

# Deus | a Vida | e Eu

Reflexões Sobre Uma Vida Vulnerável,  
Perspicaz, Feliz.

**Polly Lopes**

## DEDICATÓRIA / AGRADECIMENTOS

A Santíssima Trindade: Deus, Cristo e Espírito Santo,  
por me acompanhar, ao longo da minha vida.

Aos momentos mais difíceis, pois foi por meio deles  
que aprendi, cresci, amadureci (e ainda estou) e  
adquiri sabedoria (em construção).

Gratidão aos meus amigos, os quais são essenciais,  
em especial, no que tange uma vida em coletividade.

Coração grato a todos que contribuíram, de maneira  
positiva e significativa no meu crescimento pessoal e  
profissional. Fazendo a minha pessoa mais humana.

Saudosa lembrança da pessoa mais importante da  
minha vida (in memoriam), a qual me ensinou os  
primeiros passos e talvez, os melhores, de como ser  
cristã, a minha mãe/avó paterna, Cecília Alves. Meu  
amor eterno.

# SUMÁRIO

A Brevidade da Vida .....	4
Menos é Mais .....	5
Paz Interior .....	6
Diminuir o Barulho do Mundo. Aumentar a Sintonia Consigo Mesmo(a) .....	7
Leveza, Espiritualidade, Vibração .....	8
Positividade e a Sua Influência – Good Vibes .....	9
Sal e Luz .....	10
Tempestade e Bonança .....	11
Tijolos Para Uma Vida Feliz .....	12
Deus: meu amigo eterno .....	13
Despertando o Eu Morno, Transformando-o Num Eu Forte .....	14

Bônus: Minutos de Sabedoria

## A Brevidade da Vida

Tic-Tac, o relógio não para. O tempo parece não estar ao nosso favor, comportando-se como o nosso inimigo.

E a vontade de congelar momentos significativos parece aumentar. Passamos a vida correndo de um lado para outro, experimentando sensações, sabores, roupas e pessoas. Percebendo a dor e a delícia de pertencer a si mesmo(a). Músicas, lugares, cheiros dão lugar a saudade dos amores passados, dos locais visitados, das comidas saborosas e dos momentos ímpares. E num piscar de olhos, algumas pessoas importantes já são poeiras, o leite foi derramado, e o passado nos ensina lições para toda a vida. O maior professor é a resiliência, nos ensinando a sobreviver a tantas feridas e decepções, porque um joelho ralado dói menos que um coração partido. A ordem, agora, é permitir-se, verbo fundamental para um presente e futuro feliz. Abra a mente e o coração. Tire os sapatos e sinta a vida nua e crua. Perceba as batidas do seu coração, que talvez, esteja implorando por vivências significativas, alegres e que o faz vibrar. Mais açúcar, por favor!

"A vida é muito curta para ser pequena."

-Benjamin Disraeli



## Menos é Mais

Já sentiu a respiração ofegante? O coração acelerado? O mundo girar muito rápido? Então, é hora de pisar no freio. E avaliar como está a vida. Coloque na balança: é mais saudável trabalhar muito e ganhar muito bem, obrigada, ou trabalhar o necessário e ser feliz com pouco, mas, o suficiente para ter tempo de qualidade consigo mesmo(a) e em coletividade? De certo que, nada em nossas vidas é em vão: aprendemos ou adquirimos sabedoria. Se percebermos, não precisamos de muitas coisas para sermos felizes. Não nos enganemos com o sistema capitalista. Este é cruel e deixa muitas vítimas. Sequelas que ocasionam isolamento, solidão, falsa felicidade. Perceba quanta verdade na filosofia da Clarice Falcão: “se importe menos, viva mais.” Esse é um dos segredos de ter uma vida leve e feliz.

“Tenho tentado me estressar menos, sorrir mais.  
Carregar menos o mundo nas costas,  
dormir em paz.”

-Clarissa Corrêa



Dalí 79

## Paz Interior

Lara Bottas foi muito feliz ao argumentar: “quero reciclar minha alma, começar de novo, apagar alguns rastros, tampar algumas feridas. Quero olhar as coisas de um outro jeito, e aos poucos me comportar de uma outra maneira. Quero esquecer algumas ofensas e ficar com alguns bons olhares. Quero esquecer os amores que tive e me abrir para os novos que virão, pois virão. Quero me desapegar de algumas coisas e pessoas que simplesmente vieram ou estão de passagem. Quero muita coisa, claro, mas antes de tudo, quero que seja tudo novo de agora em diante.”

Quanta sabedoria! Já se imaginou desfrutando dessas percepções?! Que maravilha seria! No entanto, tenho uma boa notícia: podemos e devemos nos permitir a encontrarmos a tranquilidade, que nos afasta das encrencas da vida adulta. Como? Jogando fora toda a toxidade de uma vida baseada em acumular o que não agrega positivamente, como também, o que afasta de um convívio saudável consigo e coletivamente. Para tanto, é necessário uma faxina interior e exterior. E cada um de nós, sabe exatamente o que é preciso



jogar fora. Então, é hora de afastar móveis, limpar  
“Do que adiantas tantos planos para o futuro, se no  
poças, apagar as más lembranças, reencontrar-se.  
presente o destruímos.”

-Gabriel Henrique



Diminuir o Barulho do Mundo. Aumentar a Sintonia Consigo Mesmo(a).

É quase impossível ouvir a si mesmo, com tanta influência do mundo exterior. São diversas interferências, para o bem e mal. Com isso, é importante saber separar o joio do trigo. Sua vida deve ser saudável, em todos os sentidos. Para tanto, certificar-se que está cercado de pessoas não tóxicas, é primordial para uma saúde mental louvável. Não é saudável viver à custa de terceiros, no sentido de ter sentido para viver ou desempenhar as atividades da vida diária. Tenha como exemplo o estilo de vida dos monges, a filosofia asiática de encarar as dificuldades da vida. Onde o tamanho do problema é enfrentado da forma que, ele deve ser realmente visto/resolvido. Não é necessário promover uma tempestade num copo d'água. Alimentar anseios, medos, dúvidas são vão gerar situações, um tanto cansativas, desmotivadoras, ineficazes, no que tange construir ou manter uma vida mais equilibrada, emocionalmente e racionalmente falando. É preciso saber viver, já diz a letra de uma canção dos Titãs!

“Precisamos diminuir o barulho, caminhar mais devagar, prestar atenção em quem chegar, abaixar a cabeça e colocar a humildade pra funcionar. Somos grandes, quando somos pequenos.”

-Ita Portugal



Leveza, Espiritualidade, Vibração.

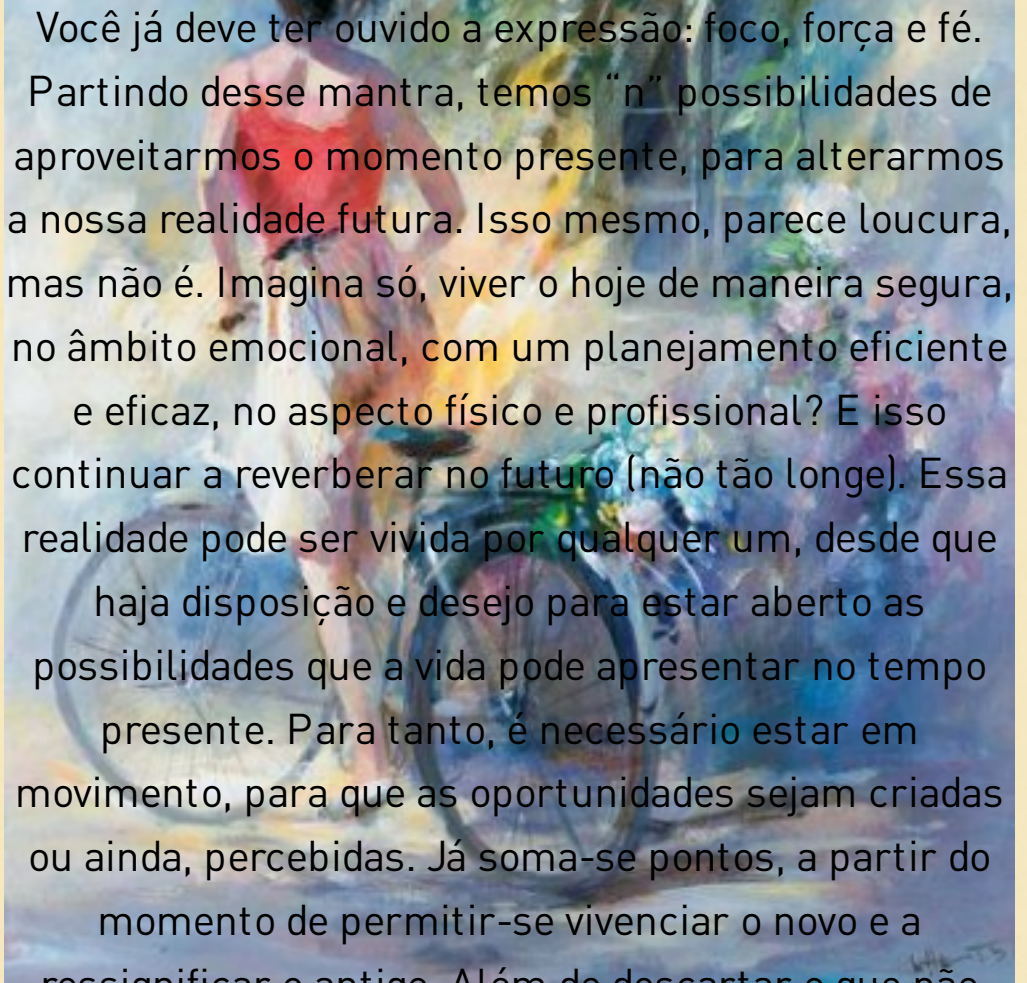
Deixo para a degustação, a Poesia da Mônica Aubasi:  
Atitudes Benignas Deixe que meu toque lhe passe boas vibrações. Sugue tudo de bom que eu puder lhe oferecer. Faça dos meus olhos, a sua trilha. Siga pelo meu pulsar. Avance pelo arrepiar da minha pele. Liberte-se através dos meus desejos. Alegre-se com minhas virtudes. Conforte-se no meu calor. Desabafe no meu coração. Beije-me em um mundo particular. Consinta que eu leia suas entrelinhas. Descanse no meu colo. Permita-me fazer-lhe levitar. Chore confortavelmente quando precisar. Faça do meu cheiro o seu calmante. More em mim. Queira que eu decifre alguns dos seus segredos. Doe-se até onde não fira sua particularidade. Pense em nós como uma forma de eternidade. Reconheça meus esforços. Não perca o homem/mulher por quem me apaixonei. Concentre-se na minha alma. Não peço esforço descomunal: quero apenas o melhor que puder fazer. Por você, e por mim.

Queira que eu decifre alguns dos seus segredos. Doe-se até onde não fira sua particularidade. Pense em nós como uma forma de eternidade. Reconheça meus esforços. Não perca o homem/mulher por quem me apaixonei. Concentre-se na minha alma. Não peço esforço descomunal: quero apenas o melhor que puder fazer. Por você, e por mim.

“Há pessoas que choram por saber que as rosas têm  
espinho. Há outras que sorriem por saber que os  
espinhos têm rosas.”

-Machado de Assis

## Positividade e a Sua Influência – Good Vibes



Você já deve ter ouvido a expressão: foco, força e fé. Partindo desse mantra, temos “n” possibilidades de aproveitarmos o momento presente, para alterarmos a nossa realidade futura. Isso mesmo, parece loucura, mas não é. Imagina só, viver o hoje de maneira segura, no âmbito emocional, com um planejamento eficiente e eficaz, no aspecto físico e profissional? E isso continuar a reverberar no futuro (não tão longe). Essa realidade pode ser vivida por qualquer um, desde que haja disposição e desejo para estar aberto as possibilidades que a vida pode apresentar no tempo presente. Para tanto, é necessário estar em movimento, para que as oportunidades sejam criadas ou ainda, percebidas. Já soma-se pontos, a partir do momento de permitir-se vivenciar o novo e a ressignificar o antigo. Além de descartar o que não agrega mais. Ser otimista e apostar na fé é uma boa pedida. Além de alimentar a alma, movimenta o corpo, em seu estado físico.

“Estarmos sintonizados com as boas vibrações,  
estaremos nos revigorando, refrescando nossa alma,  
elevando nossa estima e nos apontando os caminhos  
de plena elevação.”

-Jader Amadi





## Sal e Luz

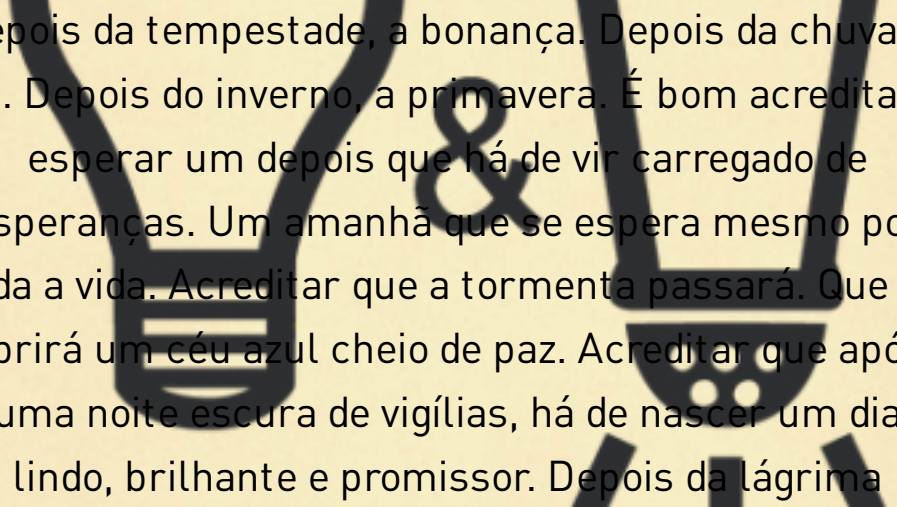
Dar sabor e iluminar caminhos parece ser convidativo, mas, não ações fáceis. Saborear uma comida e se deleitar a cada garfada, após o preparo de alguém com habilidades gastronômicas, é um dom/experiência mais restrita, assim como influenciar para o bem e formar pessoas de bom caráter. Mas, é sabido que todos nós quando não influenciados, somos influenciadores. Podemos promover o Reino do Bem. Somos capazes e promover e desfrutar dos dons e talentos a cada um de nós atribuídos. Isso é fantástico. Nos torna iguais e dependentes um dos outros. Conviver com as diferenças não é uma tarefa fácil. Lidar com o estranho, divertido, não linear, nos requer esforços. Ceder e aprender. Reivindicar e ouvir. É uma troca constante: emano e recebo. Dou e recebo. Gasto e invisto. O interessante desse processo é manter o equilíbrio, conhecido como reciprocidade.

“Vós sois o sal da terra; mas se o sal se tornar insípido, com que se há de restaurar-lhe o sabor? para nada mais presta, senão para ser lançado fora, e ser pisado pelos homens. Vós sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada sobre um monte.”

-Mateus 5:13,14

Tempestade e Bonança

DEPOIS - Ana Cintia Souza Gomes



Depois da tempestade, a bonança. Depois da chuva, o sol. Depois do inverno, a primavera. É bom acreditar e esperar um depois que há de vir carregado de esperanças. Um amanhã que se espera mesmo por toda a vida. Acreditar que a tormenta passará. Que se abrirá um céu azul cheio de paz. Acreditar que após uma noite escura de vigílias, há de nascer um dia lindo, brilhante e promissor. Depois da lágrima chorada na despedida, o regresso há de colorir de sorrisos a saudade. Depois da briga, a reconciliação. Depois do ódio, o perdão. Depois da batalha perdida, uma nova luta. Depois da queda, um novo passo.

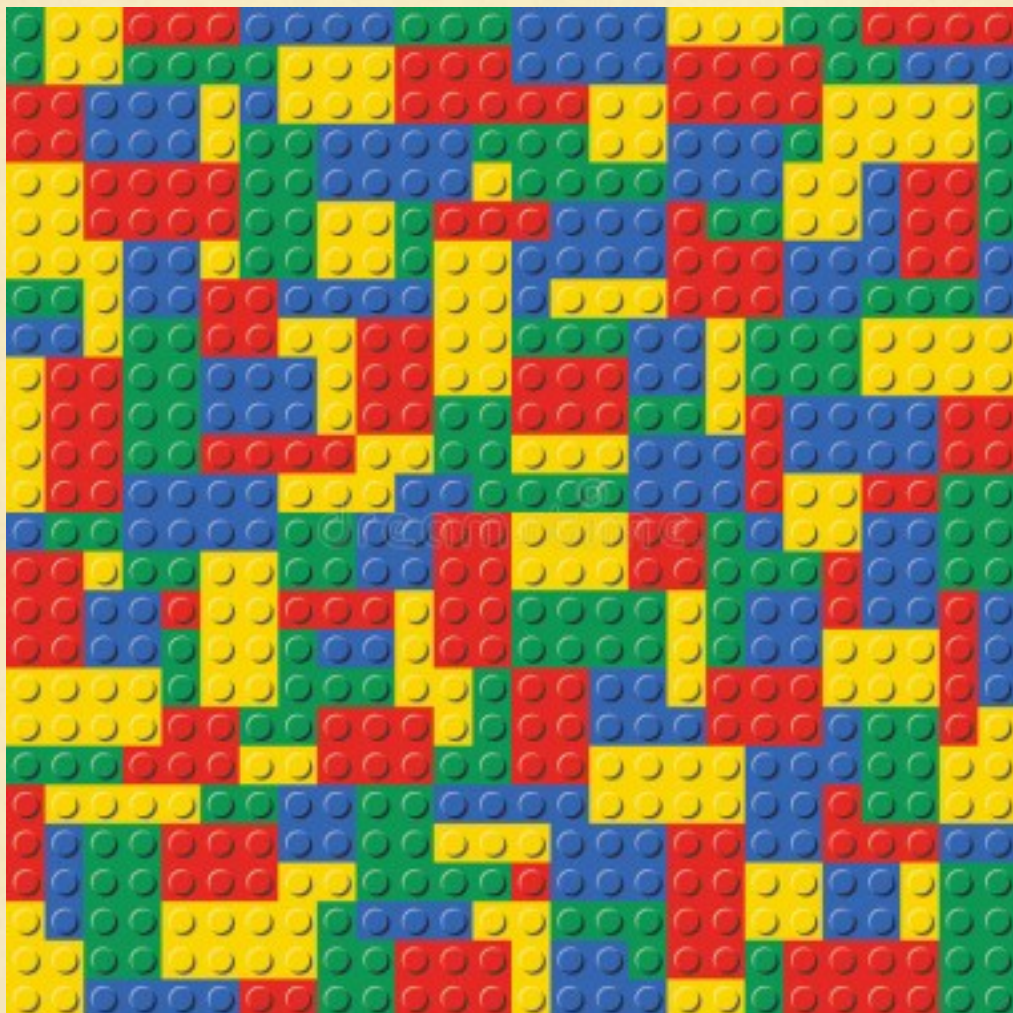
Depois do barulho, o silêncio.

Acreditar num depois faz o homem caminhar. Mesmo cansado, mesmo desiludido. Grande é o homem que não se deixa abater pelas tormentas do dia. Feliz o homem que acredita, mesmo decepcionado.

Uns caminham machucando e outros machucados. Em meio a tanta mentira, há os que acreditam. Em meio a tanta covardia, há os que enfrentam as derrotas sem esmorecimento. Depois dos campos queimados, a volta do verde. Nas árvores despidas, a nova folhagem e o matriz das flores. Tudo se renova quando se acredita no caminho, no objetivo e naquilo que se propõe a fazer. O melhor depois, é quando se tem a consciência de um dever cumprido com responsabilidade e amor.

"Deus nos agracia com dias de bonança, mas é nas  
noites de tempestades que Ele prova a nossa  
confiança."

-Jucelya McAllister





## Tijolos Para Uma Vida Feliz

Para erguer um imóvel é necessário criar uma base segura, a qual apresente confiança/sustentabilidade.

Assim também é com o nosso corpo físico, para manter este de pé, é essencial nutrirmos além do físico, o emocional. A expressão corpo e mente são, carrega essa verdade. Faz menção a importância do cérebro estar conectado com os demais órgãos vitais, em especial, com o coração. É sabido que produzimos hormônios, os quais desempenham diversas funções essenciais no organismo, e uma delas é controlar o humor, elemento base para enxergarmos o nosso redor e encararmos uma problemática da melhor forma possível. Cada dia, um degrau a menos na jornada da vida, e um a mais no quesito sabedoria e maturidade. É interessante percebermos a vida por um prisma. A verdade é única, mas existem “n” possibilidades para alcançá-la. E cada um de nós, é um mundo.

Mundo este, construído por experiências, aprendizados, percepções das mais diversas, sobre as coisas e pessoas. E tudo aqui mencionado, contribui para o crescimento pessoal e profissional, de todo aquele que acredita que a vida é feita de agora e possibilidades futuras.



"As dificuldades são o aço estrutural que entra na construção do caráter."

- Carlos Drummond de Andrade



Deus: meu amigo eterno.

Quem nunca desejou ser compreendido(a), sem julgamento(s)? Que tudo o que tivesse para ouvir, fosse em tom de ensinamento, não apenas admoestação? Para além da Psicologia! Parece uma utopia imaginária, mas, na verdade, não é. Essa condição existe, e é exercida por um ser onisciente, onipresente e onipotente. Tudo pode. Tudo é. Sem muita delonga, vos falo de Deus, nosso Pai. Aquele o qual responde as nossas preces/orações/rezas/mantras, no momento certo e da forma que Ele bem entender, em nível de perfeição. Deus está sempre atento e o seu amor extrapola as nossas percepções de sentimentos. Eterno, ousado, protetor, família, sustento, abrigo, palavras que modificam o estado emocional de qualquer indivíduo, verbos, casa, preenchimento do vazio, palavras da vida eterna, e sobretudo: amor, paz, justiça e liberdade. É impossível desejar soltar a sua mão ou não ser carregado(a) em seus braços.

“E, inclinando-se ele sobre o peito de Jesus, disse-lhe:  
Senhor, quem é?”

-João 13: 25



Despertando o Eu Morno, transformando-o num Eu Forte.

“Há um ditado chinês que diz que: se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um carregando um pão, ao se encontrarem, eles trocam os pães; cada um vai embora com um. Porém, se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um carregando uma idéia, ao se encontrarem, trocam as idéias; cada um vai embora com duas. Quem sabe, é esse mesmo o sentido do nosso fazer: repartir idéias, para todos terem pão” (Mario Sergio Cortella). Significa dizer ainda que, quando estamos dispostos a estarmos abertos as possibilidades de uma vida mais prazerosa, com sentido e feliz, temos que ouvir mais e falar menos. Ou quando falar, que seja para agregar. Nutrir afetividade e reciprocidade.

Ficar em cima do mudo, não resolve nada. Pelo contrário, aumenta as chances de promover o caos de uma vida amarrada aos problemas, cujas resoluções encontram-se fora da zona de conforto.

Dê um passo para uma vida saudável, mais tranquila, equilibrada. De certo que, os problemas não cessarão, mas a forma de encará-los são múltiplas e coerentes, e quando melhor aproveitadas, tornam-se exemplos a serem seguidos, por mim, por você mesmo(a), ou pela sociedade/humanidade.

“A vida vai ficando cada vez mais dura perto do topo.” -  
Friedrich Nietzsche



Bônus:

Minutos de Sabedoria

“Na caminhada da vida, aprendi que nem sempre temos o que queremos. Porque nem sempre o que queremos nos faz bem. Foi preciso sentir dor, para que eu aprendesse com as lágrimas. Foi necessário o riso, para que eu não me enclausurasse com o tempo. Foram precisas as pedras, para que eu construísse meu caminho. Foram fundamentais as flores, para que eu me alegrasse na caminhada. Foi imprescindível a fé, para que eu não perdesse a esperança. Foi preciso perder, para que ganhasse de verdade. Foi no silêncio que me escutaram com clareza. Pois sem provas não tem aprovação. E a vitória sem conquista é ilusão. E a maior virtude dos fortes é o perdão.”

(Desconheço o Autor)







POLLIANNY LOPES, conhecida como “Polly”, nasceu em 1987, em Recife/PE, onde também reside. Tem

servido a Deus desde os seus 07 anos de idade. É Desenvolveu trabalhos, como líder e colaboradora nos Grãduada em Bacharelado em Educação Física Pela Ministérios da Juventude, Comunicação e Projetos Escola Superior de Educação Física e Pós-Graduada Sociais da Igreja Anglicana da Santíssima Trindade em Treinamento Esportivo pela mesma Instituição de Recife/PE, a qual também é membro desta Ensino Superior.  
Comunidade de Fé.

Tem como admiradores cristãos, os Pastores: Ed René Kivitz (IBAB); Ivan Saraiva (Adventista); Sérgio Andrade (Anglicana); o Pe. Fábio de Melo, Papa Francisco. Além do Douglas Gonçalves (Movimento JesusCopy).

Leandro Karnal, Mário Sérgio Cortella e Viviane Mosé são influências positivas em seu modo de pensar sobre a vida e o comportamento humano.

Suas palavras preferidas: Tempo de Qualidade, Palavras de Afirmação, Sabedoria, Maturidade, Temperança, Justiça Social e Saúde Mental.