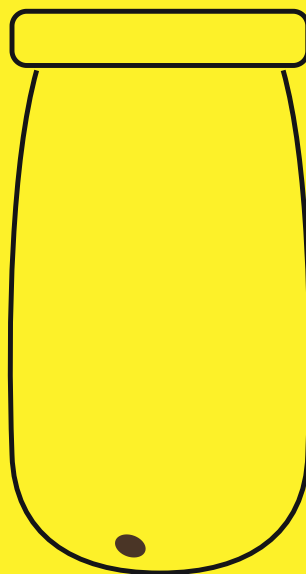
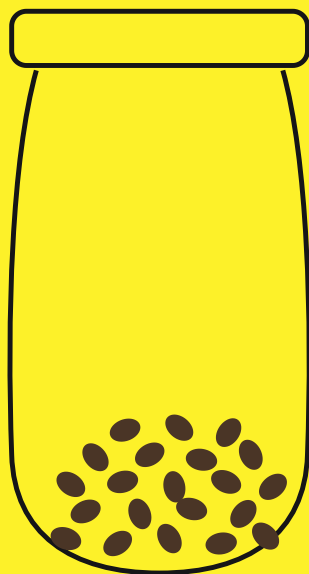


ANNA RITA PELTIER

TERAPEUTA SISTÊMICA

O Diário do Tenho

Sete páginas, uma por dia. Dois minutos por dia. O exercício que eu uso no consultório com quem tem uma vida boa no papel e não sente quase nada dela.



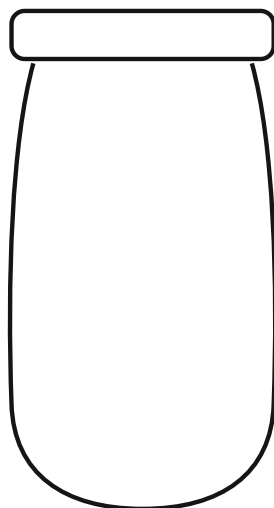
Existem dois potes, e só um deles enche sozinho.

O pote do que falta enche sem nenhum esforço seu. O dinheiro que não deu esse mês, a conversa mal resolvida, o corpo que você não gosta. Repara na velocidade com que essa lista aparece. Você não precisou pensar.

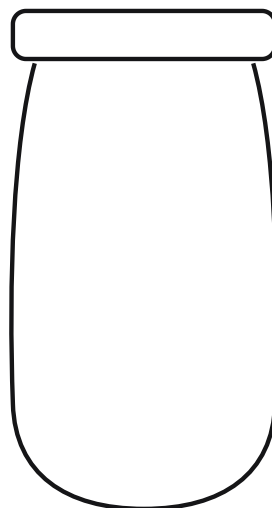
O pote do que tem é o contrário: ele não vem pronto. Ele só enche se você encher, um grão por vez, e por isso quase sempre está vazio.

Categoria não conta. Detalhe conta.

Seu cérebro já ouviu "minha família" dez mil vezes, então passa batido. Ele não passa batido pelo jeito que alguém fala errado uma palavra. Uma por dia, sempre nova. Repetir não vale, e é de propósito.



O QUE FALTA



O QUE TEM

Desenha um grão dentro do pote da direita cada vez que você escrever uma página. Sete dias, sete grãos. O pote da esquerda deixa vazio de propósito: aquele lá enche sozinho.

Uma coisa de hoje que ninguém
entenderia por que importa.

Não precisa ser grande. Precisa ser sua.

Uma coisa que você tem agora e não precisou pedir.

Chegou sem você negociar, sem você merecer, sem você correr atrás.

Uma coisa que você conquistou e ainda não parou para sentir.

Se hoje não vier nada, não apaga a página. Escreve aí mesmo que não veio. Isso também é resposta, e é a mais importante da semana.

Quem, na sua casa, nunca pôde aproveitar isso?

Sua mãe, seu pai, sua avó, alguém que trabalhou a vida inteira e teve pouco. Escreve o nome. Escrever o nome já move alguma coisa.

Uma coisa que o seu corpo fez por você hoje.

Ele trabalhou o dia inteiro sem você pedir. Escolhe uma coisa específica.

Alguém que te ajudou e nunca soube o tamanho daquilo.

Escreve o nome, o que a pessoa fez e o que aquilo mudou. Se der, manda a mensagem hoje.

O que você escreveria aqui se não tivesse medo de parecer ingrata.

Última página. Essa é sua e de mais ninguém.

Se em algum dia não veio nada, presta atenção nisso.

Travar não é ingratidão e não é falta de esforço. Na sua família teve alguém que trabalhou a vida inteira e teve pouco. Quem cresce vendo isso aprende uma regra que ninguém disse em voz alta: nesta casa a gente não aproveita.

Aí você cresce, conquista, e aproveitar parece trair. Não é que você não mereça. É que curtir sozinha parece deixar para trás quem não pôde.

O diário mostra o que você não consegue escrever. Ele não diz de quem é essa conta.

Se você quiser encontrar isso comigo, eu abro quatro Conversas de Origem por semana: vinte minutos ao vivo, só sobre o que apareceu aqui. Você me manda a foto de uma página antes, eu chego sabendo, e o tempo inteiro é de trabalho.

Me chama no WhatsApp: wa.me/5511911372164

Ou no Instagram: [@annaritapeltier](https://www.instagram.com/annaritapeltier)