

Patrícia Freitas

*# 40 hashtags  
para um despertar*

5livros.pt

---

**# 40 *hashtags* para um despertar**

Patrícia Freitas

© Patrícia Freitas, 2020. Todos os direitos reservados.

Esta edição não segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

O conteúdo deste livro é da inteira responsabilidade do autor.

Impressão e acabamento: Líberis – Print on demand

1.ª Edição: Dezembro de 2020

ISBN [Edição Impressa]: 978-989-782-199-8

ISBN [Edição Digital]: 978-989-782-200-1

Depósito Legal N.º 476459/20

**5livros.pt**

Rua da Boavista, 719, 1.º T

4050-110 Porto

Telef.: 222 038 145

Tlm: 919 455 444

[www.5livros.pt](http://www.5livros.pt)

[info@5livros.pt](mailto:info@5livros.pt)

---

---

## Índice

O antes e o depois .....	11
Introdução .....	17
1 #ÉTudoUmaQuestãoDeEnergia .....	21
2 #Amor .....	29
3 #OAmorDaTuaVidaÉsTu .....	34
4 #ConheceATi .....	39
5 #HáMuitoMaisEmTi .....	46
6 #OTempoÉAgora .....	51
7 #SomosTodosUm .....	55
8 #AntesDeNascer .....	59
9 #AcercaDoLivreArbítrio .....	64
10 #EspiritualidadeESilêncio .....	67
11 #Caminho .....	71
12 #Equilíbrio .....	75
13 #OMapaEntreOCéuEATerra .....	78
14 #AlinhamentoEFluxo .....	83
15 #NoMundoDaDualidade .....	87
16 #DentroEFora .....	90
17 #LuzCorESombra .....	94
18 #SemMedo .....	97
19 #ParaAlémDallusão .....	100
20 #MestresEAprendizes .....	104
21 #Perdão .....	107
22 #Cura .....	113
23 #AgendamentoDivinoESeresDeLuz .....	116
24 #TudoComunica .....	119
25 #SerFazerETer .....	123

---

26	#KarmaEgoEAlma .....	127
27	#ParaAlémDasMáscaras .....	132
28	#SemearParaColher .....	137
29	#CrerParaVer(Fé) .....	139
30	#GratidãoEMerecimento .....	142
31	#ManifestarEDesapegar.....	147
32	#Essência .....	151
33	#Criatividade .....	155
34	#CrescimentoEvoluçãoExpansão.....	158
35	#DeAAtéZHáMuitasLetras .....	160
36	#AsLeisUniversaisEALeiDaAtracção .....	164
37	#ALista .....	167
38	#TudoMuda .....	170
39	#TodoOFimÉUmInício .....	173
40	#AMinhaHistória(ATuaHistória) .....	184
	Breve Pós-ácio .....	195

---

A todos os mestres da minha vida, à sabedoria universal e a todos os que amo (eles sabem quem são), a minha imensa, profunda e sincera gratidão.



---

## O antes e o depois

No conceito linear de tempo que experienciamos na nossa vivência na Terra, há sempre um antes e um depois, articulado de forma mais ou menos equilibrada com as noções de ontem, hoje e amanhã.

E há eventos que, sem qualquer margem para dúvida ou argumentação, marcam um antes e um depois definitivo nas histórias das nossas vidas. São os eventos transformadores, que podem apresentar-se com maior ou menor grau de positividade e/ou negatividade.

A verdadeira questão é que, sem esses eventos, a pessoa que somos hoje não seria quem é, uma vez que somos o resultado de tudo o que já vivemos, e, sobretudo, de todas as escolhas que já fizemos e continuamos a fazer.

A introdução e todo o conteúdo deste livro foram, inicialmente, pensados e escritos na era “antes Covid-19”. No momento presente, todos nós, de variadas formas, conhecemos e experienciamos o conceito Covid-19 e seu impacto, materializado em tantas alterações, restrições e inquietações.

Este termo assinala, indelevelmente, um marco na vida como a conhecemos, deixando bem delimitada a fronteira entre a era “pré-Covid” e a era “pós-Covid”.

Por isso mesmo, senti necessidade de rever e completar o conteúdo do livro, considerando esta ocorrência que ditou uma experiência individual, para cada um de nós, e, ao mesmo tempo, global, afectando o mundo inteiro.

Com a pandemia surgiram inúmeras *hashtags*, o que me fez pensar que o meu livro e a forma como o tinha pensado estariam alinhados com esta nova forma de sentir a vida em sociedade e suas manifestações.

Uma das *hashtags* – #vaificartudobem, incomodou-me, por um lado, porque para muitas pessoas nunca iria ficar tudo bem, ou não iria ficar durante muito ou algum tempo... não obstante o verdadeiro desejo tivesse sido, através do seu surgimento e divulgação, o de veicular uma mensagem de fé, optimismo e esperança.

O período Covid-19, no seu início e durante a fase mais crítica e incerta (e não estando ainda terminado), teve um profundo impacto em mim, pois, através da minha circunstância existencial, activou no meu ser uma faceta sombria que tive que processar, transmutando-a para a luz.

Medo, raiva (revolta), ansiedade, cansaço, solidão, impotência, entre tantas outras emoções e estados de alma activados por um contexto novo, desconhecido e diferente, tantas vezes no pior dos sentidos (e ainda que tudo possa ter aspectos positivos, se os procurarmos bem), surgiram, tendo que ser processados.

Nos meandros deste processo de luta entre ego, alma, auto-imagem, força e fragilidade, e de situações desafiantes a trazer um momento de esforço e dor, fui impelida a questionar a pertinência de tudo o que tinha escrito neste livro, bem como a sua aplicabilidade e veracidade.

Se, por um lado, considerava que tudo o que tinha escrito continuava válido até num cenário de pandemia ou qualquer outro cenário desafiante existente, por outro senti que não poderia dar por encerrado este livro sem antes vivenciar, de novo, numa fase tão densa e desconfortável para mim, tudo aquilo que tinha escrito outrora com o intuito de ajudar quem precisasse, acendendo as luzes do próprio entendimento acerca da vida e seus fenómenos

(tal como haviam sido acesas em mim em momentos singulares da minha vida).

Decidi ajudar-me a mim mesma com o que tinha pensado para os outros, e que tinha nascido da minha experiência anterior, ainda que, tantas vezes, o treinador que ajuda os elementos da equipa a jogar bem não jogue nem use aquilo que apregoa aos que treina... E ainda que eu tivesse compilado para mim estas afirmações em momentos da minha vida nos quais elas haviam feito sentido, e que elas pudessem ajudar muitas pessoas em diferentes momentos nas suas vidas, mesmo que para mim parecessem estranhas ou dúbias num dado instante, como o presente, em que senti a minha fé a ser testada e a minha pessoa a ser posta à prova.

Este seria o meu próprio teste, no momento presente, à validade do que tinha compilado para inspiração de outros, ainda que com base em vivências reais do meu passado.

O período Covid-19 despertou em mim a sombra da fraude, a sensação de sentir-me uma fraude... como poderia inspirar pessoas se estava a viver um momento mais dramático? Vivi um processo intitulado “noite escura da alma”, em que somos postos à prova pelas nossas sombras, pelo nosso ego, e em que a única solução é render-se e aceitar, seguindo em frente, com a fé de que a nossa luz será sempre capaz de emergir para além das sombras. Esta “noite escura da alma” traduz-se numa crise de identidade, em que as velhas estruturas são abaladas e têm que ser largadas e renovadas através da cura. Tudo deixa de fazer sentido e as ilusões têm que ser reveladas, para seguir em frente de forma mais plena. Nestes momentos, a nossa força, maturidade espiritual e coragem são postas à prova.

Depois de processar tudo isto, concluí que sou humana, e que integrar a sombra e a luz é fundamental para viver em pleno uma melhor versão, porque só há sombra se houver luz, e eu sou

também a minha sombra, e a sombra deve ser abraçada e trazida para a luz, e não reprimida.

Acabei por fazer as pazes comigo, porque aquilo que outrora servira para mim poderia não ser o que eu necessitaria nesta fase, mas ainda assim poderia ser o que outro alguém precisasse, no momento em que tomasse contacto com os conceitos expressos neste livro.

Como um treinador, exemplo que já referi, podemos saber o que os outros precisam para avançar e melhorar, mesmo que nem sempre consigamos usar isso em nós, consoante a fase em que nos encontremos, talvez porque em fases distintas necessitamos de aprendizagens e conceitos distintos.

Posto isto, no final de cada *hashtag* acrescento a “perspectiva Covid-19” da mesma, até onde o momento me permite perspectivar, tendo como ponto de partida a minha experiência menos colorida e mais desafiante desta fase. O leitor poderá ter outras perspectivas, naturalmente.

Senti que só assim este livro ficaria completo e pronto para ser lido por um outro alguém que não eu.

A introdução permanece inalterada. Conserva um optimismo que me é característico e que não quis apagar. Todos somos luz e sombra, e, ainda que em determinados momentos a sombra possa revelar-se, e dominar, desempenhando por momentos o papel principal, não deveremos nunca esquecer a nossa versão luminosa, mesmo que possa parecer descontextualizada ou mais enfraquecida.

As sombras despertam-nos para aspectos nossos que precisam de ser revistos, aceites e curados, ao tornarmo-nos conscientes da sua existência e da mensagem que nos querem veicular.

Esta espécie de prefácio tem como finalidade colmatar alguma estranheza possivelmente gerada na leitura da introdução, porque, apesar de 2020 poder continuar a ser um ano fantástico

considerando inúmeras análises e perspectivas felizes (nascimentos, histórias de cura e superação, entre muitos outros eventos felizes consoante a história de cada um e suas circunstâncias particulares), jamais voltará a ter a pureza da esperança de um ano sem o peso do coronavírus e de tudo o que o mesmo implicou e implica (medo, morte, imprevisibilidade, etc.).

Boa leitura, desejo que as palavras aqui contidas possam ser fonte de paz, força, fé, foco, e novas descobertas, para além das sombras e da dureza de certos momentos na nossa vida.



---

## Introdução

*It's my life, and it's now or never... I ain't gonna live forever... I just want to live while I'm alive.*

Bon Jovi

(É a minha vida, e é agora ou nunca... não vou viver para sempre... só quero viver enquanto estou vivo.)

De algumas janelas da minha casa, tenho, também, vista para um cemitério. Vista considerada funesta por alguns, concordo, mas não por mim. Para além da simbologia monumental do espaço, o cemitério veicula, para mim, uma mensagem importantíssima, simples, e que dá o tom para uma existência com sentido.

A mensagem é: vamos todos morrer. E não lamento a crueza das palavras... a verdade é que, sem aviso prévio (salvo raras exceções), todos teremos o nosso fim terreno. O corpo perecerá, e o espaço ocupado por nós na matéria deixará de existir.

Este marco da finitude terrena, o cemitério, assinala um ponto de referência, pois relembra a fragilidade da vida humana e a urgência em usufruir do tempo que passa, antes que se esgote.

O tempo está a passar. O tempo passa. Cada vez mais rapidamente, ou pelo menos, na percepção que temos dele e da sua passagem, e que é: o tempo, essa entidade imaterial, avança de uma forma cada vez mais célere.

Das janelas da minha casa tenho abertura para o mundo. Tenho a oportunidade diária de ver o nascer e o pôr-do-sol, num ciclo completo que relembra que nesta experiência terrena tudo tem um começo, um meio e um fim, não obstante a eternidade do espírito e do invisível que cerceia toda esta realidade na matéria.

Uma vez por ano (1 de Novembro), esse local de finitude terrena que vejo das janelas da minha casa veste-se, exacerbadamente, de cor – as cores das flores – e ilumina-se ainda mais – a luz das velas. Flores e luzes deixadas por quem vive e celebra a memória dos seus antepassados, já falecidos. Todos os que ali jazem tiveram e viveram uma história. Conscientes ou não, foram protagonistas e tiveram inúmeras oportunidades para viver.

Vamos todos morrer. Repito.

Começo assim, de trás para a frente, porque, como tantos já referiram, no leito de morte, ou no fim da vida, caso tenhamos essa disposição ou possibilidade, não desejaremos ter trabalhado mais, de forma mecânica, mas talvez lamentemos o tempo que passou, sem que o tenhamos fruído em pleno para nos dedicarmos à construção da vida dos nossos sonhos, realizando o nosso potencial e cumprindo a missão que é suposto levarmos a cabo ao longo da nossa jornada.

O tempo passa. Está a passar. E convém despertar da ilusão... não sabemos quanto tempo temos, por isso mais vale começar a viver, e não apenas sobreviver, desde já.

O tempo passa. É premente abandonar uma vivência automatizada, para vivermos em consciência, com consciência, alinhados com quem somos verdadeiramente e com o legado que queremos deixar e que lembrará aos outros a nossa passagem pelo planeta, muito depois da nossa partida. Que não sejam enterrados connosco (ou cremados, consoante a nossa escolha) os nossos sonhos e desejos para uma vida plena e feliz.

Este livro surge, assim, como uma materialização do que para mim significa uma vida com significado.

Viver com significado implica realizar e experienciar as paixões e os sonhos, aquilo que faz o nosso estômago alojar borboletas e o nosso coração bater mais rápido. Uma dessas paixões, que alimento, é a escrita. E esta foi uma das formas que encontrei para partilhar e dar vida a uma das minhas paixões. Porque ser luz é acender o seu brilho e, paralelamente, incendiar e contribuir para iluminar todo o mundo. E também porque sempre quis escrever (pelo menos) um livro...

O ser humano poderá viver, em média, até aos oitenta anos (não obstante os argumentos e/ou outros estudos e/ou pontos de vista).

Quarenta implicará o meio do caminho, assinala a posição em que olhamos para a frente vislumbrando muito do que já ficou para trás. Mais do que passar o tempo, para assim perdê-lo, é a hora de resgatá-lo, enchendo de vida a passagem dos dias. Esta idade simbólica apresenta-nos ainda à metáfora da “morte” do ego, pois começamos a ter uma clara noção de que, definitivamente, não viveremos para sempre...

No ano em que fiz 40 anos (o bonito e simbólico ano  $2020 - 20 + 20 = 40$ ), tornou-se pungente e inadiável, para mim, transmitir alguns conceitos que pudessem contribuir para acordar mentes adormecidas e corações esquecidos de si, à semelhança do que acontecera comigo em momentos-chave do meu percurso.

Nos tempos em que vivemos, a realidade nas redes sociais acabou por introduzir e divulgar conceitos, como as *hashtags*, formas diferentes de sinalizar pesquisas e ideias, sendo uma ferramenta para segmentar listagens e marcar conteúdos (etiqueta digital); o símbolo do cardinal (#), usado de uma forma mais moderna.

Ocorreu-me, nesse sentido, combinar a realidade efectiva com uma realidade virtual cada vez mais presente, para, de forma

descontraída, focar ideias que aticem e despertem o pensamento individual e inspirem almas para a reflexão e acção.

Quarenta *hashtags* para um despertar... podem ser lidos/lidas sequencialmente ou aleatoriamente, consoante a página que se escolher... uma por dia ou uma por mês, por semana, consoante o apelo intrínseco do leitor, sendo que, quem estiver a ler estas palavras, é porque tem nelas uma mensagem a si dirigida, muito para além de qualquer acaso, ao abrigo da sincronicidade universal. Fundamentalmente, deve ser usada a informação que fizer sentido para o leitor, num determinado momento e contexto (nem tudo tem que fazer sentido).

O meu desejo sincero é que estas ideias acrescentem algo positivo a quem as lê e que catapultem e direccionem o interesse individual para aprender mais sobre si mesmo e o seu mundo, usufruindo do conhecimento disponível e dos percursos que tantos outros, antes de nós, já efectuaram. E que os leitores possam acender o rasilho de um fogo que dê luz e calor à existência de cada um, no âmbito de uma caminhada de construção de sonhos e de realização pessoal.

No final de cada tópico, fica uma breve sugestão de reflexão, para que cada leitor possa fazer o seu percurso de busca pelas suas respostas, da forma que melhor lhe convier, ao encontro da sua verdade.

Tomo a liberdade de me dirigir ao leitor tratando-o por tu, porque as pessoas especiais e próximas tratamos por tu, sem as ostentações marginalizadoras (ainda que respeitadoras) de um “você” socialmente instituído. Para que tratemos por tu a vida, vida essa que se quer... sem barreiras.

E é isto... quarenta tópicos/*hashtags* para que cada um possa despertar por si, (re)nascendo para uma nova vida (coincidência ou não, para nascer demoramos em média quarenta semanas!), mais feliz, plena, consciente e gratificante, não obstante os desafios que surgem.