



*Voar
depois
de cair*

Isabel Baía Marques



info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt
© 2020

Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Título: *Voar Depois de Cair*

Autora: Isabel Baía Marques

Revisão: Silvina de Sousa

Paginação e *Design*: Diana Jorge Trigo

Capa: Catarina Cardoso/Alma dos Livros

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal: 469318/20

1.º edição: junho de 2020

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.

AVISO:

A informação constante neste livro destina-se
apenas a fins de informação geral. Qualquer aplicação
do material estabelecido nas páginas a seguir é do critério
do leitor e é sua única responsabilidade.

VOAR DEPOIS DE CAIR!

Ali estava eu. Depois de ter terminado mais um relacionamento. Mais um. Todos pareciam idênticos. Todos acabavam mais ou menos da mesma forma. Via-me num ciclo sem fim. Dentro de um padrão repetitivo. Como se tudo na minha vida se repetisse. Conhecia as pessoas de forma idêntica. Tudo se desenrolava mais ou menos de forma idêntica. Até que tudo terminava de forma similar. Eu dava sem receber. E quanto mais dava, menos recebia. E quanto menos recebia, mais queria receber. Quando tu dás por ti e pelo outro, por que raio esperas receber? Se tu estás a dar por ti e por ele. E as minhas relações giravam à volta desta bola de neve. Até que tive de parar. Se me estava sempre a acontecer a mesma coisa, não seria eu então que estaria a agir erradamente? O que não estava eu a aprender? O que não estava eu a ver? É que tudo vem para ensinar e eu parecia estar sempre a receber a mesma lição. Este livro é um percurso do caminho que fiz depois de analisar onde estava eu a falhar. Tudo o que está aqui descrito, em cada texto, em cada frase, em cada palavra foi posto em prática. Não importa se algumas ideias podem até parecer cliché, não quero que acredites em mim nem naquilo que digo que funciona ou naquilo que eu te transmito. Quero que testes. Quero que vejas por ti. Quero que experimentes. Quero que sintas na pele. Tudo aquilo que não funcionar depois de experimentares, abandona. Mas aquilo que funcionar, eu sei que tu vais levar para a vida. E que de alguma forma todas as tuas relações vão finalmente mudar porque tu vais finalmente mudar!

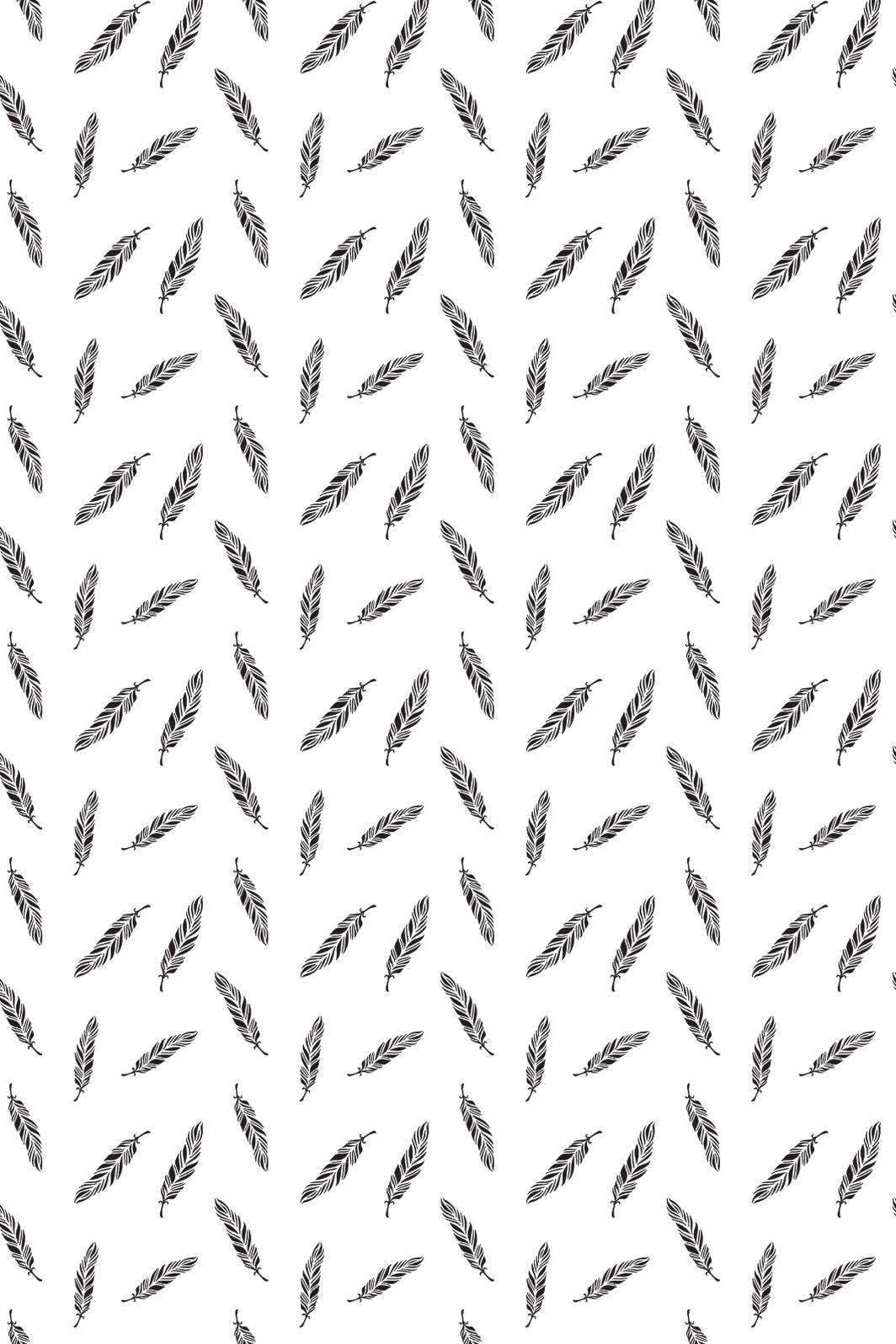
ALERTA: Toda a tua visão, todas as tuas crenças, todos os teus pensamentos e ideias serão colocados à prova neste livro. Aqui, vais conhecer o outro lado, o avesso, o teu avesso, e perceber porque afinal tudo tem dado errado nas tuas relações.

Estás pronta?

COMO LER ESTE LIVRO?

Este é um livro que não deve ser lido corrido. Claro que o poderás ler de forma corrida. E se tiveres vontade de o fazer, fá-lo. Mas depois proponho-te o seguinte desafio: todos os dias, logo pela manhã, pega no livro e abre-o numa página aleatória. Terás texto/s do lado esquerdo e texto/s do lado direito. Os teus olhos irão, certamente, cair para um dos lados. Esse será o texto do teu dia. Lê-o bem. Repete a leitura, se for necessário. E de seguida escreve num *Post-it* ou numa nota do telemóvel uma frase que te faça lembrar do texto. Coloca em prática a reflexão do texto nesse dia. Podes fazer desafios de um, de três ou até de mais dias. Define o que achares mais adequado para ti. Mas experimenta. Este é um livro que precisa de ser experimentado para que realmente tudo possa mudar. É um livro que te vai desafiar a uma nova consciência, a novos olhos, a novas ações e, conseqüentemente, a uma nova vida. No final do dia, gostava que partilhasses nas tuas redes sociais os desafios que o texto te trouxe. E em cada partilha que identificasses a página **@isabelbaiamarques** e colocasses o *hashtag* **#voardepoisdecair**. Partilha com todas as outras mulheres aquilo que aconteceu, aquilo que aprendeste, aquilo em que tiveste dificuldades, os teus obstáculos, as tuas vitórias. Porque, sim, tu és uma mulher que voa! E mulheres que voam ajudam outras mulheres que voam a voar ainda mais!

Vamos espalhar a mensagem?

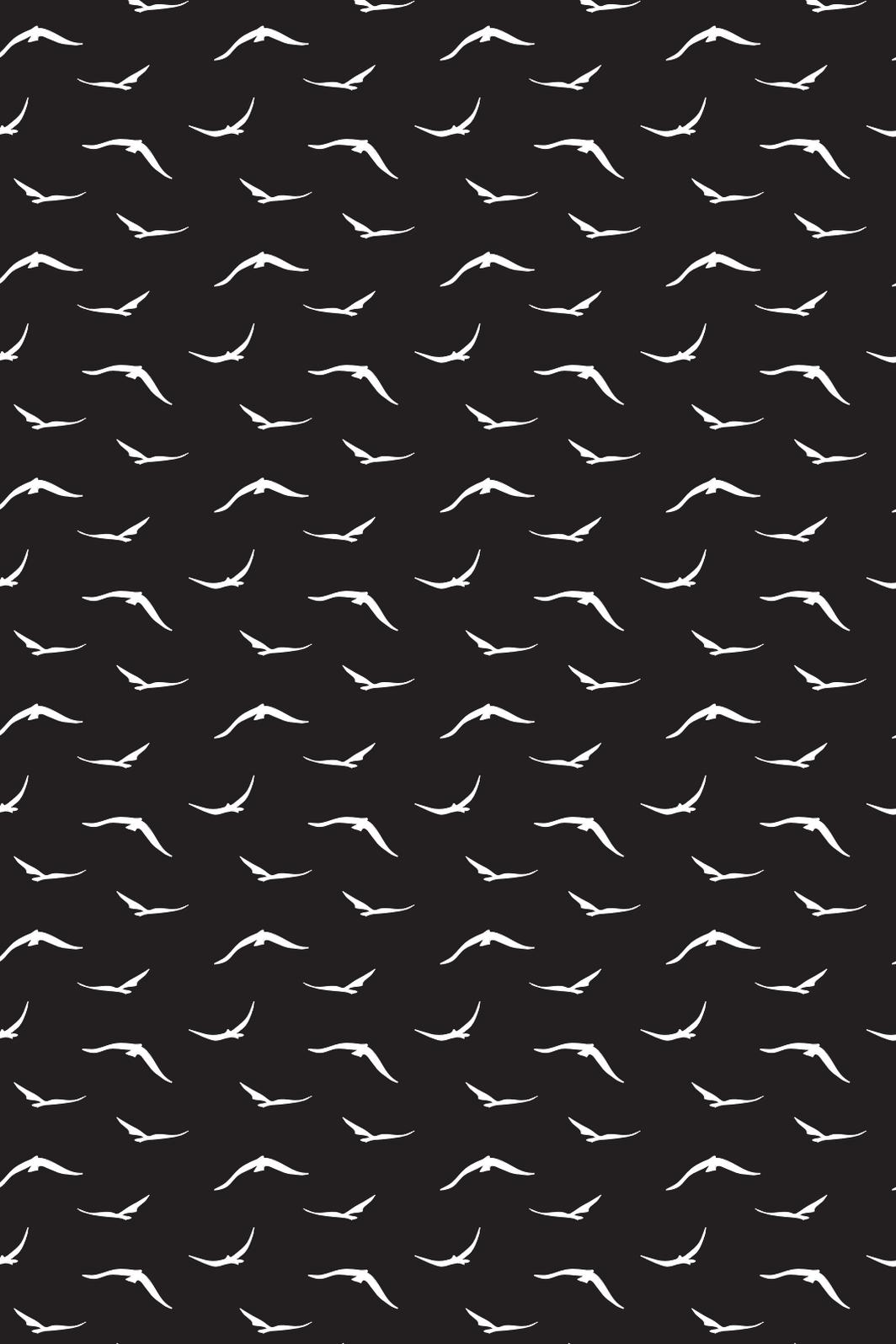




PRIMEIRA PARTE:

A queda







Tinha acabado de escrever o meu primeiro livro. *Juro Amar-me*. Depois de passar por uma mudança pessoal enorme que quis compartilhar com o mundo de alguma forma. E logo, logo, não tardei a cair. A vida é assim, não é? É um levantar e um cair constantes. Mas ainda bem. Ainda bem. Não há melhor forma de evoluirmos. O preço da queda nunca é alto quando a lição é aprendida. A vida funciona mais ou menos como um eletrocardiograma, se não há altos e baixos, estamos mortos. Não existe vida numa linha reta. A vida é uma constante subida e descida de montanhas. É tão bom quando chegamos a um pico, mas há lições que só aprendemos cá em baixo. Bem, então parece que chegara o momento de descer a montanha.

Depois de ter estado num belo pico, eu senti que tinha levado com uma cacetada tão grande que tinha vindo a rolar pela montanha abaixo. E o que fiz? Deixei-me ir. Deixei-me rolar por ali fora. E rolei, rolei, rolei até bater em alguma coisa. Esse embate foi tão brusco que me espoletou dores brutais no estômago. Voltei novamente a tê-las depois de alguns meses a descer pela montanha. Bem, a montanha era alta! Porque a descida, meu Deus, nunca mais acabava. Fiquei contente por isso. Depois de ter chegado ao pico da montanha descrito no meu primeiro livro. Eu desci e rolei, mas desci e rolei de forma diferente. Desta vez, eu trazia um lote de ferramentas brilhante! Tinha aprendido a olhar as coisas de forma diferente, eu sabia que a nossa perspetiva é o gatilho. Eu sabia que a realidade somos nós que a criamos. Eu sabia que no meio do escuro a luz não

está no final do túnel, a luz está em nós. Eu sabia que tudo dependia de mim. Que eu era a capitã do meu barco. Eu sabia que não havia nada a perdoar, que todos entram na nossa vida com um motivo e que saem dela porque a sua missão acabou. Nada acontece por acaso. Eu tenho de tutar isto. Eu sabia que tudo acontece no tempo certo. Que estamos onde temos de estar. Que não adianta concentrarmos-nos no lá, porque no lá a vida trará novas condições.

Mas agora as condições que temos, sejam elas quais forem, são as perfeitas para o momento. Eu sabia que tinha de estar concentrada no momento. Porque não estar seria deixar a vida passar. E eu queria vivê-la. Eu queria muito vivê-la. Eu sabia que tinha de aceitar, que tinha de confiar, que tinha de estar grata na e à vida. Tudo vem quando tem de vir. Eu sabia isso. A vida acontece no agora.

O agora é um verdadeiro presente. Mas enquanto eu rolava por ali abaixo, não estava a pensar nisso, eu estava só a sentir a queda, cada ferimento em cada pedra em que o meu corpo embatia, o vento rápido no meu rosto, o turbilhão na minha cabeça. Depois parei. Quando embati numa rocha cá em baixo. Numa pancada tão grande. Tão, tão grande na minha barriga. Parecia que ia vomitar os meus órgãos todos. Eu estava rebentada por dentro. Sentia o meu estômago a pedir socorro. Tudo em mim gritava com o último embate. E foi aí que voltei a mim. À minha consciência, ao meu corpo, à minha vida, à minha mochila nas costas com as ferramentas que tinha lá dentro. Estava com tantas dores que tive ataques de raiva súbitos. E quanto mais raiva tinha, mais a dor se estendia. Tinha de parar. Outra vez. Eu tinha de parar. Desta vez, eu já sabia o que tinha de fazer. A dor tem de ser enfrentada, só aceitando que estamos feridos teremos disponibilidade para tratar a ferida. Bem, eu estava estatelada contra uma rocha. Mas eu estava disposta a levantar-me. Só estando verdadeiramente dispostos conseguimos realmente agir. Com solidez e precisão. A vida é bonita. Eu estava ferida. Mas eu sabia

que a vida era bonita. Só não se fere quem não entra em batalha. Só não se fere quem está sentado no banco. Recusava-me a ser desses. Venham as feridas! Eu estou aqui para aprender com elas.

Houve momentos em que tive dúvidas. Dúvidas sobre tudo o que aprendi. Dúvidas sobre mim. Dúvidas sobre as pessoas. Dúvidas sobre o mundo. Duvidar é o primeiro passo para refletirmos e mudarmos a situação. Porque se duvidamos é porque não estamos satisfeitos e já temos consciência disso, por isso questionamos. Então duvidar é o primeiro passo rumo ao nosso destino.

Estava tudo bem na minha vida. Porque estava realmente tudo bem dentro de mim. E a vida é um espelho. Só que nós somos como o mar: profundos e misteriosos. Por vezes há coisas no fundo a que não temos acesso do local onde estamos. Somos complexos. Somos gigantes. Há algumas partes a que nem sempre temos acesso de imediato. Feridas que ficaram por sarar e pusemos um penso por cima para não as vermos. Traumas que colocamos um véu à frente para não termos de os lembrar. Memórias que colocamos em coma induzido para não termos de chorar. Somos mar. Às vezes sabe bem estar à beira, mas por vezes é necessário mergulhar.

Estava tudo bem na minha vida. Eu estava bem. Tinha conseguido realizar um dos meus sonhos a nível profissional. Estava a caminhar em direção àquilo que tanto desejei em termos profissionais. Trabalhar a fazer o que amo. Amar aquilo que faço. Ser apaixonada pelos meus dias. A minha saúde e energia estavam no apogeu. Sabia que ainda estava em processo, aliás, estamos sempre, mas eu sabia que ainda me sentia de alguma forma em processo no que se referia à minha última e grande mudança pessoal. O meu coração estava aberto. Estava puro. Estava refeito. Refeito é a melhor palavra. Sentia que o meu peito tinha nascido de novo. Por vezes sentia-me outra pessoa

no mesmo corpo. Era algo estranhamente bom. Apesar de sentir esse tal de *reset*. Não é no espaço de um ano que se curam todas as feridas. Principalmente aquelas que não estão à superfície e, por isso, nem sempre as vemos.

Depois de ter terminado o meu último relacionamento tóxico, antes da minha mudança, estive um ano sem me relacionar com ninguém. Esse foi o meu ano da mudança descrito no meu primeiro livro. *Juro Amar-me*. Nesse ano, eu atingi o que não atingi numa década. É fundamental às vezes pararmos. Pararmos e olharmos para dentro. Mas olhar mesmo. Ver, reparar, observar. E mais do que olhar, sentir. É fundamental pararmos e sentirmo-nos. Escutarmo-nos. Foi isso que fiz. Durante um ano, dei-me todo o amor que implorava aos outros. Dei-me eu. Dei-me eu a mim. Deixei de procurar nos outros aquilo que estava, no final de contas, dentro de mim. Os outros deixaram de ser tapa-buracos dos meus vazios inconscientes. E passaram a ser um bónus na minha vida.

Assim que me curei, comecei a atrair pessoas justamente com as feridas que eu havia curado em mim.

Como se eu tivesse mudado de lado na cadeira. Acho que é aquilo a que chamam *karma*. O *karma* é apenas um mudar de cadeira. Como meio de aprenderes a lição de alguma ação que tiveste anteriormente.

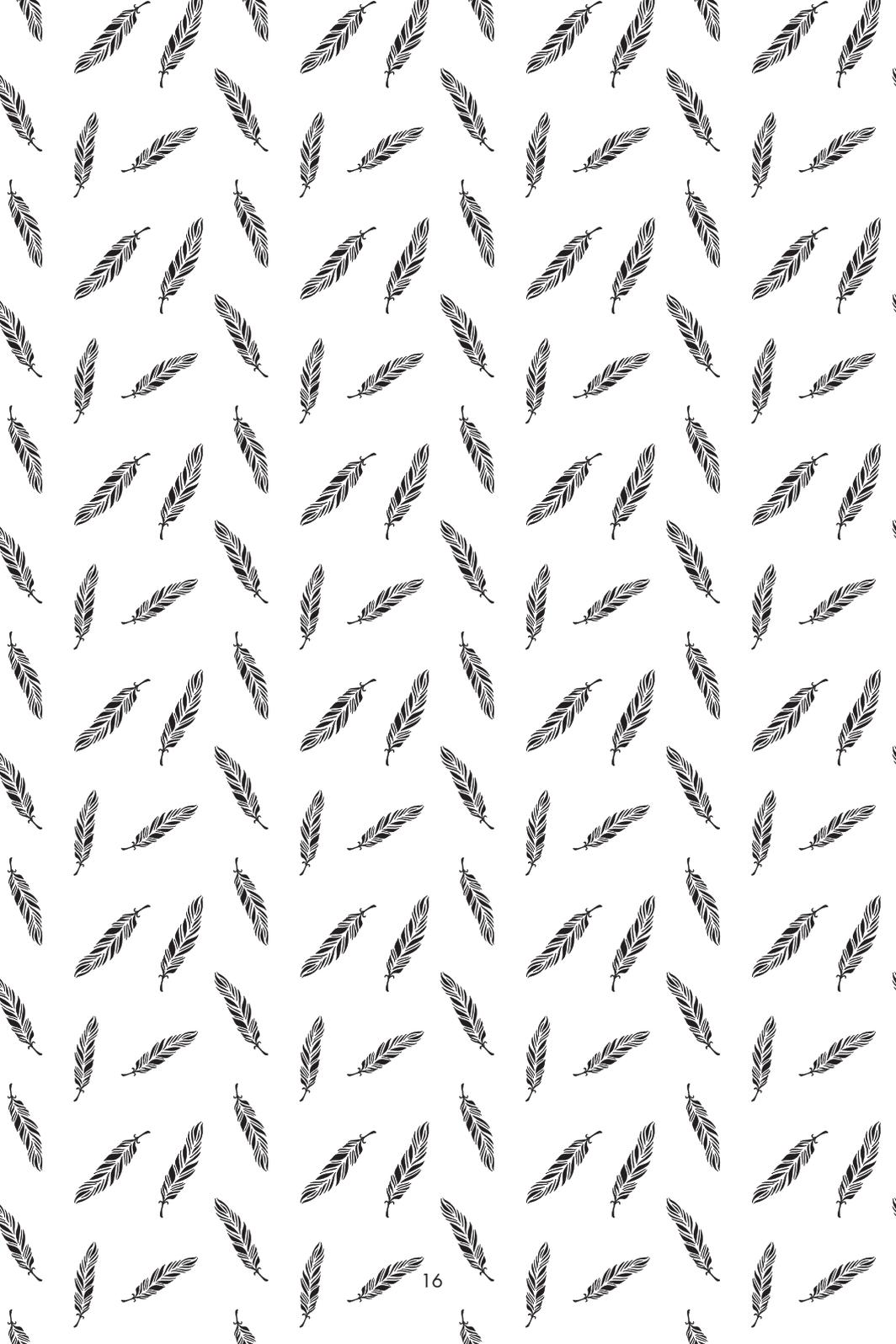
Comecei a atrair à minha vida pessoas altamente dominadoras. Antes, era eu quem dominava as minhas relações e agora estava do outro lado do muro. Estava altamente sensível, altamente compreensiva, altamente doce, altamente pura. Como se tivesse renascido como outra pessoa. E ao ser outra pessoa, atraí outro tipo de pessoas. Sim, somos nós que criamos a nossa vida, a nossa realidade. Se queres que tudo mude, não é fácil, mas é simples: muda! Se algo está mal: muda! Se a tua vida está mal: muda! Se tu estás mal: muda!

E ali estava eu, francamente mudada. Mas não equilibrada. Eu estava exatamente no lado oposto àquilo que eu

fora durante anos. Como se tivesse saído de uma cadeira preta para uma cadeira branca. Eu era um bebé, como se a minha nova forma de ser fosse muito frágil, ainda. Nem eu sabia bem como lidar. As situações até podiam ser idênticas, mas eu estava completamente diferente, e a forma como agia perante elas era bastante diferente. Sentia-me a aprender numa nova pele. E por isso espalhei-me ao comprido nos relacionamentos seguintes.

Aprendi que nem tanto ao mar nem tanto à terra. O caminho certo é de facto o do meio. O equilíbrio. É claro que deves ser compreensiva. Mas nunca em momento algum aceitar que te pisem, que te humilhem, que te enganem, que te traiam. Compreende, sim. Mas não aceites migalhas. Mas não dêes ouvidos às palavras ocas de atitudes. E eu sei que tu só acreditas porque não tens essa maldade dentro de ti. É por isso que acreditas na pureza dos outros. Porque tu tens essa pureza dentro de ti. Se o meu primeiro livro trouxe aos outros limpeza, branco, pureza, o segundo irá trazer força, garra, coragem, ação, fogo, cinzento. Eu quero dizer-te que tu és uma excelente pessoa, mas, sabes, eu quero que ninguém te pise. Eu quero que tu sejas feliz. Eu quero que tu sejas melhor. Eu quero que tu sejas inteira e que não precises que nenhuma metade te domine, porque tu dominas-te a ti mesma. Eu quero que tu sejas a dona de ti mesma! Porque é exatamente quando fores a dona de ti mesma que serás justamente a dona da tua vida! E não! Não! Nunca mais ninguém se atreverá a ofertar-te migalhas ou metades! Porque, quando tu te vês inteira, não haverá ninguém com a ousadia de te ver pela metade.

Estás pronta para a viagem?

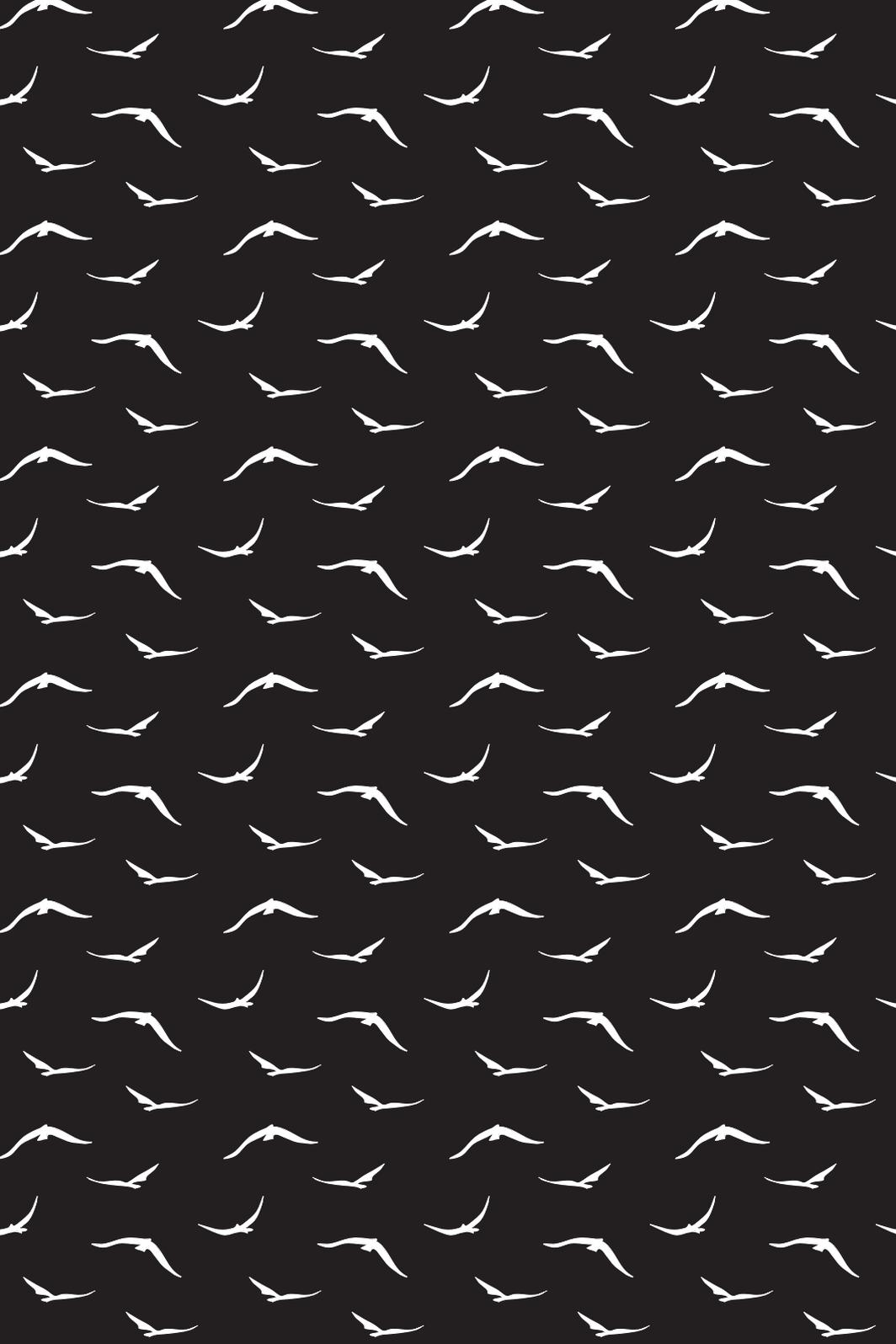




SEGUNDA PARTE:

O uso







São as portas fechadas
que te direcionam para
grandes janelas abertas.

Onde se fecha uma porta,
abre-se um universo.

Sim,
está
tudo
certo!



Foca-te! Tu consegues!

Primeiro define o que queres.
E depois?

Depois não pares até lá chegares!

PS: O mundo vai testar
a tua decisão.
Salta por cima
das rasteiras.
E diz **NÃO!**
Diz não a tudo aquilo
que vai contra
o que definiste.

FOCA-TE. FOCA-TE. FOCA-TE.
Tu consegues!

Perdoa e vai-te embora!

A coisa mais fácil é julgar.
A coisa mais difícil é prestar
real atenção:

Às feridas do outro nas mãos
Ao desgaste das solas
nos seus sapatos

Às pedrinhas dentro deles

Às facas nas costas
que ainda lá estão

E a uma mochila pesada
que teima em não sair.

NÃO JULGUES!

Se não é para ti:

PERDOA E VAI-TE EMBORA.



Menos do que mereces, não!

O lugar certo não é aquele
em que não te veem.

O lugar certo é aquele
em que quando te veem
os olhos amarram na tua órbita
e o peito bate palmas
como se tivesse descoberto
uma nova galáxia.

E no fundo descobre.

Tu.

Tão inteira.

Tão majestosa.

Tão complexa.

TÃO MARAVILHOSA.

Oh, não!

Menos do que mereces, não!

NÃO ACEITES.

Porque quando aceitas menos,
não terás lugar para o mais!



Larga! Voa!

Não temas os finais.
Há muito mais vida
nos recomeços.

Tu caís.

E feres-te.

Mas é a cura dessas feridas
que te vai fazer levantar
e vir ao de cima mais forte
do que tu já eras.

NÃO TEMAS O CASULO!
Porque é através dele
que a lagarta vira
uma bonita borboleta.

Larga.

VOA.

