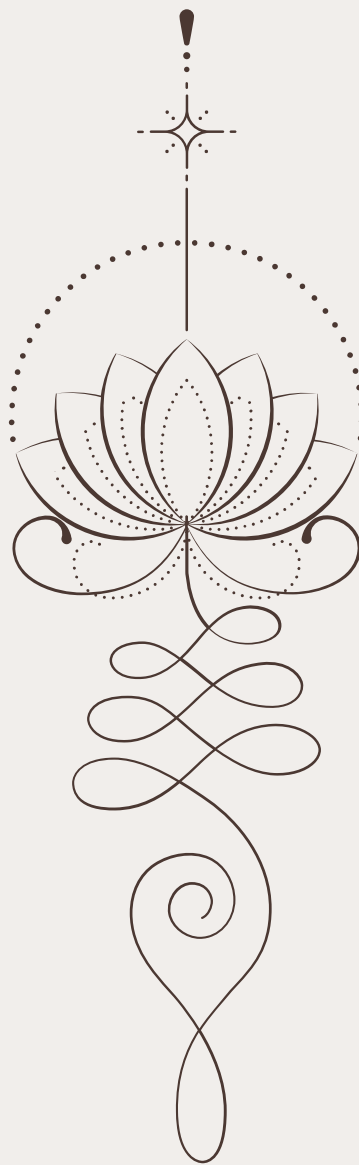




Ana Kapapelo

31 Passos Para
Regressares a Ti



Índice

Introdução	4
Capítulo I — Crise de identidade	5
Passo 1: Ouve o silêncio que grita em ti	5
Passo 2: É normal não saberes quem és	6
Passo 3: Nem sempre sabemos para onde ir	7
Passo 4: A importância de ter sido ouvido em criança	8
Passo 5: Onde nasceste não define quem és	9
Passo 6: O peso da família ou a falta dela	10
Passo 7: O medo de ser diferente e não encaixar	11
Capítulo II — Síndrome da heroína	13
Passo 8: Não tens de carregar o mendo às costas	13
Passo 9: Não és culpada por todos os problemas do mundo.	14
Passo 10: Não é uma escolha, se não sabias de todas as opções	15
Passo 11: O teu valor não está ligado aquilo que fazes	16
Passo 12: Não tens de dar aquilo que também não tens	17
Passo 13: Ser forte o tempo todo é cansativo	18
Passo 14: As tuas dores também são importantes.	19
Capítulo III — Aprender a renascer depois da perda	20
Passo 15: Tu és a prioridade da tua vida	20
Passo 16: Confia em ti e naquilo que sentes	21
Passo 17: A culpa e a vergonha andam de braços dados	22
Passo 18: O espelho só reflete o que achas de ti.	23
Passo 19: Ouve a tua voz interior.	24
Passo 20: Cuida de ti, e respeita o teu corpo	25
Passo 21: Tu és mais do que suficiente	26
Capítulo IV — Aprender a renascer depois da perda	27
Passo 22: E de repente, nada faz sentido	27
Passo 23: Sozinha e invisível no meio da multidão	28
Passo 24: As saudades não matam, mas destroem.	29
Passo 25: O desespero pode sufocar	30

Passo 26: Pedir ajuda não é sinal de fraqueza e sim de coragem	31
Passo 27: Recomeçar é difícil, mas necessário	32
Passo 28: Leva o teu tempo, mas quando for para levantar, simplesmente levanta e vai.	33
Capítulo V — O teu novo ponto de partida	34
Passo 29: Podes carregar várias bandeiras no teu coração	34
Passo 30: A opinião dos outros é mesmo só isso – Uma opinião.	35
Passo 31: Não podes salvar o mundo se tu estiveres em perigo	36
Passo seguinte — Adquirires o e-book completo para aprofundares esta aventura	37

Introdução

O e-book 31 Passos Para Regressares a Ti é um guia prático que te vai ajudar a ressignificar o que sentes, como a transformar muita dessa dor em força. Podes utilizá-lo como uma ferramenta diária no teu processo de superação. Por ter estado desse lado e compreender a tua perda, a tua dor, mesma que seja diferente da minha, fico muito feliz por te poder acompanhar neste caminho de cura, e acesso ao próximo nível.

Se estás a receber este primeiro exemplar deste e-book, de forma completamente gratuita, é porque, de algum modo, os nossos caminhos se cruzaram e a mensagem que carrego comigo fez eco no teu ouvido.

Este e-book baseia-se na minha história de vida, nos períodos mais difíceis que tive de enfrentar enquanto mulher, companheira, amiga, filha e ser humano. Espero sinceramente que estejas disposta a entregar-te de verdade e a fazer esta viagem comigo. Lembra-te de que não estás sozinha e que, se algo de menos bom te aconteceu, é porque tens a força suficiente para ultrapassar esse obstáculo e te tornares numa pessoa ainda mais forte e poderosa.

O mesmo está dividido em quatro capítulos que retratam, sucintamente, um pouco do meu percurso até aqui. Contudo, e como considero ser natural, não te podia oferecer esta preciosidade sem ter a certeza de que estás pronta para enfrentar, de frente, aquilo que te está a limitar. Podes ter os teus medos, as tuas dúvidas, alguns fantasmas no armário, e achares que ainda não é o momento certo. Mas se, apesar disso tudo, queres vir na mesma, permite-te então ser guiada e acompanhar gradualmente o teu crescimento na primeira fila.

Juntas, vamos passar para o próximo nível.

Capítulo I — Crise de identidade

Passo 1: Ouve o silêncio que grita em ti

Introdução ao tema

O silêncio pode ser assustador quando nos mostra o vazio que existe dentro de nós e do qual tanto queremos nos esconder, nos nossos dias atribulados e cheios de ruído.

Exemplo verídico

Durante anos tive uma vida agitada em que nunca tinha tempo para mim — e gostava disso—, sentia-me viva, útil, em ascensão, rumo a qualquer coisa que nem eu sabia bem o que era, mas que me mantinha ocupada, longe da realidade e daquilo que no fundo não queria ver, perceber e muito menos resolver. Quando nasci, os meus pais já estavam bem integrados em Portugal. Contudo, só tive direito ao bilhete de identidade aos 18 anos, depois de já estar na universidade. É um facto que carrego comigo, muitas vezes em tom de brincadeira, mas que me atormentou por muitos anos.

Dica do dia

O silêncio não tem de ser um lugar triste e vazio. Pelo contrário, pode ser o teu momento contigo mesma, onde te despes e és completamente sincera contigo, sem filtros nem máscaras. Pode ser assustador no início, mas é libertador quando descobres como é bom estares na tua própria companhia.

Exercício

Encontra um lugar calmo, onde te sintas em segurança e confortável. Não vais precisar de mais de dez minutos. Respira fundo. Volta à tua infância, aos cheiros e cores que deixaste lá para trás e deixa-te inundar pelo poder aconchegador dessas memórias, mesmo que distantes e nem sempre felizes. Ouve o silêncio que grita em ti agora que és adulta, forte e que consegues controlar as tuas emoções. Permite-te sentir tudo o que ficou lá atrás.

Partilha

Partilha nem que seja uma palavra. Mas escreve algo.

Vai ser libertador e pode ajudar-te a seguir em frente com mais leveza.

Passo 2: É normal não saberes quem és

Introdução ao tema

Em algum momento da nossa vida vamos nos sentir perdidos e durante a infância esse é um sentimento constante. Quando começamos a perceber que não somos todos iguais, que não temos todos as mesmas bases, nem os mesmos valores, e sobretudo quando não cabemos nas caixas que a sociedade “prepara” para nós.

Exemplo verídico

Eu sou uma mistura. Durante anos foi esta a minha resposta. Sou uma mistura de Cabo-verde e Angola que nasceu em Portugal. Cresci sem ter uma referência definida da minha cultura, dos meus antepassados, da minha história, dos meus ancestrais. Resultado: quando ouvia comentários racistas ou comportamentos xenófobos, ficava com pena das vítimas. Porque na minha cabeça eu era igual aos outros. Contudo, afinal, não. Aqueles comentários também eram para mim.

Dica do dia

É normal não saberes quem és. E está tudo certo. O que pode causar muitos problemas com o tempo é não queres saberes quem ou não aceites quem és. Uma pessoa que não tem um sentimento de pertença, uma ligação cultural ou espiritual a algo, sem raízes profundas em algum pedaço de terra, rapidamente pode se sentir sozinha, perdida, incompreendida, desiludida e frustrada.

Exercício

Faz este exercício no escuro, ou então de olhos fechados, num local onde esteja silêncio e te sintas em segurança e confortável para te conectares contigo. Respira fundo e volta lá atrás na tua infância, à primeira recordação que te vier, de quando te sentiste perdida pela primeira vez. Seja por não te pareceres com ninguém da família, por teres medo de mostrares como te sentias realmente ou, como eu, por perceberes que não fazes parte de uma comunidade que pensaste ser a tua. Deixa-te ficar aí o tempo necessário para que o teu cérebro possa analisar e processar toda essa informação, mas desta vez com um olhar diferente.

Partilha

Partilha nem que seja uma palavra. Mas escreve algo.
Vai ser libertador e pode ajudar-te a seguir em frente com mais leveza.

Passo 3: Nem sempre sabemos para onde ir

Introdução ao tema

Escolher um caminho nem sempre é evidente. Por vezes, porque temos várias opções e não nos conseguimos decidir. Outras, porque simplesmente nem sequer vemos um caminho. Tenho aprendido que mais importante do que saber para onde ir, é deixar bem claro e resolvido o percurso que não queremos voltar a fazer. Saber para onde não queremos ir é um passo gigantesco no nosso processo de desenvolvimento pessoal.

Exemplo verídico

Desde muito nova que sabia que iria fazer o ensino superior. A minha mãe repetia-o com tanta certeza e orgulho que me conseguia ver formada. Dentro de mim sempre existiu uma paixão pela escrita e pela leitura, mas a psicologia e a comunicação também eram áreas que despertavam a minha atenção. Depois de muito ponderar, e me deixar influenciar pela crise económica da altura e pelo medo de arriscar, acabei licenciada em administração pública. Nunca trabalhei na minha área de formação, mas acabei por publicar um livro. E hoje, entre outras coisas, sou autora.

Dica do dia

Podes não saber para onde ir, mas estás exatamente onde devias estar. Aproveita da melhor forma possível o que estás a viver no momento. Absorve todo o conhecimento com essa experiência e segue em frente.

Exercício

Faz este exercício ao ar livre. Enquanto caminhas vai pensando no que te vou dizer. Respira fundo, olha para tudo o que está à tua volta e sente o poder do movimento, da transformação. Enquanto andas, tudo se vai encaixando no teu ritmo de forma natural. Quero que voltes lá atrás e te recordes de um momento da tua vida em que não sabias para onde ir, mas que foste na mesma. Fica aí, por alguns instantes, nesse momento, em que seguiste mesmo sem saber para onde estavas a ir. Essa decisão, essa escolha, permitiu-te chegar onde estás hoje e, isso, é tudo o que interessa.

Extra: meditação guiada sobre decisões difíceis
(Youtube: Katai Mind: <https://www.youtube.com/watch?v=tHI6MemJtjc>)

Partilha

Partilha nem que seja uma palavra. Mas escreve algo.
Vai ser libertador e pode ajudar-te a seguir em frente com mais leveza.

Passo 4: A importância de ter sido ouvido em criança

Introdução ao tema

Não temos consciência de como aquilo que vivemos em criança tem impacto nos adultos que vamos ser, no ser humano em que nos vamos transformar. Cada vez mais se fala numa parentalidade consciente e sobre esta importância de as crianças serem vistas, ouvidas e respeitadas. Não se trata de deixar as crianças fazerem tudo o que querem, mas de perceber o nosso papel na construção de uma identidade destes futuros adultos.

Exemplo verídico

Sou a mais velha de três irmãos e ainda hoje sinto-me extramente responsável por eles, porque, desde muito nova, foi-me inculcado que uma irmã mais velha, principalmente menina, tem que saber gerir tudo e todos. Sempre vi a minha mãe trabalhar, cuidar da casa, de nós, do meu pai, tudo sem reclamar, sempre com um sorriso, sempre disponível e cheia de amor para dar. E esse foi o espelho que tive, essa foi a pessoa em que me quis transformar.

Dica do dia

As crianças são esponjas, absorvem tudo aquilo que veem. E os pais não são super-heróis, são seres humanos com fragilidades e momentos menos bons. Ao demonstrares enquanto pai que não és perfeito, não estás a deixar a criança insegura. Pelo contrário, estás a abrir espaço para o diálogo e para a compreensão.

Exercício

Num ambiente descontraído em que se estejam a divertir, partilha com uma criança que te seja próxima um medo sincero. Tenta fazê-lo de forma simples, sem grandes introduções à conversa. Dá espaço para ser a criança a guiar a conversa depois da tua partilha. Apenas escuta o que ela tem para te dizer.

Extra: meditação guiada sobre quando ser feliz era simples
(Youtube: Katai Mind, <https://www.youtube.com/watch?v=mtPWxy16VNU>)

Partilha

Partilha nem que seja uma palavra. Mas escreve algo.
Vai ser libertador e pode ajudar-te a seguir em frente com mais leveza.

Passo 5: Onde nasceste não define quem és

Introdução ao tema

O lugar físico onde nascemos não nos define. Nós somos muito mais do que uma bandeira ou um hino. A nossa identidade é formada por um conjunto de fatores que ultrapassa barreiras linguísticas e fronteiras físicas.

Exemplo verídico

Sendo filha de imigrantes, nascida em Portugal, mas residindo atualmente na Suíça há quatorze anos, posso vos dizer que esta crise de identidade me acompanhou por vários anos. Demorei muito tempo a perceber que não preciso de um rótulo que me defina ou que não sou obrigada a escolher uma nacionalidade e uma bandeira para carregar às costas. Eu sou uma mulher, negra, africana, que aceito e respeito a complexidade de tudo aquilo que carrego no meu sangue. Contudo, isso não me impede de gostar de fado e de me sentir em casa na Suíça.

Dica do dia

O teu cartão de cidadão não te define como pessoa. Tu és bem mais do que isso e não tens de escolher entre uma coisa e outra. Tens é de ter bem definida a tua essência, os teus valores, as tuas crenças e quais são as tuas lutas. De resto, podes e deves considerar-te um cidadão do mundo, aberto à descoberta e à riqueza das outras culturas.

Exercício

Este exercício é para ser feito deitado. Não precisa ser numa cama, mas tens de estar em modo descontraído, relaxado, sem muito barulho de fundo. Navega até à cor da bandeira que carregas no teu coração. Não seria muito limitador dizer que apenas essas cores te representam e nenhuma outras? Não existe nada em outras culturas que aprecies e gostavas de aprender, de saber mais? Deixa-te ficar por aí durante algum tempo e desfruta das emoções que esses teus pensamentos te transmitem.

Partilha

Partilha nem que seja uma palavra. Mas escreve algo.

Vai ser libertador e pode ajudar-te a seguir em frente com mais leveza.

Passo 6: O peso da família ou a falta dela

Introdução ao tema

Família. Tema delicado. O ambiente familiar em que crescemos tem sempre muita influência nos adultos que nos vamos tornar, assim como nas bases em que acreditamos para fundar a nossa identidade. Seja pelo peso ou falta da nossa família, somos sempre o resultado daquilo que vivemos lá atrás. Por vezes, tentamos a todo o custo fazer diferente daquilo que fizeram connosco e, mesmo assim, não dá certo. Ou então copiamos o que achamos que era certo, até percebermos o quão pode ser errado, visto de uma outra perspetiva. No final do dia é sempre uma batalha perdida.

Exemplo verídico

Cresci num seio familiar seguro, com muito amor, respeito e com valores muito fortes. Para mim, a família é um pilar essencial. Não me imagino num mundo do qual os meus não façam parte. Contudo, foi durante a recuperação da minha mãe, depois de um severo AVC, que descobri o real significado de família, da expressão “a união faz a força”. Juntos, literalmente como um só, demos vida à minha mãe por mais cinco anos. E, para mim, isso é FAMÍLIA.

Dica do dia

Nem sempre os laços que mais nos unem e protegem são os de sangue. Eu tive a sorte de nascer da união de dois seres absolutamente fantásticos. Se, por algum acaso, não tiveste essa sorte, fica a saber que só deves ficar onde és amado e celebrado. Que uma família se constrói. Podes não ter tido uma, mas é uma escolha seguir esse caminho a solo.

Exercício

Cada um tem a sua própria versão de família. Por isso, encontra um momento do dia para estares com os teus, aqueles que realmente fazem a diferença na tua vida. Apesar da dinâmica familiar ser por vezes complicada de gerir, sabes que são o teu porto seguro. E sem grandes reflexões, no meio de uma conversa, ou a meio de uma refeição simpática, diz-lhes: Obrigada por sempre terem estado aqui, apesar de tudo. Amo-vos e sou grata por estarmos aqui. Não acrescentes absolutamente nada. Saboreia o momento.

Partilha

Partilha nem que seja uma palavra. Mas escreve algo.

Vai ser libertador e pode ajudar-te a seguir em frente com mais leveza.

Passo 7: O medo de ser diferente e não encaixar

Introdução ao tema

São muitas palavras perigosas numa mesma frase. Medo, diferente, encaixar. Quem nunca sentiu medo de ser diferente e, por isso, não encaixar numa sociedade em que somos formatados e manipulados a seguir um certo registo? Quem nunca?

Exemplo verídico

Quando em criança pensava em mim no futuro, sempre me imaginei a trabalhar numa grande empresa, um escritório, com uma bela vista sobre o Tejo, saltos altos, roupa formal, reuniões e almoços de negócios. Era com isso que sonhava. A realidade foi bem diferente e o meu percurso profissional não passou por nada daquilo com que sonhava em criança. O ano passado, durante uma viagem, sem qualquer preparação prévia, fiz uma formação e especializei-me em “foot massage” na Tailândia. Hoje sou massagista, comecei o meu próprio negócio e só de pensar em escritórios fico com arrepios. Estou exatamente onde deveria estar, a fazer exatamente o que deveria estar a fazer.

Dica do dia

Não te culpes pelo medo que tiveste no passado, em assumir a tua identidade, para poderes ser aceite. Está tudo certo. Fizeste o caminho que tinhas de fazer para chegar até aqui. Hoje podes fazer diferente, porque sabes quem és e que não precisas de te encaixar. Tens poder e conhecimento para construíres a tua própria caixa.

Exercício

Encontra um momento de tranquilidade no teu local de trabalho ou num ambiente de *co-working*. O importante é que seja um local onde te sintas útil e parte de um projeto. Afasta-te dos ruídos e tenta te lembrar dos sonhos que tinhas em criança. Como é que te vias no futuro enquanto criança? Deixa a tua memória levar-te até às tuas recordações mais profundas, delicia-te com as cores, cheiros, com toda aquela atmosfera e permite-te viajar no tempo e ir de encontro à tua criança interior.

Extra: meditação guiada sobre o ego

(Youtube: Katai Mind, <https://www.youtube.com/watch?v=iq9v77iJH78>)

Partilha

Partilha nem que seja uma palavra. Mas escreve algo.

Vai ser libertador e pode ajudar-te a seguir em frente com mais leveza.

Passo seguinte — Adquirir o e-book completo para aprofundares esta aventura

Este primeiro capítulo do e-book, sobre a crise de identidade, é um convite a fazeres uma pausa na tua vida agitada e perceberes se algum destes pontos fazem sentido para ti.

Escrito com muita alma, este e-book representa a caminhada para a qual te convido a fazeres ao meu lado. De braços entrelaçados, a passos largos, com vista panorâmica sobre vários pontos e situações da minha vida, que me fizeram ser a pessoa que sou hoje e da qual tenho tanto orgulho e respeito.

Acredito que temos muito mais em comum do que achamos. Embora as nossas dores e dúvidas existenciais sejam muito específicas, e de realidades distintas, posso garantir-te que todos temos fantasmas escondidos, por baixo estes fundos falsos que temos dentro de nós.

Se gostaste deste pequeno desafio de sete dias e queres algo ainda mais profundo, mais transformador, convido-te a dares o próximo passo, mesmo que ainda não te sintas capaz. Simplesmente vem. O resto vai acontecer sem te dares conta.

Eu sou Ana Kapapelo, autora, massagista e facilitadora de meditações guiadas. Sou tudo isso e muito mais, e tu também podes ser. Eu ajudo mulheres a darem o primeiro passo rumo à superação de si mesmas. Quer seja através da escrita, das massagens ou das meditações, vou ensinar-te a transformares dor em força e inseguranças em competências.

Obrigada por esta agradável viagem. Espero ver-te no próximo capítulo.

E-book completo disponível em breve na Amazon.

Ana Kapapelo

Instagram: @anakapapelo

Facebook: @Ana Kapapelo

Site: www.anakapapelo.pt

Canal Youtube: @kataimind (<https://www.youtube.com/@KataiMind>)

