tudo quer repouso.

Mas uma vida inteira não pode ser sustentada por atuação emocional. Em algum momento, o corpo cobra. A mente fica lenta. A alma perde brilho. As coisas que antes eram simples começam a exigir um esforço enorme. E você se pergunta o que aconteceu, sem perceber que talvez tenha passado anos segurando um sorriso para ninguém ver o cansaço por trás dele.

Este capítulo não quer condenar o seu sorriso. Ele talvez tenha te protegido em muitos momentos. Mas proteção também cansa quando vira prisão. Você não precisa abandonar a delicadeza. Só precisa lembrar que delicadeza não é esconder a dor para deixar os outros confortáveis.

A partir de agora, talvez você possa praticar uma honestidade pequena. Não precisa contar tudo. Não precisa abrir a vida inteira. Mas pode começar por uma frase mais verdadeira: 'hoje eu estou sensível', 'hoje eu preciso de silêncio', 'hoje eu não consigo'. O mundo talvez estranhe. Mas você, aos poucos, vai se reconhecendo.

Para voltar para si

- Que sorriso você usa para não ter que explicar o que sente?
- Com quem você consegue ser um pouco mais verdadeira?
- Qual frase simples poderia substituir o automático 'tá tudo bem'?

Frase para guardar: *Você não precisa parecer bem para merecer presença.*

Página de escuta

Você não precisa parecer bem para merecer presença.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*A mulher forte também cansa. A
diferença é que quase ninguém
percebe.*

Capítulo 3

A cama não estava bagunçada, ela estava cansada

Tem noite em que a cama não descansa. Ela apenas escuta tudo o que você segurou o dia inteiro.

A cama guarda mais verdades do que muita conversa. Ela conhece o peso do seu corpo quando você deita sem conseguir desligar. Conhece o jeito como você vira de um lado para o outro tentando encontrar uma posição para a mente. Conhece o silêncio que vem depois de um dia em que você falou com todo mundo, menos consigo mesma.

Talvez, olhando de fora, seja só um lençol amassado, um copo de água pela metade, um carregador perdido, uma roupa deixada no canto. Mas quem vive ali sabe: às vezes a bagunça do quarto não é descuido. É sinal de uma energia que acabou antes do dia terminar.

Você talvez se culpe pela cama desfeita. Pela louça esperando. Pela mensagem não respondida. Pelo cabelo preso de qualquer jeito. Pela falta de vontade de organizar o que, em outros tempos, você organizaria rápido. Mas existe um cansaço que transforma pequenas tarefas em montanhas. Não porque você seja incapaz. Porque você está carregando coisas que ninguém vê.

A cama pode virar abrigo. Também pode virar prisão. Abrigo quando o mundo lá fora exige demais. Prisão quando você deita e sente que não consegue voltar para si. Há noites em que o travesseiro

vira testemunha, e a casa inteira parece dormir enquanto você continua acordada por dentro.

Nessas horas, é comum pensar que há algo errado com você. Mas talvez o erro esteja em exigir produtividade emocional de alguém que não teve espaço para descansar. Talvez o erro esteja em chamar de preguiça aquilo que é exaustão. Em chamar de falta de disciplina aquilo que é pedido de cuidado.

Nem toda cama bagunçada conta uma história de descuido. Algumas contam histórias de sobrevivência. De dias longos. De choros discretos. De pensamentos repetidos. De uma mulher que tentou levantar mil vezes dentro de si antes mesmo de colocar os pés no chão.

Se hoje a sua cama parece pesada, não transforme isso em mais uma prova contra você. Olhe com mais ternura. Talvez ela esteja mostrando o que você não conseguiu dizer: que você precisa de descanso real, não apenas de sono. Que você precisa de cuidado, não apenas de força. Que você precisa de espaço, não apenas de cobrança.

Comece pequeno. Abra a janela. Troque a fronha. Beba água. Escreva uma frase verdadeira. Não para provar que está curada. Mas para lembrar ao corpo que ele ainda mora em uma vida que pode ser cuidada aos poucos.

Para voltar para si

- O que o seu quarto tem tentado te mostrar sobre o seu cansaço?
- Que pequena coisa você poderia fazer hoje sem transformar isso em obrigação?
- Você precisa de sono, descanso ou acolhimento?

Frase para guardar: Às vezes, arrumar a cama é menos importante do que parar de brigar com quem deitou nela exausta.

Página de escuta

Às vezes, arrumar a cama é menos importante do que parar de brigar com quem deitou nela exausta.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

PARTE II
O QUE VOCÊ APRENDEU A
ESCONDER

Capítulo 4

Você não queria conselho. Queria ser entendida

Às vezes, a frase que cura não é uma solução. É um “eu te entendo” dito sem pressa.

Há dias em que conselho pesa. A pessoa até tenta ajudar, mas chega com frases prontas, atalhos, respostas rápidas. Diz para você levantar, reagir, agradecer, pensar positivo, ocupar a cabeça. Talvez tudo isso tenha algum lugar. Mas, naquele momento, o que você queria não era uma lista de tarefas emocionais. Era uma presença.

Você queria poder dizer que está cansada sem que alguém transformasse isso em aula. Queria chorar sem ser interrompida por uma solução. Queria contar que não está dando conta sem ouvir que há pessoas em situação pior. Queria que a sua dor não precisasse competir com nenhuma outra para ser considerada real.

Ser entendida não significa que alguém precisa resolver tudo por você. Significa que alguém permanece um pouco. Escuta sem pressa. Não diminui. Não corrige rápido. Não tenta fazer da sua tristeza uma inconveniência que precisa acabar logo para a conversa ficar confortável novamente.

Talvez você tenha parado de falar porque aprendeu que, toda vez que tentava explicar, terminava se sentindo mais sozinha. Alguém dizia ‘isso passa’. Alguém dizia ‘você é forte’. Alguém dizia ‘não pensa nisso’. E você sorria, agradecia, mudava de assunto. Por dentro, a frase ficava: eles não entenderam.

Com o tempo, quando a gente não se sente entendida, começa a editar a própria dor. Corta detalhes. Usa palavras menores. Diz 'é só cansaço'. Diz 'não é nada'. Diz 'deixa pra lá'. Até que chega um ponto em que nem você sabe mais contar a história inteira sem pedir desculpas por ela.

Este livro não quer ocupar o lugar de uma pessoa real. Mas quer te lembrar de algo: você não está errada por desejar escuta. Você não está sendo dramática por querer que alguém sente ao seu lado sem transformar sua dor em problema de logística. Acolhimento também é necessidade.

Talvez uma parte da sua cura comece quando você parar de procurar entendimento em quem só sabe apressar. Nem todo mundo terá estrutura para te ouvir. Isso não diminui a sua dor. Só mostra que você precisa escolher com cuidado onde deposita o que é frágil.

Enquanto isso, escreva. Escrever não substitui o abraço, mas cria um lugar. No papel, você pode dizer a frase inteira. Pode não ser interrompida. Pode voltar ao começo. Pode descobrir que havia muito mais dentro de você do que o 'tá tudo bem' deixava aparecer.

Para voltar para si

- Que conselhos você está cansada de ouvir?
- O que você gostaria que alguém dissesse quando você admite que não está bem?
- Quem, na sua vida, consegue te escutar sem pressa?

Frase para guardar: *Você não é difícil de ajudar. Talvez só tenha sido ouvida rápido demais por tempo demais.*

Página de escuta

Você não é difícil de ajudar. Talvez só tenha sido ouvida rápido demais por tempo demais.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*Você não queria conselho. Queria
presença.*

Capítulo 5

Todo mundo ama a sua força

Todo mundo ama a sua força. Mas quase ninguém pergunta quanto ela pesa.

Ser forte virou elogio e prisão. No começo, talvez você tenha se orgulhado. Era bonito ser vista como alguém que aguenta. Alguém confiável. Alguém que não desaba por qualquer coisa. Alguém que atravessa problemas com uma postura que inspira.

Mas ninguém te contou que, quando o mundo se acostuma com a sua força, ele pode parar de oferecer cuidado. As pessoas passam a supor que você dá conta. Supõem que você consegue mais um pouco. Supõem que você entende, perdoa, espera, resolve e se recompõe sozinha.

Talvez você tenha se tornado o lugar seguro de muita gente, enquanto não sabia onde repousar a própria insegurança. Talvez tenha acolhido choros sem dizer que também queria chorar. Talvez tenha aconselhado amigas, filhos, família, parceiros, colegas, enquanto uma parte sua perguntava: e eu? Quem me segura quando eu não consigo?

A força que nasce da vida é bonita. A força que vira obrigação adocece. Existe diferença entre ser capaz de enfrentar momentos difíceis e ser obrigada a nunca demonstrar dificuldade. Uma coisa é coragem. A outra é solidão mascarada de maturidade.

Você talvez tenha medo de pedir ajuda porque imagina que isso destruiria a imagem que construíram de você. A forte não pede. A

forte não precisa. A forte não atrapalha. A forte dá um jeito. Mas essa imagem, se exige que você esconda sua humanidade, não é admiração. É uma cobrança disfarçada de elogio.

Ninguém nasce para ser muralha o tempo todo. Muralhas também racham. E quando racham, o mundo se espanta, como se não tivesse visto os sinais. Só que os sinais estavam ali: no seu silêncio, na sua impaciência, na sua ausência de brilho, no seu corpo pedindo descanso.

Você não precisa abandonar sua força. Ela faz parte da sua história. Mas precisa tirar dela o peso de ser tudo. Você pode ser forte e pedir colo. Pode ser competente e precisar de pausa. Pode amar muita gente e ainda assim escolher um dia para cuidar de si.

Talvez o verdadeiro recomeço seja este: permitir que a sua força deixe de ser uma performance e volte a ser apenas uma parte sua. Não a sua identidade inteira. Não a sua sentença. Não o motivo pelo qual todos se esquecem de te perguntar como você está.

Para voltar para si

- Em que momentos sua força virou obrigação?
- De quem você cuida enquanto sente falta de cuidado?
- O que seria pedir ajuda sem se sentir menor?

Frase para guardar: *Você continua sendo forte quando admite que não consegue carregar tudo sozinha.*

Página de escuta

Você continua sendo forte quando admite que não consegue carregar tudo sozinha.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*O corpo pede descanso quando a alma
passou tempo demais obedecendo.*

Capítulo 6

O cansaço de não incomodar

Há mulheres que diminuem a própria dor para caber no conforto dos outros.

Talvez uma das coisas mais cansativas da sua vida tenha sido tentar não incomodar. Não incomodar com tristeza. Não incomodar com necessidade. Não incomodar com perguntas difíceis. Não incomodar com pedidos. Não incomodar nem mesmo quando alguma parte sua estava pedindo socorro em silêncio.

Você aprendeu a calcular o impacto das suas emoções nos outros. Antes de dizer que está mal, pensa se a pessoa está ocupada. Antes de pedir ajuda, pensa se vai parecer dependente. Antes de chorar, pensa se alguém vai achar exagero. Antes de dizer não, pensa se vai decepcionar.

Esse cálculo constante rouba energia. Você não percebe de imediato, porque ele acontece por dentro. Mas ele te acompanha em cada conversa. Em cada resposta editada. Em cada necessidade engolida. Em cada momento em que você escolhe ser fácil para os outros e difícil para si mesma.

Não incomodar parece bondade, mas muitas vezes é medo. Medo de ser vista como peso. Medo de ser deixada de lado. Medo de ouvir que sua dor é demais. Medo de descobrir que, quando você finalmente pedir, talvez ninguém apareça como você apareceu tantas vezes.

Então você se antecipa. Diz que não precisa. Diz que entende. Diz que depois resolve. Diz que está tudo certo. E, por fora, isso parece

maturidade. Por dentro, vai construindo um abandono silencioso: você se torna a primeira pessoa a negar cuidado a si mesma.

Este livro não vai te pedir para virar alguém que despeja tudo em todos. Limite também é cuidado. Mas existe uma diferença entre escolher a hora certa de falar e viver como se sua existência fosse uma inconveniência. Você não é uma interrupção. Você não é um trabalho extra. Você não é um excesso.

Talvez hoje você possa praticar um pedido pequeno. Não precisa ser uma revelação inteira. Pode ser: 'você pode ficar comigo um pouco?', 'hoje eu não consigo resolver isso', 'preciso descansar', 'não quero falar, mas não quero ficar sozinha'. Pedidos pequenos também reeducam a alma.

Você não nasceu para ser invisível em nome da paz. A paz que exige que você suma de si não é paz. É silêncio imposto. E você merece uma vida onde sua presença não precise pedir desculpa por existir.

Para voltar para si

- O que você evita dizer para não incomodar?
- Que pedido pequeno você poderia fazer esta semana?
- Qual pessoa recebe sua dor sem transformar isso em peso?

Frase para guardar: *Você não é um incômodo. Você é alguém que também precisa ser cuidada.*

Página de escuta

Você não é um incômodo. Você é alguém que também precisa ser cuidada.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

Ninguém deveria precisar fingir estar bem para não incomodar.

Capítulo 7

Quando você começa a desaparecer de si

A gente não se perde de uma vez. A gente se abandona em pequenas concessões silenciosas.

Um dia você percebe que já não sabe responder coisas simples. Do que eu gosto? O que me faz bem? O que eu quero fazer se ninguém precisar de mim por uma hora? A pergunta parece fácil, mas dentro dela existe um vazio que assusta.

Você talvez tenha passado tanto tempo reagindo às necessidades dos outros que perdeu intimidade com as suas. A vida foi ficando cheia de demandas. Filhos, família, relacionamento, trabalho, casa, contas, mensagens, urgências. E, no meio de tudo isso, você foi adiando a si mesma como quem adia uma tarefa sem prazo.

Desaparecer de si não é sempre dramático. Às vezes começa com pequenas escolhas. Você deixa de ouvir a música que gostava. Para de arrumar tempo para caminhar. Deixa de comprar algo que te alegraria. Não marca consulta. Não encontra amiga. Não começa o curso. Não termina o livro. Não descansa sem culpa.

Aos poucos, a vida vira uma sequência de respostas. Você responde ao que falta. Responde ao que pedem. Responde ao que esperam. E quando sobra um espaço, você está tão cansada que só consegue ficar parada, tentando recuperar energia para responder de novo.

Talvez você chame isso de fase. E pode ser. Mas algumas fases duram tanto que começam a virar identidade. A mulher que você era antes fica parecendo distante, quase uma conhecida antiga. Você lembra dela com ternura e estranhamento: quando foi que parei de ser assim?

Não existe retorno para si sem luto. É preciso admitir que algumas partes suas ficaram esquecidas. Algumas vontades foram engavetadas. Alguns sonhos foram deixados em silêncio. Mas luto não é só perda. Luto também é prova de amor. Você sofre por aquilo que ainda importa.

Voltar para si não precisa começar grande. Pode começar por uma escolha pequena que não serve a ninguém além de você. Uma música. Um banho mais lento. Uma caminhada. Uma página escrita. Uma conversa honesta. Uma recusa. Um sim que não nasce da obrigação.

Aos poucos, você vai lembrar. Não tudo de uma vez. Mas o suficiente para reconhecer que ainda existe uma mulher dentro da função que o mundo colocou em você. Ela não foi embora. Ela só ficou esperando um pouco de espaço para respirar.

Para voltar para si

- Que parte sua ficou esquecida enquanto você cuidava de todo mundo?
- O que você fazia antes e sente falta?
- Qual escolha pequena hoje seria só sua?

Frase para guardar: *Você não precisa se reinventar inteira. Às vezes, precisa apenas se reencontrar em pedaços.*

Página de escuta

Você não precisa se reinventar inteira. Às vezes, precisa apenas se reencontrar em pedaços.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

PARTE III
QUANDO O CORPO COMEÇA A
PEDIR SOCORRO

Capítulo 8

O corpo sabe antes da boca admitir

Quando a boca diz “tá tudo bem” por tempo demais, o corpo começa a contar a verdade de outros jeitos.

O corpo tem uma honestidade que assusta. Ele tenta avisar antes de você encontrar palavras. Acorda pesado. Perde ritmo. Fica tenso. Esquece coisas simples. Irrita-se com barulhos pequenos. Pede silêncio. Pede cama. Pede pausa. Pede que você pare de empurrar a vida como se fosse possível funcionar infinitamente sem cuidado.

Talvez você tenha ignorado muitos sinais porque precisava continuar. E continuar, em alguns momentos, foi necessário. Havia contas, pessoas, prazos, responsabilidades. Mas o fato de algo ter sido necessário não significa que não tenha cobrado um preço. O corpo registra aquilo que a rotina tenta normalizar.

Você talvez perceba que não consegue responder mensagens como antes. Que conversas simples cansam. Que sair parece difícil. Que qualquer pedido extra dá vontade de chorar. Que a mente não desliga quando você deita. Que até coisas boas parecem exigir energia demais.

Nada disso precisa virar rótulo para você se escutar. Você não precisa nomear tudo de forma perfeita para admitir que algo está pesado. A linguagem do corpo é suficiente para começar: estou cansada, estou sobrecarregada, estou sem espaço, estou precisando de ajuda.

Muitas mulheres só se autorizam a descansar quando o corpo já as obrigou. Como se fosse preciso chegar ao limite para merecer cuidado. Como se o descanso só fosse legítimo depois do colapso. Mas cuidado preventivo também é cuidado. Pausa antes da queda também é sabedoria.

Escutar o corpo não é obedecer a cada sensação sem pensar. É parar de tratar todos os sinais como inimigos. Às vezes, o corpo não está atrapalhando sua vida. Está tentando salvar você de uma forma de viver que já não cabe.

Comece observando sem julgamento. Onde a tensão mora? Em que hora do dia o peso aparece? Depois de quais conversas você se sente menor? Que ambientes drenam? Que pessoas aliviam? Que tipo de descanso realmente descansa você?

O corpo não quer te envergonhar. Ele quer te trazer de volta. E talvez uma das formas mais bonitas de recomeçar seja parar de brigar com o corpo que, mesmo cansado, continuou tentando te proteger.

Para voltar para si

- Quais sinais o seu corpo tem mostrado?
- O que você costuma ignorar para continuar funcionando?
- Que tipo de pausa te faria bem de verdade?

Frase para guardar: *Seu corpo não é fraco por pedir descanso. Ele é sábio por avisar.*

Página de escuta

Seu corpo não é fraco por pedir descanso. Ele é sábio por avisar.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*Você não está exagerando. Você está
tentando existir dentro de uma vida
pesada.*

Capítulo 9

Cansaço não é fraqueza

Cansaço não é fracasso. Às vezes, é o corpo pedindo uma vida que pese menos.

Você talvez tenha aprendido a medir valor pela capacidade de aguentar. Quanto mais faz, melhor. Quanto menos reclama, mais madura. Quanto mais suporta, mais admirável. Então, quando o cansaço chega, em vez de acolher, você se acusa.

Chama de preguiça. Chama de falta de foco. Chama de drama. Chama de ingratidão. Olha para outras pessoas e pensa que elas conseguem. Olha para si e pensa que deveria conseguir também. E assim, além de cansada, você fica culpada por estar cansada.

Mas cansaço não é uma falha moral. Ele é uma informação. Ele conta que algo gastou energia. Ele mostra que houve esforço, tensão, excesso, repetição. Cansar depois de carregar muito não é sinal de incapacidade. É consequência de ter carregado.

O problema é que a sociedade romantiza mulheres que suportam tudo. A mãe incansável. A profissional impecável. A esposa compreensiva. A filha disponível. A amiga que sempre escuta. A mulher que dá conta de tudo, mesmo que ninguém pergunte o que isso custa.

Só que ninguém dá conta de tudo sem perder alguma coisa. Perde sono. Perde desejo. Perde presença. Perde leveza. Perde a capacidade de se alegrar com pequenos momentos. Perde o contato com a

própria vontade. E, quando percebe, está vivendo uma vida que funciona por fora e sufoca por dentro.

Talvez você precise trocar a pergunta. Em vez de perguntar 'por que eu não aguento mais?', pergunte 'por que eu precisei aguentar tanto?'. Essa mudança parece pequena, mas desloca a culpa. Você deixa de se atacar e começa a observar o peso.

Não transforme seu cansaço em sentença. Transforme em sinal. Sinal de que algo precisa mudar. Talvez uma conversa. Um limite. Uma divisão. Uma pausa. Um pedido de ajuda. Uma renúncia. Um cuidado que você sempre adia porque acha que primeiro precisa merecer.

Você não precisa merecer descanso. Você precisa dele porque é humana. E ser humana não diminui a sua força. Dá a ela um chão mais verdadeiro.

Para voltar para si

- Que peso você chama de preguiça ou fraqueza?
- O que o seu cansaço está tentando te contar?
- Qual cobrança você poderia soltar um pouco hoje?

Frase para guardar: *Você não está exagerando. Você está exausta.*

Página de escuta

Você não está exagerando. Você está exausta.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*O silêncio que te protegeu ontem pode
estar te prendendo hoje.*

Capítulo 10

A culpa de não dar conta

Você não se culpa porque é culpada. Você se culpa porque aprendeu que descansar era abandonar alguém.

A culpa aparece rápido. Antes mesmo de você descansar, ela pergunta se você pode. Antes de dizer não, ela lembra quem pode se decepcionar. Antes de pedir ajuda, ela sugere que talvez você esteja sendo fraca. A culpa se apresenta como consciência, mas muitas vezes é apenas um antigo treinamento de abandono de si.

Você aprendeu que dar conta era prova de amor. Que estar disponível era prova de bondade. Que ceder era prova de maturidade. Que descansar, às vezes, parecia egoísmo. Então, quando sua energia acaba, você não pensa apenas 'estou cansada'. Você pensa 'estou falhando'.

Essa é uma das dores mais injustas: a mulher já está exausta e ainda precisa carregar a culpa pela exaustão. Como se o limite do corpo fosse falta de caráter. Como se não conseguir tudo fosse uma escolha preguiçosa. Como se não haver espaço para si fosse sinal de amor bem vivido.

Mas não dar conta de tudo pode ser a primeira verdade saudável depois de muito tempo. Talvez você nunca tenha sido feita para dar conta de tudo. Talvez essa expectativa tenha sido colocada sobre você porque funcionava para os outros. Enquanto você segurava, eles não precisavam dividir.

A culpa vai tentar te convencer de que limite machuca as pessoas. Às vezes, limites frustram. Isso é diferente. Frustração não é destruição. Você não precisa se sacrificar para impedir que alguém sinta desconforto. O desconforto do outro não é sempre uma ordem para você abandonar a si mesma.

Quando a culpa vier, pergunte: eu fiz algo errado ou apenas deixei de fazer tudo? Eu machuquei alguém ou deixei de me machucar para manter a paz? Estou sendo egoísta ou estou tentando existir também?

Essas perguntas não resolvem tudo, mas abrem espaço. E espaço é uma palavra importante para quem passou muito tempo espremida dentro das expectativas alheias. Espaço para respirar. Espaço para escolher. Espaço para não responder imediatamente. Espaço para não ser perfeita.

Você não precisa se tornar indiferente para se cuidar. Pode continuar amando. Pode continuar se importando. Pode continuar sendo generosa. Só não precisa mais oferecer a própria destruição como prova de que ama o suficiente.

Para voltar para si

- De que você se culpa quando descansa?
- Qual limite você tem medo de colocar porque alguém pode se frustrar?
- O que mudaria se você aceitasse que não precisa dar conta de tudo?

Frase para guardar: *Seu limite não é falta de amor. Às vezes, é o começo do amor por você.*

Página de escuta

Seu limite não é falta de amor. Às vezes, é o começo do amor por você.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*A volta para si começa quando a
mentira deixa de parecer abrigo.*

Capítulo II

O silêncio também pesa

Tudo o que não foi dito encontra um jeito de permanecer.

Há palavras que não saem da boca, mas ficam no corpo. Conversas interrompidas. Explicações engolidas. Mágoas tratadas como bobagem. Pedidos de ajuda adiados. Verdades que você ensaiou no pensamento e desistiu antes de dizer.

O silêncio pode ser escolha. Pode ser sabedoria. Pode ser descanso. Mas também pode ser medo. E quando o silêncio nasce do medo de incomodar, decepcionar, perder afeto ou criar conflito, ele deixa de ser paz. Vira peso acumulado.

Talvez você tenha se calado para manter a casa tranquila. Para não estragar o dia. Para não parecer sensível demais. Para não ouvir que estava exagerando. Para não ter que explicar uma dor que nem você entendia completamente.

Cada silêncio parece pequeno quando acontece. Só que silêncios acumulam. Um atrás do outro, eles constroem distância. Primeiro entre você e os outros. Depois entre você e você mesma. Chega uma hora em que você já não sabe se está em paz ou apenas cansada demais para falar.

O que você não diz não desaparece automaticamente. Às vezes vira tensão. Às vezes vira irritação. Às vezes vira tristeza sem nome. Às vezes vira um cansaço que parece vir do nada, mas tem raízes em muitas frases que ficaram presas.

Falar tudo de uma vez também pode assustar. Por isso, talvez o caminho não seja explodir. Talvez seja começar a devolver voz ao que foi guardado. Escreva antes. Leia para si. Escolha uma frase. Ensaie sem se condenar. Falar a verdade não precisa ser guerra. Pode ser retorno.

Você não deve explicações infinitas sobre sua dor. Mas merece ter um lugar onde ela exista sem disfarce. Se não puder ser uma conversa agora, que seja uma página. Se não puder ser uma página, que seja uma frase. Se não puder ser uma frase inteira, que seja uma palavra: cansada, triste, sobrecarregada, sozinha, perdida, pedindo cuidado.

Dar nome ao silêncio é uma forma de aliviar o peso. Não porque a vida muda imediatamente, mas porque você para de carregar algo invisível sem sequer saber o que é.

Para voltar para si

- Que frase você engoliu tantas vezes que virou peso?
- O que você gostaria de dizer sem ser interrompida?
- Qual palavra nomeia melhor o que você está vivendo hoje?

Frase para guardar: *Sua voz não precisa sair perfeita. Só precisa voltar a existir.*

Página de escuta

Sua voz não precisa sair perfeita. Só precisa voltar a existir.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

PARTE IV
A VOLTA PARA VOCÊ

Capítulo 12

Você não precisa desabar para merecer cuidado

Não espere virar ruína para se autorizar a pedir presença.

Muita gente só acredita na dor quando ela aparece grande. Quando interrompe tudo. Quando fica impossível disfarçar. Antes disso, parece que ainda dá para empurrar mais um pouco. Mais um dia. Mais uma semana. Mais uma conversa difícil deixada para depois.

Talvez você também tenha aprendido assim. Enquanto consegue trabalhar, levantar, responder, cuidar, sorrir, dirigir, preparar, organizar, parece que não tem direito de dizer que está mal. Como se funcionamento fosse prova de bem-estar. Como se uma mulher só pudesse pedir cuidado depois de perder completamente a capacidade de seguir.

Mas você não precisa chegar ao limite para ser levada a sério. Não precisa transformar o corpo em alarme. Não precisa provar com esgotamento que algo pesa. A sua percepção já importa. O seu cansaço já importa. O seu desconforto já importa.

Cuidado não deveria ser prêmio para quem aguentou até o fim. Cuidado deveria ser parte da vida. Parte da rotina. Parte das relações. Parte da forma como você se trata antes de se quebrar por dentro.

Talvez pedir cuidado pareça difícil porque você confunde cuidado com dependência. Mas receber apoio não apaga sua autonomia. Pelo

contrário: às vezes, é justamente o apoio certo que devolve a você a possibilidade de escolher com mais clareza.

Você pode começar com gestos pequenos. Marcar uma conversa. Delegar uma tarefa. Descansar sem explicar em excesso. Procurar acompanhamento. Dizer a alguém de confiança: 'não estou bem e não quero resolver isso sozinha'. Essa frase não diminui você. Ela te aproxima da verdade.

A vida não precisa esperar você cair para abrir espaço. Você pode abrir espaço antes. Pode reconhecer o peso antes. Pode interromper o ciclo antes. Pode admitir que algo não está bem mesmo que, por fora, tudo ainda pareça funcionando.

Você merece cuidado em processo, não apenas em emergência. Merece presença enquanto aprende. Merece pausas enquanto reconstrói. Merece gentileza enquanto ainda não sabe exatamente como voltar.

Para voltar para si

- Você costuma esperar chegar ao limite para pedir ajuda?
- Que cuidado poderia entrar na sua rotina antes do colapso?
- Que pessoa ou profissional poderia caminhar com você nesse processo?

Frase para guardar: *Você não precisa provar sua dor para merecer cuidado.*

Página de escuta

Você não precisa provar sua dor para merecer cuidado.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

Há dias em que continuar é uma vitória. Há outros em que parar também é.

Capítulo 13

Pequenos retornos para si

Voltar para si não costuma começar com uma grande virada. Começa com um gesto pequeno que diz: eu ainda importo.

Quando a vida pesa, grandes mudanças podem parecer impossíveis. Você ouve falar de recomeço e se sente cansada antes de começar. Por isso, talvez a volta para si precise ser pequena. Pequena o suficiente para caber em um dia difícil. Pequena o suficiente para não virar mais uma cobrança.

Um pequeno retorno pode ser beber água antes de responder todo mundo. Pode ser abrir a janela. Pode ser tomar banho sem pressa. Pode ser cancelar algo que você aceitou por culpa. Pode ser escrever uma frase verdadeira. Pode ser pedir dez minutos de silêncio. Pode ser sair para caminhar sem transformar isso em meta.

O importante não é o tamanho do gesto. É a mensagem que ele carrega: eu não vou continuar me tratando como se eu não existisse. Essa mensagem, repetida em gestos simples, começa a reconstruir um vínculo que talvez tenha sido enfraquecido pela rotina.

Você talvez queira mudar tudo de uma vez, porque está cansada de como as coisas estão. Mas mudanças grandes exigem energia, e energia se recupera também com cuidado pequeno. Não despreze o que parece pouco. Para quem passou muito tempo se abandonando, qualquer gesto de retorno é profundo.

Escolha uma prática de verdade por dia. Não uma prática bonita para postar. Uma prática real. Algo que te aproxime de você. Pode ser

escrever: 'hoje eu estou...' e completar sem filtro. Pode ser dizer não a uma demanda extra. Pode ser permitir que a casa fique imperfeita enquanto você respira.

Também é importante perceber o que te afasta de si. Conversas que te drenam. Comparações que te diminuem. Ambientes que exigem uma versão sua que você não aguenta mais sustentar. Nem sempre você poderá sair de tudo imediatamente, mas pode começar a reconhecer o efeito que cada coisa tem sobre você.

Voltar para si não é egoísmo. É recuperar presença. É deixar de viver como apenas uma resposta às necessidades do mundo. É lembrar que existe uma pessoa por trás da função, do papel, do sobrenome, da rotina, da força.

Você não precisa prometer uma vida nova hoje. Prometa um gesto. Um retorno pequeno. Uma frase honesta. Uma pausa sem culpa. A vida, às vezes, começa a mudar quando você para de esperar uma grande coragem e escolhe um cuidado possível.

Para voltar para si

- Qual gesto pequeno hoje diria 'eu ainda importo'?
- O que te aproxima de você?
- O que te afasta de você e precisa ser observado com mais cuidado?

Frase para guardar: *Um gesto pequeno pode ser o primeiro lugar onde você volta a morar em si.*

Página de escuta

Um gesto pequeno pode ser o primeiro lugar onde você volta a morar em si.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*Se a sua voz tremer, ainda assim ela
é sua.*

Capítulo 14

Aprender a pedir ajuda sem se sentir fraca

Pedir ajuda não é entregar sua vida para alguém. É parar de fingir que você precisa atravessar tudo sozinha.

Pedir ajuda pode parecer simples para quem nunca precisou engolir a própria necessidade. Para você, talvez seja uma das coisas mais difíceis. Não porque falte humildade, mas porque pedir ajuda toca lugares antigos: medo de incomodar, medo de ouvir não, medo de depender, medo de parecer menor.

Você talvez tenha aprendido a ser útil antes de ser acolhida. Aprendeu a aparecer quando chamavam, a responder quando precisavam, a resolver antes que pedissem. Mas quando era você quem precisava, vinha uma trava. Uma vergonha. Uma sensação de que a sua dor deveria ser administrada em silêncio.

A verdade é que autonomia não significa solidão. Ser adulta não significa não precisar de ninguém. Ser forte não significa carregar tudo sem testemunha. Relações saudáveis também existem para dividir peso, oferecer presença e lembrar que ninguém precisa ser ilha o tempo todo.

Pedir ajuda não precisa começar com a frase perfeita. Pode ser desajeitado. Pode sair com choro. Pode sair baixo. Pode ser escrito em mensagem. Pode ser apenas: 'você pode me ouvir um pouco?'. O pedido não precisa ser bonito para ser legítimo.

Escolha bem para quem você pede. Nem todo mundo saberá acolher. Isso não quer dizer que sua necessidade é errada. Quer dizer que fragilidade precisa de lugar seguro. Uma pessoa confiável, uma amiga madura, um familiar respeitoso, um profissional preparado - cada apoio tem seu papel.

Também aprenda a receber sem se desculpar o tempo todo. Quando alguém oferece ajuda, talvez sua primeira reação seja minimizar: 'não precisa', 'imagina', 'desculpa dar trabalho'. Perceba esse impulso. Ele talvez seja antigo. Agradecer não precisa vir acompanhado de culpa.

Há uma dignidade profunda em dizer: 'eu não estou bem e preciso de apoio'. Essa frase não te diminui. Ela tira a sua dor do esconderijo. E dores que saem do esconderijo deixam de governar tudo sozinhas.

Talvez você não consiga pedir tudo hoje. Tudo bem. Comece por um pouco. Um pedido pequeno, feito para a pessoa certa, pode abrir uma porta que estava fechada há anos.

Para voltar para si

- O que te impede de pedir ajuda?
- Quem seria uma pessoa segura para ouvir uma parte da sua verdade?
- Qual pedido pequeno você poderia fazer sem se explicar demais?

Frase para guardar: *Você não perde valor quando precisa de alguém. Você apenas lembra que é humana.*

Página de escuta

Você não perde valor quando precisa de alguém. Você apenas lembra que é humana.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*Eu não estou bem. Mas agora eu sei.
E saber já é um começo.*

Capítulo 15

Quando você parar de fingir

O fim da mentira do “tá tudo bem” não é escândalo. É retorno.

Talvez você imagine que parar de fingir significa mudar tudo de uma vez. Contar todas as verdades. Cortar todas as relações. Resolver todos os conflitos. Mas parar de fingir pode começar de modo mais silencioso: você deixa de mentir para si mesma.

Você pode continuar sem estar pronta para grandes decisões. Pode ainda ter medo. Pode ainda estar cansada. Pode ainda não saber exatamente o que fazer. A diferença é que, agora, você não chama mais isso de ‘tá tudo bem’. Você chama pelo nome mais honesto que consegue encontrar.

Quando você para de fingir, não vira outra pessoa imediatamente. Você começa a se escutar com menos crueldade. Começa a perceber quando está se abandonando. Começa a reconhecer seus limites antes que eles se transformem em colapso. Começa a escolher pausas sem precisar justificar sua humanidade.

Algumas pessoas podem estranhar. Elas estavam acostumadas com a versão que não dava trabalho. A versão que dizia sim rápido. A versão que sorria. A versão que resolvia. O estranhamento delas não significa que você esteja errada. Significa apenas que sua verdade mudou a dinâmica.

Talvez você perca a aprovação de quem só gostava da sua disponibilidade. Mas pode ganhar algo maior: presença em si mesma.

E presença em si é uma forma de liberdade que não faz barulho, mas muda a forma como você respira.

A vida depois do fingimento não é perfeita. Ainda haverá dias pesados. Ainda haverá cansaço. Ainda haverá lágrimas. Mas haverá também uma honestidade nova. E honestidade, quando nasce dentro, começa a organizar o que a mentira mantinha em pé com esforço.

Você não precisa sair deste livro prometendo que nunca mais dirá 'tá tudo bem'. Talvez diga. Somos humanos. Às vezes escapamos para antigas defesas. Mas agora você sabe voltar. Sabe perguntar: é verdade? Sabe perceber quando a frase está protegendo algo que precisa de cuidado.

Se no começo deste livro a frase era 'eu não estou bem', talvez agora ela possa crescer um pouco: eu não estou bem, mas estou me ouvindo. Eu não estou bem, mas não preciso me abandonar. Eu não estou bem, mas posso começar daqui.

Para voltar para si

- O que mudaria se você parasse de fingir para si mesma?
- Quem pode estranhar seus novos limites?
- Qual verdade você leva deste livro?

Frase para guardar: *Você não precisa estar completamente bem para começar a voltar para si.*

Página de escuta

Você não precisa estar completamente bem para começar a voltar para si.

Hoje, eu preciso admitir que...

O que eu tenho carregado em silêncio é...

Um cuidado possível para mim agora é...

*Eu não estou bem. Mas agora eu sei.
E saber já é um começo.*

Frases para guardar

Páginas para reler nos dias em que você precisar se lembrar de si.

*Todo mundo ama a sua força. Mas
quase ninguém pergunta quanto ela
pesa.*

*Eu não queria um conselho. Eu queria
me sentir entendida.*

*Cansaço não é fraqueza. É o corpo
pedindo socorro.*

Eu passei tanto tempo dizendo “tá tudo bem” que esqueci como pedir ajuda.

*Você não precisa desabar para
merecer cuidado.*

*Às vezes, a mulher forte só queria não
precisar ser forte hoje.*

*Ninguém percebeu. Mas eu estava
pedindo cuidado em silêncio.*

*A cama não me descansava. Ela só
escutava tudo que eu segurei o dia
inteiro.*

*Eu não estou exagerando. Eu estou
exausta.*

*Pela primeira vez, alguém escreveu o
que eu não sabia explicar.*

Você não é fraca por cansar. Você é humana por sentir.

*O silêncio que te protegeu ontem pode
estar te prendendo hoje.*

*Nem toda dor faz escândalo.
Algumas apenas aprendem a sorrir.*

*Você não precisa pedir desculpa por
precisar de cuidado.*

*Há dias em que a vitória é levantar.
Há dias em que a vitória é parar.*

*A volta para si começa quando a
verdade deixa de pedir licença.*

Você não precisa ser fácil para todo mundo e impossível para si mesma.

*Se a sua voz tremer, ainda assim ela
é sua.*

Ninguém deveria precisar fingir estar bem para não incomodar.

*Eu não estou bem. Mas agora eu sei.
E saber já é um começo.*

Epílogo

Talvez você ainda não esteja bem. E este livro não precisa forçar um final que a sua vida ainda está construindo. Há verdades que não se resolvem em uma última página. Elas apenas começam a respirar melhor dentro da gente.

Se alguma frase te encontrou, guarde. Se alguma página doeu, volte devagar. Se alguma pergunta abriu um espaço, não feche rápido. A pressa talvez tenha sido uma das formas como você se abandonou. Agora, permita-se ir sem violência.

Você não precisa transformar esta leitura em cobrança. Não precisa sair daqui perfeita, leve, curada, pronta. Talvez o primeiro gesto seja mais simples: hoje, quando alguém perguntar se está tudo bem, você pode responder com um pouco mais de verdade. Mesmo que seja apenas: 'hoje está difícil'.

Isso já é muito. Porque a verdade pequena abre passagem para cuidados maiores. E uma mulher que começa a se ouvir deixa de caber em lugares onde só era aceita em silêncio.

Que este livro seja uma luz baixa no seu quarto. Não uma luz que invada tudo, mas uma luz suficiente para você enxergar a própria mão, o próprio rosto, o próprio caminho. E lembrar: você não está sozinha por não estar bem. Você está humana. E ainda há volta.

Caderno de volta

Use estas páginas como um começo. Não responda para acertar. Responda para se escutar.

1. Hoje, a verdade mais honesta que eu consigo dizer é...
2. Eu tenho fingido estar bem quando...
3. Uma coisa que pesa mais do que as pessoas imaginam é...
4. Eu gostaria de pedir ajuda para...
5. Uma pequena forma de voltar para mim esta semana é...
6. Eu não preciso mais me culpar por...
7. Quando eu digo que estou cansada, talvez eu esteja querendo dizer...
8. A pessoa para quem eu posso contar uma parte da minha verdade é...
9. O limite que eu preciso respeitar em mim é...
10. A frase que eu quero guardar deste livro é...

*Você não precisa estar bem para
começar a se cuidar. Precisa apenas
parar de mentir que está.*