

PARA QUEM PENSA DEMAIS  
& PARA QUEM SENTE DEMAIS

# Poemas de amor-próprio



**MELODY GODFRED**

## DEDICATÓRIA

*“Minha vida despertou de repente num salto tão intenso  
que acho que ficarei desperta para sempre.”*

*– Melody, aos 11 anos*

*Dedicado ao meu eu da infância: uma garota pensativa que  
ouvia o próprio coração e escrevia poesia para  
compreender o mundo de fora e o de dentro.*

*Melody, nós conseguimos. Nós conseguimos!*

## INTRODUÇÃO

Escrever um livro de poesia sempre foi um dos meus maiores sonhos. Mas quando chega a hora de revisar meus poemas para enfim incluí-los em um livro, me sinto paralisada: como reunir 700 escritos de maneira que faça sentido como livro? Você vai perceber que minha poesia não segue um estilo único. É o reflexo do que quer que eu esteja sentindo em dado momento. Às vezes é uma frase arrebatadora, às vezes é uma longa experiência sensorial preenchida por palavras deslumbrantes e figuras de linguagem.

O conceito deste livro só pôde nascer quando eu estava realmente preparada para abraçar essa dualidade dentro de mim: 100 pares de poemas, cada um com um tema central. A página da esquerda se dirige a quem usa mais o lado esquerdo do cérebro, ou seja, para quem pensa demais; a página da direita é para quem usa mais o lado direito do cérebro, ou seja, para quem sente demais. Os poemas de cada dupla dialogam entre si e trabalham em conjunto para ativar uma experiência cerebral completa em qualquer tipo de pessoa. O resultado é um livro de poesia que me deixa profundamente orgulhosa e animada em compartilhar com você.

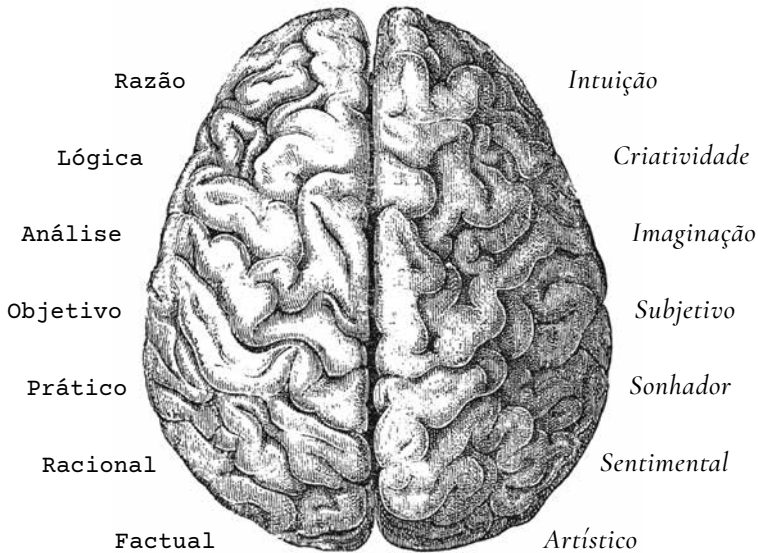
Enquanto estiver lendo, por favor, permita que estes poemas funcionem como um lembrete: apenas quando você abraça todas as partes do seu ser é que o seu eu autêntico pode fazer sua mágica e ativar as ferramentas para que você cause o impacto no mundo com aquilo que apenas você nasceu para fazer. Eu acredito que nasci para escrever este livro.

# POEMAS DE AMOR-PRÓPRIO

*Para quem pensa demais e quem sente demais*

CÉREBRO ESQUERDO  
(QUEM PENSA DEMAIS)

CÉREBRO DIREITO  
(QUEM SENTE DEMAIS)



Depois que entende que  
o que você mais quer que aconteça  
pode não acontecer, você  
consegue aceitar que pode  
ser que aconteça também.

E de qualquer jeito  
você ficará bem.

*Eu pensava que sabia  
e então SOUBE.*

*Eu pensava que amava  
e então AMEI.*

*Eu pensava que me entregava  
e então ME ENTREGUEI.*

*Eu pensava que terminado estava  
e então COMECEI.*

Pensei que este seria  
o ano em que eu conseguiria  
tudo que quero.

Agora sei que este é  
o ano em que dou valor a  
tudo que já tenho.

*A expectativa fechou meus olhos.  
A gratidão os abriu.  
O medo fechou meus olhos.  
A confiança os abriu.  
A reclamação fechou meus olhos.  
A apreciação os abriu.  
A perfeição fechou meus olhos.  
A autenticidade os abriu.  
A culpa fechou meus olhos.  
O amor-próprio os abriu.*



Se colocar as necessidades de todo  
mundo em primeiro lugar  
não estiver funcionando,  
existe uma alternativa...

*Escolher você em primeiro lugar  
pode ser a decisão mais difícil  
da sua vida, porque  
a culpa, a vergonha e o medo  
são grandes obstáculos.*

*Faça isso mesmo assim.  
Você é maior que o que lhe prende.  
Muito maior.*

Se tudo mudar,  
eu ainda serei feliz.

Se nada mudar,  
eu ainda serei feliz.

*Por baixo  
do pó da decepção,  
do peso da responsabilidade,  
da aflição da dor,  
do tremor da dúvida,  
da paralisia do medo e  
da ferida do ressentimento...  
Seu verdadeiro eu permanece.  
Ele é luminoso, fluido, livre,  
suave e firme.  
A alegria dele não está atrelada  
ao que já foi ou ainda será.*

Se ninguém parece  
notar seu trabalho duro,  
pare de fazê-lo  
parecer tão fácil.

*Acordamos cedo.*  
*Nos exercitamos. Nos alimentamos bem.*  
*Trabalhamos para curar nossos traumas. Sorrimos.*  
*Bebemos água. Molhamos as plantas.*  
*Arrumamos tempo para o trabalho voluntário.*  
*Arrasamos no trabalho. Arrasamos na criação dos filhos.*  
*Somos ótimas tias, amigas, cuidadoras.*  
*Trabalhamos para dar conta do nosso desejo.*  
*Vivemos em nome da gratidão e da gentileza.*  
*Olhamos nos olhos. Limitamos nosso tempo de tela.*  
*Somos muito lindas. Passamos hidratante. Esfoliamos a pele.*  
*Fazemos as unhas e cuidamos do cabelo.*  
*Somos cheirosas. Lemos livros. Arrumamos tempo*  
*para pessoas necessitadas. Damos jantares. Lembramos*  
*aniversários – e presentes de aniversário.*  
*Fundamos empresas.*  
*Cuidamos dos nossos pets. Pesquisamos ingredientes.*  
*Planejamos as férias. Nunca reclamamos.*  
*Acordamos. Fazemos tudo de novo.*  
*Batemos o ponto. Nunca paramos.*  
*Fazemos parecer fácil. Fazemos parecer fácil.*  
*Fazemos parecer fácil.*  
*(Não foi. Não é. Nunca será.)*

## AGRADECIMENTOS

Não poderia ter escrito este livro sem minha comunidade de amor-próprio no Instagram (@fredandfar). Obrigada por estarem comigo sempre, lendo meus poemas e os compartilhando, e sobretudo assimilando tudo que eles significam. Vocês inspiram minhas palavras todos os dias.

Também sou profundamente grata a Paige Feldman, Leanne Aranador, Erin Hosier e Patty Rice. Sem elas, este livro ainda seria apenas meu sonho de criança.

Como você viu nestes poemas, minha família é uma fonte de inspiração constante. Obrigada a meu marido, Aaron, a minhas filhas, Stella e Violet, a meu filho, Teddy, a meus pais e a toda a minha família e amigos, que leram meus poemas e apoiaram minha escrita nos últimos trinta anos.