

## PAUSA PARA MUDAR

# Escolhas

NÃO DESESPEREMOS POR ESTARMOS PARADOS, POIS ANTES DE UMA BOA TOMADA DE DECISÃO IMPORTA SEMPRE PARAR PARA TOMAR CONSCIÊNCIA, PESAR E SENTIR. SÓ ASSIM A ESCOLHA PODERÁ SER FEITA DE FORMA "ACERTADA" – QUE É COMO QUEM DIZ, LIVRE E RUMO À PLENITUDE INDIVIDUAL.

### ISABEL GONÇALVES

M.CSH | Life & Family Coach  
Formadora  
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | 964 480 280

**S**em qualquer aviso, tal como se presume ser quando chega a morte, cada um foi "obrigado" a parar, confinando-se no seu lar como quem se recolhe para meditar e se encontrar, embora sem plano prévio. E nesse contexto descobriu-se. Sem poder escolher entre sair ou ficar, deparou-se com as próprias escolhas e as próprias sombras. Tudo se revela então para si de forma esmagadora: o espaço, os objetos, a organização, as rotinas, as pessoas (quem está ou não consigo), a qualidade gratificante das relações, o conforto financeiro... Está tudo ali, como que desvelado por magia. Tudo à sua volta fala de si. É como se estivesse relaxado no divã do terapeuta em pleno processo de descoberta e transformação... Ou despido, face a um espelho. É agora que cada um se depara com todas as suas escolhas anteriores... Que este novo cenário surja em paz, em consciência, em aceitação plena – aceitação de quem não

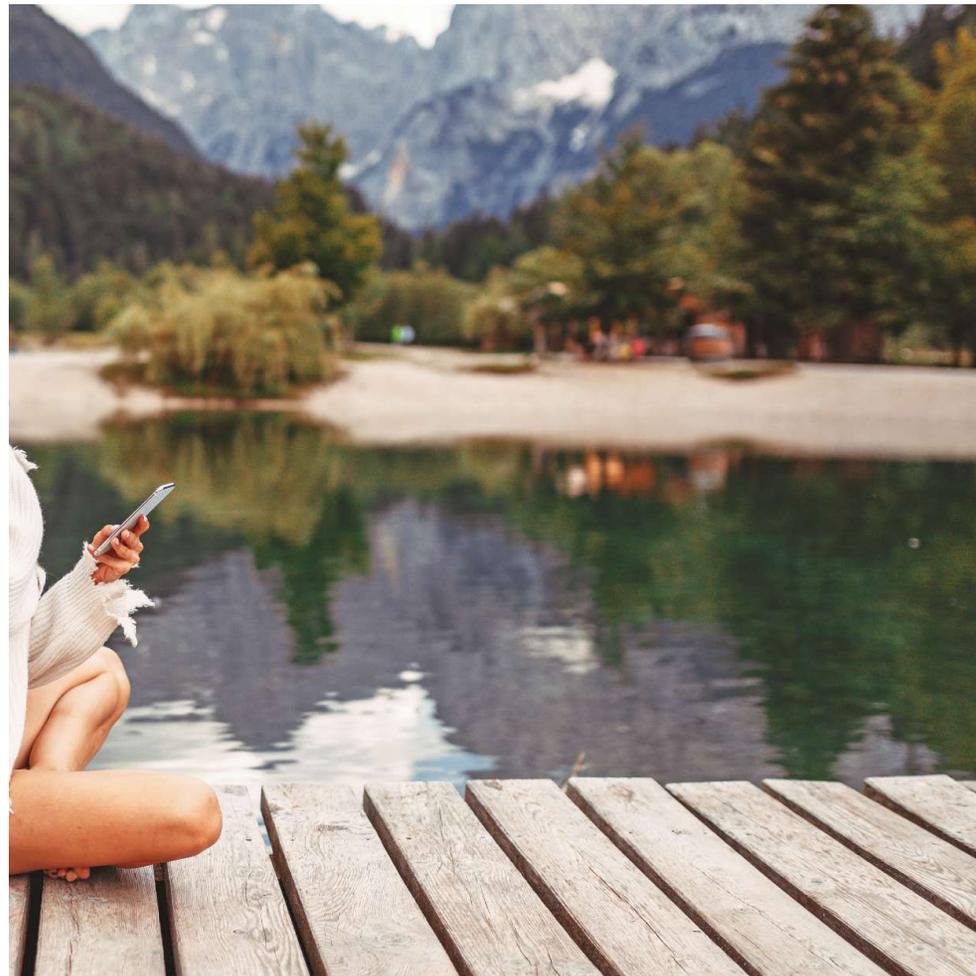


soube ou não pôde fazer melhor... Sem crítica, sem culpa, sem dor. Amando aquele ou aquela que chegou até aqui, tal como é. Mesmo com os pés sujos, a mente turva, os ombros pesados, os bolsos vazios... É o que é porque é o que pôde ser. Portanto, seja capaz de acolher com amor aquele que emerge das trevas, seja capaz de o amar e tratar como uma criança que precisa de ser cuidada. Com aceitação, carinho e dedicação.

“

**JÁ FOI TEMPO DE PAUSA.  
AGORA É TEMPO DE  
ESCOLHA. E ESTE É O  
MOMENTO. DEPOIS SERÁ  
O TEMPO DA AÇÃO.**

”



### TEMPOS DE RENOVAÇÃO

Esta pausa que temos vindo a viver foi o tempo para esfregar os olhos ou limpar as lentes e ganhar uma perspetiva diferente sobre aquilo que realmente se construiu ou se tem estado a carregar e para quê. Ela tem permitido a cada um compreender como se sente com tudo aquilo que transporta (crenças, situações, consequências...) e se, na realidade ainda precisa de carregar tudo isso ou se agora

é a hora de largar escolhas passadas e fazer novas. Mesmo que não goste do que carrega, lembre-se que foi escolha sua e agora é tempo de novas escolhas. Já foi tempo de Pausa. Agora é tempo de Escolha. E este é o momento. Depois será o tempo da Ação. E porque tudo tem um tempo, não desperdice este de agora. Que cada um seja agora capaz de escolher a via da liberdade. Livre do medo que conduz a escolhas que acar-

retam mágoas e constrangimentos. Livre da necessidade de "parecer". Que este seja um tempo de verdadeira renovação dentro de cada ser humano rumo à sua própria plenitude suprema. E se cada um lograr manifestar-se no seu pleno expoente de paz e sabedoria, teremos construído uma comunidade ainda melhor. Não se esqueça que as grandes mudanças começam sempre com uma pequena escolha e decisão. 🧘