

Índice

Prefácio	6
Introdução	7
1. Espaço <i>para</i> Respirar	8
2. Rituais <i>da</i> Manhã	11
3. Reencontrar <i>o</i> Equilíbrio	15
4. <i>A</i> Força <i>da</i> Aldeia	21
5. Conexão <i>com a</i> Natureza	25
6. Ancestralidade <i>e o</i> Espírito <i>do</i> Lugar	29
7. Resgatar <i>o</i> Tempo	34
8. <i>A</i> Beleza <i>da</i> Imperfeição	38
9. <i>A</i> Criatividade <i>no</i> Dia-a-Dia	43
Conclusão	47

Prefácio

Faltam-nos livros que nos falem da sensibilidade profunda e do que é tê-la presente, em nós, a todos os momentos. Faltam-nos relatos na primeira pessoa, humanos e honestos, do que acontece dentro de nós enquanto nos movemos pela vida e ela nos atravessa, na rica e complexa trama das relações.

Este livro é por isso um tesouro. Sincero, pessoal e oferecido como um presente que nos toca e devolve tempo para acarinhar a diferença do tanto que sentimos, mesmo diante da intensidade e da rapidez.

É mesmo maravilhoso ver nascer este manual das mãos da Inês, que cria com tanta beleza cada passo seu no mundo.

Que possam apreciar e desfrutar cada passagem e, como nos diz a Inês, levar o que faz sentido e deixar o resto, percebendo o que funciona ou não para nós.

As palavras de Amor têm muitas formas, esta é uma carta aberta de afecto a cada pessoa no seu caminho, na sua casa e no seu coração.

Obrigada, querida Inês.

— *Íris Garcia*

Introdução

“O mundo é bué cenas”

— BRUNO NOGUEIRA

Os contextos são diferentes mas não há dia que não pense nisto: “o mundo é bué cenas”, a vida é bué cenas... demasiadas! Vivemos numa constante correria, tudo é urgência, as demandas não cessam, o conteúdo que nos passa pelos olhos é de uma quantidade tão avassaladora que nem o nosso cérebro é capaz de assimilar ou reter, é tudo tanto ou demasiado que acabamos por propor a nós mesmos a mesma quantidade de afazeres, perpetuando esta sensação de incapacidade e falta de merecimento. Os encontros com os nossos passaram a cafézinhos adiados, andamos todos a toque de um relógio, e queremos, ainda assim, que tudo seja imaculadamente realizado, perfeito para a fotografia, para a partilha, para fora.

Por dentro? Uma ansiedade que nos consome inteiros e, de brinde, finais de dia a fixar um ponto na parede sem forças para mais.

Confesso que com o aproximar do virar do ano, deste calendário gregoriano que nos rege a todos, senti um aperto que há muito não sentia. Reconheço-o desde muito cedo, é o mesmo que me fazia saltar fora, fugir, mudar tudo. Só que a vida mudou desde que fui mãe, e agora as minhas decisões passam sempre por ela, a minha filha. E ela pede estabilidade, rotina, e um mundo que não corra. Ela pede tempo, presença, inteireza, e eu fui encostada à parede.

Habitar o agora, é a proposta deste manual. É um acto de revolução, parar, abrandar, quando tudo a nosso redor nos pede pressa. Os rituais que aqui partilho são pessoais, do nosso quotidiano, não são fórmulas mágicas, mas convites para encontrar a beleza e a presença nas ‘pequenas’ coisas. São para ser adaptados à tua vida, aos teus dias, de forma leve e sem julgamentos. Não é sobre mudar a nossa vida, mas ajustar o foco e tornar os momentos do dia-a-dia especiais.

Que cada gesto teu carregue intencionalidade e cuidado — para contigo, com a tua casa e com o mundo que te rodeia. Vamos a isso?

1.



Espaço
para **Respirar**

Cria o Teu Lugar Seguro: Espaço *para* Respirar

Embora não possamos controlar o caos à nossa volta, podemos criar espaços, tanto físicos quanto mentais, para respirar e reencontrar o equilíbrio.

O que nos rodeia reflecte quem somos e influencia como nos sentimos. Um espaço acolhedor não precisa de ser perfeito; precisa apenas de ressoar contigo, de te abraçar quando entras pela porta. Este espaço é diferente para cada um de nós, porque aquilo que nos traz quentinho ao coração não será igual para todos. E ainda bem!

Deixo algumas sugestões simples para transformar o teu espaço. São coisas que me ajudam, e são apenas isso, sugestões.

Como criar este espaço?

Um cantinho só teu: dedica uma área da casa, mesmo que pequena, para ser o teu espaço de calma. Pode ser uma cadeira junto à janela, uma mesa com um candeeiro com uma luz suave ou um tapete confortável para te sentares.

Decoração intencional: Usa cores e objectos que te transmitam conforto — tons neutros será o mais apropriado, mas se gostas de cores fortes, *go for it!* Este é o teu espaço, tem de te fazer feliz! Podes juntar fotografias ou pequenos objectos, memórias que te aconchequem o peito.

Luz: Abre as janelas e deixa a luz natural entrar. Ao entardecer, acende velas ou usa uma luz mais quente para criar um ambiente de calma.

Cheiros: Escolhe aromas que te tragam conforto e boas memórias. Pode ser um incenso, óleos essenciais, ou algo tão simples como o cheiro do café, de um bolo de maçã no forno ou do pão acabado de fazer.

Energia renovada: Experimenta mudar a disposição de alguns móveis ou objectos. Pequenos ajustes podem criar um espaço que se sente novo, sem grandes mudanças. Quando era miúda, uma amiga da

O Pequeno-Almoço *como um Ritual*

Transformar o nosso pequeno-almoço num momento especial pode ser uma forma de praticar gratidão e auto merecimento logo pela manhã. Seja uma chávena de chá, uma peça de fruta, café com torradas ou uma refeição mais elaborada, dedicar uns minutos para preparar e desfrutar do pequeno almoço sem distrações é pura magia.

Dicas *para um* pequeno-almoço intencional:

Usa a tua melhor chávena ou prato, mesmo que num dia “normal” — aquela louça que está no armário da sala para os almoços de domingo? Essa mesmo! A vida é curta e os pratos ficam cá para os nossos filhos herdarem, e herdarem-nos com marcas da sua história tem muito mais piada.

Enche este momento de beleza, faz toda a diferença, seja com um ingrediente extra que embeleza o prato, ou a canela por cima da espu-ma do leite que ontem era só mais um galão aborrecido.

Saboreia a comida com calma, prestando atenção às texturas e sabores.

Se sentires, **coloca música calma ou ouve apenas os sons da manhã enquanto comes**. Se os sons da manhã são crianças a gritar, tenta lembrar-te que são crianças apenas por poucos anos, e que o tempo voa.

Respira fundo, mãe! E pai!

Movimento Suave

Começar o dia com movimento não é sinónimo de um treino intenso. Pode ser algo tão simples como alongar o corpo, dar uma caminhada curta ou dançar ao som de uma música que te traz alegria.

Conexão *com a* Natureza: Curar a Ferida

A desconexão à Natureza é uma ferida profunda que todos carregamos, e as consequências dessa desconexão estão bem à vista, como um bicho esventrado à beira da estrada. Não queremos olhar, porque dói tanto que nos paralisa ou porque algures no caminho o coração se tornou pedra e deixou de sentir. É urgente esta reconexão. Urgente a reverência a esta que tudo dá e tudo devora.

Não nos iludamos, somos pó, e ela será inteira sem nós.

Ela é reflexo fiel do nosso ciclo interior e o ritmo que, tantas vezes, deixamos de ouvir. Este capítulo é um convite para entrarmos em comunhão com a Natureza, para aprendermos a estruturar as nossas vidas acertando o nosso ritmo com o ciclo natural, independentemente do ambiente em que nos encontremos.

A Natureza ao Teu Alcance

Quando pensamos nesta reconexão à natureza inevitavelmente sentimos o chamado do bosque, da profunda floresta, da serra, das pedras que contam histórias para lá do tempo, mas lembremo-nos de que ela está em todo o lado, em cada esquina, mesmo nos espaços mais urbanos: nas árvores que embelezam o teu bairro, a tua rua; no vento suave que entra pela janela, trazendo o fresco da manhã; nas plantas que cuidas em casa, seres vivos com um ritmo próprio que te ensinam sobre a presença, sobre a beleza, sobre a resiliência, e sobre a morte.

A magia da natureza está em todo o lado. Tudo o que precisas é de treinar o olhar e ouvir o silêncio que ela oferece. Prestar reverência à beldroega tal e qual como farias ao entrar num bosque.

Momentos Diários *de* Conexão

Mesmo na correria do dia a dia, há formas simples de trazer a Natureza até nós, de cultivarmos esta conexão. Lembra-te, estamos a criar uma relação, e como em todas as outras requer tempo, entrega e, sobretudo, presença.