



# Pequena reflexão durante a quarentena

CÁTIA SANTOS



2020 © CÁTIA SANTOS, TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.







# Índice

**Covid-19.....4**

**Durante estes meses.....7**

**Saudade.....13**

**Quarentena.....14**







**Escrevo como quem abre a sua alma e partilha o melhor do seu ser.**

**Partilho com vocês uma pequena reflexão dos meus meses de recolhimento e tudo o que o covid-19 me trouxe e tudo o que aprendi.**

**Partilho as minhas mais profundas aprendizagens, vindas dos seres mais maravilhosos com quem , unicamente, partilhei estes últimos meses. Abro a minha alma e o meu coração a vocês porque aprendi que é na abertura e na partilha do mais profundo do meu ser que evoluo, cresço e me completo e ajudo o ser ao meu lado a evoluir, a crescer e a se completar**

**Partilho, porque é na partilha que está o grande ensinamento da vida.**

**Porque partilhar é, senão, uma forma de amor, de abertura e de crescimento.**

**Espero que desfrutem destas páginas cheias de amor e de gratidão.**







# Covid-19... Reflexão

Durante anos, o ser humano se julgou superior à natureza e aos seres animais. Abusando, exigindo da mãe natureza e exercendo o seu poder sobre os seres animais.

Por ironia do ciclo da vida, nem mãe natureza nem os seres animais estão sujeitos a apanhar o vírus Covid-19.

Hoje, o Universo nos dá uma grande lição.

A mãe natureza, a divina, bela e grandiosa, e os seres animais, os nossos grandes mestres desta vida, são os seres superiores que devíamos respeitar e amar mais.

O Universo foi-nos pedindo mudança.

O Universo foi-nos avisando da necessidade de mudar, de alterar os nossos hábitos, a nossa forma de ver, de olhar, de pensar, de agir e de viver.

O Universo foi-nos pedindo para abrandar, para parar e para respirar no momento.

O Universo foi-nos pedindo durante anos e anos, e nós, seres humanos, fomos ignorando.

Assim, o Universo obrigou-nos a parar e a mudar.







**Esta pandemia veio para isso mesmo!!! Para abrandarmos, para pararmos, para nos recolhermos e para nos conectarmos.**

**Veio e vem dizer que está na hora de deixarmos de ser egoístas, gananciosos, materialistas e superiores.**

**Foi, é e está a ser uma chamada de atenção para todos. Para que todos tenhamos mais respeito e mais consciência. Para que percebamos que somos todos iguais e que precisamos todos uns dos outros.**

**É uma chamada de atenção para o que realmente tem valor nesta vida: os seres humanos, os seres animais e a natureza.**

**É um despertar para um novo olhar.**

**É um despertar para uma nova forma de viver a vida.**

**Às vezes, precisamos de parar, de desligar de tudo para encontrarmos o nosso caminho dentro do nosso coração.**

**As paragens fazem parte do nosso caminho para o podermos retomar com mais força, com mais garra, com mais motivação e com mais alegria.**







**Somos meros seres neste mundo que não controlamos nada.**

**Vivemos presos na ilusão de que controlamos tudo, os nossos sentimentos, as nossas emoções, a natureza, os outros seres e o tempo.**

**Quando somos meros seres que viemos ao mundo para aprender a viver cada momento e não para controlar nada.**

**Simplesmente, viver o momento presente.**

**Se olharmos para dentro de nós, se analisarmos a nossa vida até este momento, iremos perceber que todos, de uma maneira ou de outra, precisávamos deste tempo, desta paragem, para renascermos, para aprendermos, para crescermos e para evoluirmos.**

**O Universo pede mudança, evolução, consciência e amor.**

**O Universo pede um novo olhar altruísta, um novo caminho regido pelo coração e uma alma aberta ao fluir da nova era. Uma nova era de esperança, de fé e de gratidão.**







# Durante estes meses...

Durante estes meses, aprendi, cresci e descobri uma nova forma de viver - uma nova forma de viver mais calma, mais serena, mais presente e mais unida.

Hoje, estou diferente!

Hoje, percebo que era e é necessário este recolhimento para poder voltar a saborear os pequenos nada da vida, para poder voltar a saber desfrutar dos momentos e para poder voltar a saber viver sem pressa do amanhã e sem apego ao passado.

Aprendi a estar comigo mesma, olhando para dentro de mim e encontrando a minha força e o meu ser na sua forma mais pura.

Enfrentei os meus medos e os meus receios e reconheci as minhas fraquezas.

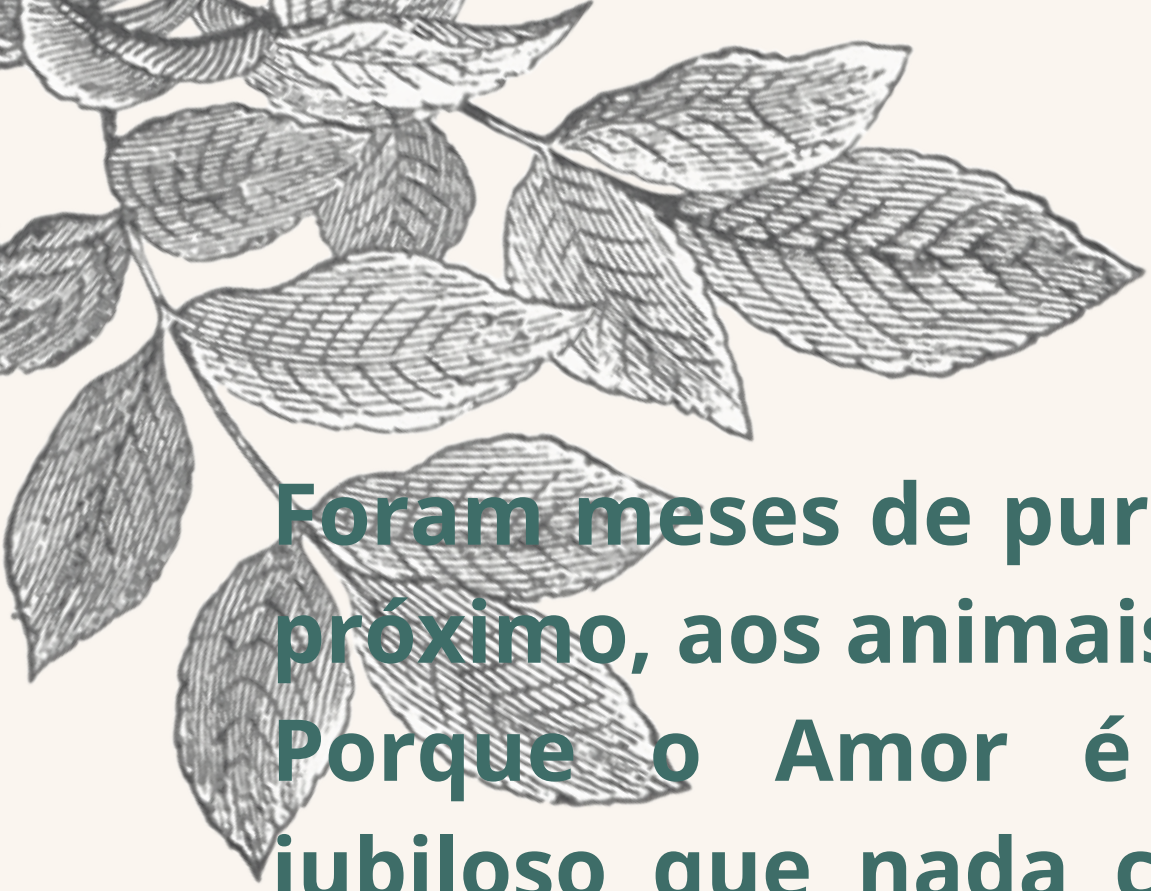
Durante meses, vivi momentos de tudo e de nada!  
Momentos de ser, de estar e de encontrar o meu lugar.

Momentos de calma e de serenidade.

Momentos de parar e de conectar.







Foram meses de puro e verdadeiro amor próprio, ao próximo, aos animais, a natureza e ao Universo.

Porque o Amor é um sentimento grandioso e jubiloso que nada controla, que nada exige e que nada possui.

É simplesmente viver e deixar viver o que se sente carinho, bem quer e felicidade.

É aprender a viver com respeito ao ser ao nosso lado.

Durante estes meses, aprendi o verdadeiro significado da palavra de nove letras que tanto enche a nossa vida - Esperança.

Esperança de um dia melhor.

Esperança que o caminho melhor.

Esperança de que tudo mude.

Esperança que nos acompanha diariamente no nosso coração.

Esperança que nos dá alento para um mundo melhor.

Esperança que o ser ao nosso lado seja mais altruísta.

Esperança de que a minha atitude, o meu ser e o meu amor influenciem o ser ao meu lado a mudar e a respeitar mais.

Esperança, num caminho de aprendizagem, de evolução, de gratidão, de amor, de alegria e de felicidade.







**Aprendi a ser o meu próprio colinho, quando é necessário.**

**Aprendi a estar calma e serena perante tudo na vida.**

**Aprendi a respeitar o tempo do ser ao meu lado.**

**Aprendi que todos evoluímos de forma diferente e em tempos diferentes.**

**Aprendi a parar o ego da mente e a abrir o meu coração a todos os seres e ao Universo.**

**Aprendi que tudo na vida acontece para um bem maior. Muitas vezes, invisível num primeiro momento.**

**Aprendi a olhar para o passado com um sorriso de saudade e de gratidão.**

**Aprendi a olhar para o futuro com um coração de cheio de fé, de confiança e de serenidade.**

**Aprendi que o momento presente é o mais valioso e verdadeiro.**

**Aprendi a valiosidade do silêncio.**

**O silêncio que tudo respeita, que tudo revela e tudo conecta.**

**Durantes estes meses, vocês ensinaram-me a confiar no fluir da vida, aceitando tudo o que acontece com serenidade e com amor.**







**Confiar no fluir da vida com um coração aberto e um sorriso nos lábios.**

**Confiar que no fluir da vida, tudo vai dar certo, tudo vai tomar o melhor rumo para o meu bem superior.**

**Confiar que no fluir da vida está um caminho de luz.**

**Confiar que tudo corre como tem de correr. Por mais que, às vezes, me seja difícil confiar. Porque a vida não é perfeita, tal como nós não somos perfeitos. Mas, no fim, ela corre como tem de correr para me levar ao melhor de mim, para evoluir e por um bem maior.**

**Aprendi que ter fé, esperança e confiar no fluir da vida me permite estar em paz comigo mesma.**

**A vida foi fluindo e flui ao sabor do vento, do Universo, trazendo aquilo que mais preciso, aquilo que me faz falta, aquilo que me permite evoluir e crescer.**

**A vida flui num compasso de tempo que não controlo e que não depende de mim, do meu querer ou do meu desejar.**

**A vida flui numa bela e leve brisa, mostrando que só importa este momento que estou a viver.**

**A vida flui como uma nuvem suave e macia que lembra de que só o hoje é valioso.**







**Neste fluir leve e macio, ao vosso lado, encontro-me sempre serena e alegre. Como só assim, deve ser o nosso fluir nesta vida, sereno e alegre.**

**Durante estes meses, enfrentei todos os percalços da vida com um sorriso nos lábios e com um coração cheio de amor e de gratidão.**

**Aprendi que quanto mais fundo de nós mesmos conseguimos ir.**

**Quanto mais fundo nos permitimos olhar, mais conectados com a nossa alma e com o nosso propósito chegamos e estamos.**

**Chegar bem fundo de mim, com vocês como meus mestres, me permitiu chegar à minha verdadeira essência.**

**Todo o caminho de expansão interior é um caminho de autoconhecimento, de evolução, de aprendizagem e de verdade.**

**Nada como os nossos seres animais, os nossos companheiros de luz para nos guiarem neste caminho de luz.**

**A vida é tão passageira que, muitas vezes, nos esquecemos de a viver, que nos esquecemos de a apreciar e de estar presente no momento.**







**Ao vosso lado, aprendi a entregar-me, a vivenciar e a vibrar com todos os momentos, sem os rotular.**

**Muitas vezes, criamos expectativas na nossa mente sobre como as coisas deveriam acontecer ou ser, que ficamos frustrados e não apreciamos realmente cada momento presente.**

**Aprendi que quanto mais partilho a minha alma, abro o meu coração , mais abençoada sou.**

**Aprendi que o meu caminho é sempre guiado por seres maravilhosos.**

**Aprendi que é na unidade de todos os seres, humano, animal e vegetal, que evoluo, que cresço e que me completo.**

**É na unidade com todos que reside a verdadeira essência da vida.**







# Saudade...

Saudade,

Ao lembrar os nossos doces momentos em família.

Saudade,

Ao reconhecer o vosso valor na minha vida.

Saudade,

Que enche o meu coração de alegria e esboça um sorriso de felicidade no meu rosto.

Saudade,

Do vosso abraço profundo, forte e puro que me acolhe em cada momento.

Saudade,

Das nossas gargalhadas que preenchem a minha alma.

Saudade,

Um sentimento puro e genuinamente português que preenche, atualmente, os meus dias e o meu coração de boas recordações.

Saudade,


Que num breve momento irei "matar".

Saudade,

Que me faz olhar à minha volta e perceber que a vida só tem sentido quando vivida com aqueles que a preenchem de alegria, de emoção e de felicidade.

Saudade,

O prazer de sorrir ao recordar cada momento vivido, enche o meu coração de alegria. Coloca um sorriso no meu rosto e preenche a minha alma de felicidade.







# Quarentena...

Quarentena,

Contigo aprendi a olhar para dentro de mim.

Contigo aprendi a ver as minhas fraquezas, os meus receios e os meus medos.

Contigo aprendi a viver sem o stress do trabalho e sem ansiedade do dia a dia.

Quarentena,

Contigo comecei a relaxar ainda mais.

Contigo comecei a superar as minhas fraquezas, os meus receios e os meus medos.

Reconhecê-los, permitiu-me tomar consciência deles, olhá-los de frente e enfrentá-los diariamente.

Quarentena,

Contigo apercebi-me da minha calma e da minha serenidade, espelhada nos meus “miúdos” animais.

Contigo aproximei-me, ainda mais, da minha família e dos meus verdadeiros amigos, mesmo à distância.

Contigo reforcei o meu amor próprio através de pequenos atos diários e pequenos e milagrosos pensamentos.







**Quarentena,  
Contigo continuei a reforçar o meu agradecimento  
ao Universo, por tudo que me trouxe, me traz e  
trará.  
Contigo percebi que sou capaz de viver feliz com  
poucos bens materiais.  
Contigo valorizei, ainda mais, os seres à minha  
volta**

**Quarentena,  
Contigo mantive e mantenho a esperança e a fé  
num mundo mais consciente, mais grato e mais  
compassivo.  
Contigo acreditei e acredito que o amor move  
montanhas e que tudo supera.  
Contigo tornei um ser melhor.**

**Quarentena,  
Contigo aprendi, evolui e cresci.  
Contigo desapeguei-me de tudo e de todos.  
Aprendi que desapegar é amar na sua mais pura,  
honesto e simples forma.**







**Contigo fui e sou feliz porque mesmo isolada de tudo e de todos, estive sempre com a melhor companhia e aquela que me acompanha todos os dias, EU!**

**Quarentena,**

**Guardo-te no meu coração como um dos maiores desafios de crescimento interior.**

**Guardo-te como a minha grande companheira de evolução emocional.**

**Guardo-te e guardar-te-ei sempre como a precursora de uma nova era e de um novo renascer.**







**A fé, a confiança e o silêncio me permitem fluir em paz e de coração aberto.**

**De coração aberto ao Universo.**

**De coração aberto ao ser ao meu lado.**

**De coração aberto me permito ser, me permito estar e me permito encontrar.**







**Sou grata por quem tenho sempre ao meu lado, pelo ser que sou e pela vida bela e maravilhosa que vivo. Mesmo em momentos difíceis, ensina-me, faz-me crescer, evoluir e dar valor ao que realmente tem valor nesta vida.**

**Sou grata por ser feliz e alegre em todos os momentos. Sou grata pela esperança e pela fé que me acompanham todos os dias e que dão alento ao meu coração.**

**Sou grata por ter saúde para poder viver, desfrutar e apreciar a beleza deste Universo e de todos os seres humanos e animais.**

**Sou grata por vos ter sempre ao meu lado, guiando-me nesta maravilhosa caminhada da vida. A todos vós, obrigada, obrigada, obrigada.**

**Vivo e vibro no amor e na gratidão.**

**Com gratidão,**

**Cátia Santos @ Miss Sunflower**







**Hoje, sei que sou feliz e alegre com aquilo que  
tenho neste preciso momento e de que nada mais  
preciso  
Porque a felicidade está dentro de mim!**

**2020 © Cátia Santos, todos os direitos reservados -  
Reprodução proibida**

**Textos e fotografias criados por Cátia Santos , autora do  
Blog Escrita de Alma.**

**<https://catiasantos.pt/>**

**[escritadealma@gmail.com](mailto:escritadealma@gmail.com)**

