

VICTOR  
FERNANDES

PRA  
VOCÊ  
QUE TEVE  
UM DIA  
RUIM



Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

# A ÚNICA COISA QUE POSSO DIZER AGORA É QUE VAI PASSAR. O RESTO É O TEMPO QUE DIZ.

Não vai ter mágica. Não vai ter um clique em que tudo vai passar de uma maneira brusca. Não vão ter soluções caindo do céu. A única solução mágica que eu conheço é continuar seguindo em frente apesar de tudo. Continuar vivendo, enfrentando, caminhando mesmo cambaleando e tropeçando e sentindo dor.

É preciso se permitir seguir em frente. Permitir-se levantar e continuar. Parar de se achar fraco. Você não é fraco, você só está passando por dias ruins, por momentos dolorosos, por algumas situações incômodas. Você está longe de ser fraco. Olhe quantas coisas você superou, quantas coisas você precisou enfrentar e conseguiu dar a volta por cima.

Observe com carinho a sua trajetória, se parabeneze por ter saído de todos os becos sem saída, tenha orgulho de ter melhorado e crescido sem ter pisado em ninguém. Chegue na frente do espelho e se olhe nos olhos, relembre quantas vezes olhou para as situações e se sentiu impotente, mas o tanto delas que você venceu e aprendeu lições.

Do mesmo jeito que você tem caído, você tem aprendido. É, a gente aprende mesmo na dor, nos desarranjos, nos sufocos, e você pode se orgulhar de ter feito limonadas e caipirinhas com os limões azedos que a vida tem oferecido. Tudo bem desabar. Querer desistir é ok.

Não há máquinas aqui, só seres humanos falhos, com um coração de verdade e dores reais. Gente que tem que buscar forças sei lá de onde. E você é assim. Tem momentos de fraqueza, mas é forte. Tem momentos de dor, mas é resistente demais. Tem momentos de tristeza, mas é cheio de motivos para ser feliz.

**E, sim, vai passar.  
Vai, sim.  
Você sabe.**



# FAZER UMA FAXINA NO QUARTO ÀS VEZES NOS INCENTIVA A FAZER UMA FAXINA NA VIDA.

Fui arrumar meu armário e percebi o tanto de coisas desnecessárias que nós guardamos. O mesmo vale para nosso coração. Claro que, em algum momento, aquilo foi importante e necessário, mas é tão bom quando fazemos uma triagem, agradecemos com muito carinho os momentos vividos, deixamos um lugar bonito reservado no peito e desapegamos de vez.

Foi um momento intenso, olhar todas aquelas fotos, todas aquelas lembranças, cartas, bilhetes, resquícios de encontros felizes e conexões profundas. Foi esclarecedor e ao mesmo tempo surpreendente: percebi o tanto de pessoas que ficaram pelo caminho, o tanto de frases que fizeram sentido no passado, mas que hoje são apenas junções de palavras bonitas e só, o tanto de sentimentos e sensações que pareciam eternas e agora são apenas recordações desbotadas.

*A vida é mesmo uma caixinha de surpresas, penso comigo. Talvez ela nem seja tão cheia de surpresas assim, a verdade é que a maioria das coisas “está” e não “é”. Tudo acontece, deixa sorriso ou lágrima, aprendizado e lembranças. Pouca coisa permanece, e arrumar meu armário me mostrou nitidamente isso.*

Faxinei e desapeguei. Arrumei o armário como início da arrumação que precisava fazer dentro de mim. Rasguei cartas e bilhetes, queimei fotos, me liberei de todos os excessos que fazem acumular poeira no armário e nostalgia no peito. Ganhei espaço.

Espaço para novas recordações, novas cartas e bilhetes, e fotos, sim, as pessoas ainda imprimem fotos. Senti a leveza no ambiente.

Notei que às vezes as mudanças brotam de fora para dentro. Fazer a arrumação no quarto resultou numa experiência profunda, desgastante, mas elucidativa. Peguei a nostalgia e fiz dela desapego, peguei as lembranças e fiz delas combustível para entender o presente: realmente, tudo passa e tudo muda, só nós ficamos.

**Nós e uma camiseta velha que  
não jogamos fora de jeito nenhum.**



# UMA CARTA PARA QUEM TEM O CORAÇÃO BOM E QUE SOFRE MAIS.

Já culpei meu coração bom por eu ter sofrido tanto por algo. Tenho certeza de que você também já pensou nisso, que é culpa da nossa bondade, culpa de termos o coração mole, de distribuímos perdão, benefício da dúvida, e acreditarmos na constante mudança e melhora das pessoas. Somos assim, e não devemos deixar de ser.

Olha, as pessoas boas quebram mais a cara mesmo. Faz parte. Somos mais sensíveis e talvez mais fáceis de sermos enganados, mas a maturidade e as experiências vêm e nos ensinam a lidar melhor com a maldade do mundo. Desenvolvemos escudos, controlamos a ingenuidade sem perdermos a doçura, evoluímos para um estado em que continuamos afetuosos e bondosos, porém trazemos agora uma armadura. A vida traz machucados e em seguida ficamos calejados. Leva tempo, mas acontece.

O coração bom não tem culpa da maldade que existe lá fora. É lindo saber que, apesar de tudo, mantemos a pureza e a honestidade que moram em nosso peito. Você e eu somos mais fortes do que todas as pessoas que nos machucaram, que nos enganaram, que não nos respeitaram. Saímos com a consciência tranquila e podemos sempre dormir em paz. Não foi por falta de bondade nossa que as coisas deram errado.

Devemos agradecer por, mesmo tendo esbarrado em tantas pessoas erradas, não termos nos contaminado. Aprendemos lições, crescemos, amadurecemos, mas não viramos pessoas frias, insensíveis e más. A luz não se apagou em nós. Brilhamos ainda. Brilharemos sempre, porque nossa essência é boa e, apesar das dificuldades, fazemos tudo para mantê-la assim.

**Errado é quem faz mal, quem machuca,  
quem se aproveita do coração alheio.  
Nós, ainda bem, estamos aqui,  
firmes e fortes, com o coração  
bom e cheio de paz.**



# NÃO SE CULPE POR FAZER O QUE É MELHOR PRA VOCÊ. SE FAZ MAL, DESISTA E MUDE DE CAMINHO, NÃO HÁ NADA DE ERRADO NISSO.

Tá tudo bem desistir. Tá tudo bem mudar de rota, de rumo, de destino. Tá tudo bem tentar ir por outro caminho. Tá tudo bem abrir mão de um sonho, de um objetivo, de alguém. A única coisa que não está tudo bem é você ser infeliz.

Se você se sente infeliz, se suas metas e objetivos o machucam mais do que o bem que conseguir alcançá-los vai oferecer, se sua vida tem se tornado amarga e miserável nesse caminho que você escolheu, desista e mude de direção. Perder, em muitos casos, não é derrota, é abrir espaço para novas possibilidades, é resgatar a alegria e o desejo de mergulhar em novos oceanos.

Não adianta conquistar coisas e não ter saúde mental para usufruir delas. Nada nessa vida compensa a perda da sua alegria de viver, do seu tesão pelas coisas que ama, do seu brilho. Desistir faz parte e tá tudo bem. Tá tudo bem colocar pontos-finais naquilo que consome, desgasta, faz mais mal do que bem. Não é fraqueza. A vida é vasta e cheia de oportunidades de ser feliz de novo. Desvios de rota são possíveis e necessários.

É um enorme desperdício insistir em portas que não querem se abrir. Mais uma vez repito: tá tudo bem rasgar o roteiro e o mapa, e ir atrás de outras coisas, outras portas, outras chances. E se o mundo culpar você, não deixe isso diminuí-lo e fazê-lo pestanejar, você está fazendo aquilo que acredita que é o melhor pra si, ninguém tem nada com isso.



**Às vezes a gente  
precisa sacudir tudo,  
virar as coisas de  
cabeça para baixo,**

**MUDAR**  
ou **Planeta**  
**A ROTA**

**e o rumo, buscar a  
felicidade em outro  
canto. Tá tudo bem.**

É entre você e seu coração. É entre você e sua paz. É entre você e o quanto você merece ser feliz. Não há nada de errado em desapontar alguns e fazer o que é melhor pra você. Não há nenhum equívoco em fugir de algo que lhe faz mal e tentar encontrar o que lhe faz bem.

