

Terapeuta de Bolso

**Kit de Sobrevivência
Emocional**

Therese J. Borchard



EDUCAÇÃO EM CORDEL

Projeto 10 estrofes para conhecer

Claudia Maria Azevedo de Vasconcellos

Conhecimento: DIREITO de todos – Distribuição gratuita



Educação em Cordel: Projeto 10 estrofes para conhecer, é um trabalho de **Claudia Maria Azevedo de Vasconcellos**, professora da rede estadual SEEDUC RJ, que resume várias obras em forma de cordel visando aguçar a curiosidade e incentivar a leitura.

Contato: claudiauerj@gmail.com

Livro digital produzido e distribuído por netmundi.org com autorização da autora. Conheça **outros cordéis deste projeto** no link abaixo:

- [**Educação em cordel: Projeto 10 estrofes para conhecer**](#)

Visite o netmundi.org:

- [Livros – PDF](#)
- [Filosofia Antiga](#)
- [Filosofia Medieval](#)
- [Filosofia Moderna](#)
- [Filosofia Contemporânea](#)

Cordel baseado no livro “Terapeuta de Bolso – Kit de Sobrevivência Emocional”, de Therese J. Borchard.

PARTE 1

1

A respiração é a base

Do equilíbrio mental

Eliminamos toxinas

Meditação é terapia natural

Mas pode andar ou dançar

Psicomotricidade é fundamental

2

Você deve vigiar o pensamento

Não pode sofrer por antecipação

Não se exclua do social

Se confinando na solidão

Mas você pode buscar

Conforto na oração

3

Jamais deixe o desespero

Entrar no seu coração

Descubra na sua vida

Motivos para ter gratidão

E para isso tente ver

Por outro lado cada situação

4

Troque as fechaduras da mente

Para que possa controlar

Aquilo que em sua mente

Você vai deixar entrar

Mas não fique em posição vulnerável

De a culpa em si colocar

5

A “bruxa” que reduz a autoestima

Diz que é sua imaginação

Todo esse sofrimento

Que abala seu coração

E com isso ela tenta

Te culpar pela depressão

6

A culpa da depressão não é sua

Mas uma decisão você deve tomar:

Vai sucumbir a ela?

Ou vai contra ela lutar?

Não desista, dê mais um passo

Para seu equilíbrio alcançar

7

Esse caminho emocional

Deve ser com base na humildade

Não com grandes vitórias

Querendo intensa felicidade

Pois é nas pequenas lutas diárias

Que alcançamos paz, serenidade

8

Saiba que você disse SIM à vida

Quando neste mundo nasceu

Continue com seu SIM

Mesmo se na vida sofreu

Mesmo que da existência

O sentido ainda não percebeu

9

Mas também é importante

Saber dizer NÃO

Para aquilo que te traz

Alguma insatisfação

Não se envergonhe, dê limites

A quem te dá má sensação

10

Siga em frente, não desista

Esta luta você vai ganhar

Ela é grande, mas passageira

Não a deixe te enganar

A mente também mente pra gente

Você pode isso observar

PARTE 2

1

Em cada coisa que fizer

Concentre-se naquele momento

Não deixe no futuro

Ou no passado o pensamento

O momento de consciência plena

Deve ser seu alimento

2

Saiba que se cair

Você pode se levantar

“caia 7 vezes, levante 8”

O importante é caminhar

Tenha a coragem de dizer:

“Amanhã continuarei a tentar”

3

O importante é você

Não se deixar desanimar

Acredite em você pois

“Nas fendas da porta a luz pode entrar”

Levante-se, recomece e pense:

Amanhã novo dia vai chegar

4

Não foque no problema

Tenha o foco na solução

Não valorize a enfermidade

E mantenha a determinação

De vencer mais um dia

Seguindo firme a direção

5

Não espere dos outros

Aquilo que não podem te dar

Fique esperta pois amor

Não devemos mendigar

Se o relacionamento é saudável

Não deve nos depreciar

6

“Mantenha esponjas separadas

Para bactérias não misturar”

Ou seja, com sofrimentos alheios

Você pode se solidarizar

Mas isso não significa

Que os tenha que carregar

7

Há algumas coisas na vida

Que não conseguiremos mudar

Acalme-se, respire!

Use palavras para te acalmar

E principalmente diga a si

“Isso também vai passar!”

8

Essa frase é poderosa arma quando

Associada a uma profunda respiração

Se há algo te rasgando por dentro

Evite julgamento e conclusão

Não leve nada para o lado pessoal

Não fique inventando suposição

9

Saiba que o choro também

É boa forma de se aliviar

Ma não se sinta mal, amarga

Por essa fase da vida passar

Cada pessoa tem um sofrimento

Mesmo se dele não falar

10

Tome um bom banho!

Use tudo isso para se elevar

Você é como uma águia

Quando a tempestade vai enfrentar

Com a chegada dos fortes ventos

Ajeita as asas e começa a voar!



“A poesia de cordel é uma das manifestações mais puras do espírito inventivo, do senso de humor e da capacidade crítica do povo brasileiro. É esta, pois, uma poesia de confraternização social que alcança uma grande área de sensibilidade.”

— Carlos Drummond de Andrade

O cordel é um gênero literário escrito na forma rimada e impresso em folhetos. É uma manifestação cultural típica do nordeste, hoje presente em várias regiões do Brasil. Seu nome tem origem na forma como os folhetos eram expostos tradicionalmente nas feiras livres, pendurados em barbantes.

Em 2018 a literatura de cordel foi reconhecida como patrimônio cultural imaterial do Brasil.