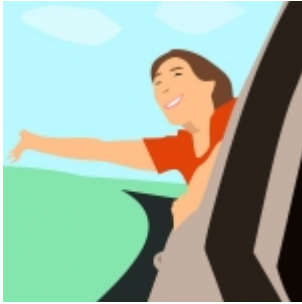


ESTAR PRESENTE



Já são quatro meses desde meu último texto publicado nesta coluna. O tempo passou. Como gostamos de dizer por aí, o tempo voou.

Rapidamente sou remetida à famosa música de final de ano: “e o que você fez?” É, quero saber o que você aí do outro lado fez nestes quatro meses?

Eu? Eu mudei de casa, mudei de emprego, comecei uma nova rotina de vida, comecei uma pós graduação, fiz novos amigos, me distanciei de algumas pessoas, conheci novos lugares, viajei, bebi, dancei, fiquei brava, quase joguei tudo pro alto, chorei, comecei de novo, fiz um curso de escrita, fui a lançamentos, ao cinema, a shows, recebi amigos na casa nova, enfim eu vivi.

Sou capaz de enumerar tudo o que fiz nesse tempo. De suspiros a risos frouxos de cada lembrança. E isso me deu uma paz. Sabe quando você olha pra trás e não consegue se lembrar de nada e isso gera uma sensação de tempo vivido em vão? Pois é, eu já senti isso muitas vezes, mas hoje eu não senti isso.

Pelo contrário senti que vivi intensamente cada dia destes 130 dias que se passaram da última coluna até hoje. E eu estou mal me cabendo de felicidade por ter tão vivo em mim estas lembranças, de ter estado realmente presente na minha vida e não ter deixado que se passasse em vão.

Então, pra marcar esta volta eu te proponho a viver de forma presente a sua vida. Faz um balanço aí e se pergunte se você viveu ou só foi empurrado pela correnteza. Ah e faço um alerta, viver de forma presente não quer dizer que serão só vitórias ou coisas boas, vão rolar momentos difíceis e ruins. A diferença é que até estes serão melhor aproveitados, você vai viver, aprender e seguir. Sem deixar

pendências.

Se for pra sair da cama que seja pra viver de forma presente o seu dia. Os mais chiques chamam isso de mindfulness, eu chamo só de ser protagonista da minha vida em tempo integral, 24 horas por dia.

Foi bom? Eu estava lá. Foi ruim? Eu também estava. A vida é minha e eu vou viver ela em toda sua intensidade.

Com amor,

Manu.



Manu Drumond é viciada em café, é apaixonada por pessoas e suas histórias. Nasceu no interior de Minas, mas fez de Beagá seu lar. Formada em Jornalismo e especialista em Redes Sociais. contato@manudrumond.com

<https://foconoticia.com.br/noticia/2822/estar-presente> em 04/07/2024 07:26