

# Poemas e Reflexões

Dayane Arruda



Apresentado por

*Meu Lado Poético* 

## resumo

Estar presente

Viagem no autoconhecimento

Carência

Beija-flor

O despertar do vírus

## Estar presente

Estar presente  
É sentir a vida  
Desfrutar bons momentos  
A vida é pra ser vivida.

Estar presente  
É estar conectado  
De corpo e alma  
Tudo bem alinhado.

Estar presente  
É transformar no interior  
Aquilo que te impede  
De ser presença de valor.

Estar presente  
É estar com quem amamos  
Família e amigos  
Com quem estimamos.

Estar presente  
É sair do passado  
Deixar as amarras  
Pra ser transformado.

Dayane Arruda

Comentários

## Viagem no autoconhecimento

Autoconhecimento  
Viagem no interior  
Desvendando caminhos  
Ocultos a seu favor  
Dos potenciais guardados  
É algo transformador.

É uma viagem profunda  
Quando se permite entrar  
É olhar para si  
Experiências vivenciar  
Perceber o ser incrível  
E a cada dia melhorar.

Há alguns lugares  
Díficeis de visitar  
Mas são fundamentais  
O 1º passo tem que dar  
Colher disso o aprendizado  
Isso te fortalecerá.

Conhecer outros lugares  
Ver novas paisagens  
Olhar para dentro  
Alçar voo de coragem  
Sair da zona de conforto  
Ver novos ares.

Agora é o início  
De uma nova jornada  
Ser um humano melhor  
No decorrer da estrada  
Essa é uma viagem

Pra ser revisitada.

## Carência

Não olhava pra dentro  
Vivia na carência  
Me adaptando ao outro  
E a sua vivência  
Faltava afeto por mim  
Era pura ausência.

la ficando de lado  
Buscava sempre atenção  
Um apego ao outro  
Era como uma prisão  
Faltava eu na vida  
Para a libertação.

Não sabia de onde vinha  
Aquele sentimento  
Até que um dia  
Tomei conhecimento  
Com doses do amor próprio  
No autoconhecimento.

A felicidade se constrói  
Dentro do seu ser  
Conecte à sua essência  
A cada amanhecer  
Com sementes do amor  
Que brotam e faz florescer.

Hoje sou outra pessoa  
Aprendi a me valorizar  
Cuidar de mim todos os dias  
Passei a me respeitar  
Tudo isso foi possível

Porque me permiti mudar.

## Beija-flor

Há um pássaro  
Chamado beija-flor  
Que busca o néctar  
De flor em flor  
Ele tem uma missão  
E a faz com vigor  
Percorre distâncias  
Com garra e fervor  
Tem algumas fragilidades,  
Mas alça seus voos.



## O despertar do vírus

Em fevereiro de 2020  
No Brasil se alastrou  
Um vírus: coronavírus  
Que o mundo paralisou  
Atingindo muitas vidas  
E causando muita dor.

Até agora sem vacina  
Para a doença erradicar  
No momento a prevenção  
É em nossa casa ficar  
Ter os cuidados devidos  
Pra não se contaminar.

Estamos há quatro meses  
Trancados em nossos lares  
Distantes de quem amamos  
E com muitas saudades  
O coração fica apertado  
Querendo proximidade.

Na correriada vida  
Nem prestava atenção  
Aos momentos vividos  
Não havia valorização  
O estar presente ali  
Faz falta ao coração.

Essa longa pandemia  
Muito nos fez refletir  
Sobre a vida que levamos  
Como agora conduzir  
Dando valor a vivência

Pra o bom da vida sentir.

A palavra no agora

Nos dá a oportunidade

De expressar em palavras

Essa nova realidade

Transpor para o papel

Nossa sensibilidade.

Dayane Arruda