



DEIXA

lá

ESSA

M\*RDA

UM DIÁRIO PARA QUEM QUER  
DEIXAR DE BATER NO CEGUINHO  
E TER UMA VIDA FELIZ

Monica Sweeney

nascente

# BOM DIA, ALEGRIA!

BEM-VINDO/A AO TEU VERDADEIRO EU! És uma joia de pessoa porque, sendo homem ou mulher, estás-te bem a cagar para as tretas que te rodeiam, acreditas que as boas energias geram boas energias e tens a noção de que uma mão-cheia de disparates, uma boa dose de ternura e uma batelada de palavrões são uma excelente receita para um estilo de vida saudável. Põe de lado os ressentimentos, esquece os acertos de contas e alija o fardo que são as merdas dos outros. Faz um desvio da estrada destrutiva do rancor e envereda por um pequeno caminho que te leve à serenidade.

Nas páginas deste diário, vais encontrar oportunidades para tirar o chapéu e dizer «*Hasta la vista*, cabrões!» a tudo aquilo que de negativo existe na tua vida, e acolher as reflexões positivas e os momentos de alegria que tens pela frente. Puxa pelo teu lado emocional com uma farturinha de atividades irreverentes — que podes realizar por ordem ou saltitando a teu bel-prazer — e goza da catarse apazi-guadora que é mandar os problemas para o maneta.

DESFruta DESTAS REFLEXÕES E DÁ  
À TUA ALMA UM BANHO DO CARALHO.



## PARTIDA, «LAGARTA»... FUGIDA

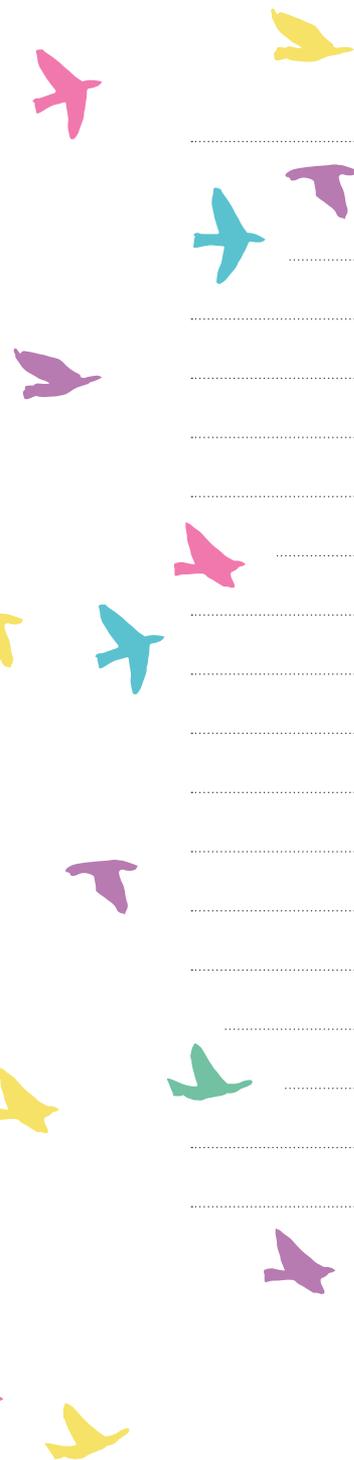
Já para começar, toma nota das coisas que te deixam na merda! Usa um lápis de carvão ou uma caneta de cor clara.

Agora, com lápis coloridos, marcadores brilhantes ou canetas de feltro, escreve coisas que te deixem superentusiasmado/a por cima dessas cacas negativas. Despende alguns minutos e concentra-te nas cores garridas e nas palavras positivas e plenas de assertividade. Não finjas que as coisas más não existem, mas faz com que as boas assumam o lugar de destaque.



## PIU-PIU, CABRÕES

Há coisas neste mundo que nos deixam assoberbados/as, que nos assolam com emoções e que nos desgastam até à exaustão. Ergue-te dessas cinzas, minha avezinha. Pensa em três maneiras de te tornares um pássaro mágico de metamorfose, e voa como a puta da fénix linda que és.



A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a vertical column on the right side of the page. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



«OLHA PARA ONDE VAIS,  
NÃO OLHES PARA  
DE ONDE VIESTE.»

— A MINHA MÃE

*(O mantra mais influente da minha idade adulta  
teve a sua origem no facto de eu andar sempre  
aos encontrões às coisas quando era miúda.)*





# MIMA-TE

Quando te sentires na merda — seja porque tiveste um dia de cão, porque tens o sistema imunitário em baixo ou simplesmente porque tens de suportar as penosas vicissitudes da existência humana — faz algo especial para te distraíres dos problemas. Apetece-te ficar a marinar num banho de espuma sem falares com ninguém? Maravilha! Queres ir fazer uma caminhada para veres umas arvorezinhas catitas? Dá-lhe! Chama-lhe tempo pessoal, chama-lhe *self-care* ou chama-lhe viver à patrão.



Reserva algum tempo para te mimares como um membro da Família Real. Escolhe três dias durante os próximos três meses, anota o que queres fazer e vê se levas esses planos avante.

.....

.....

.....

.....

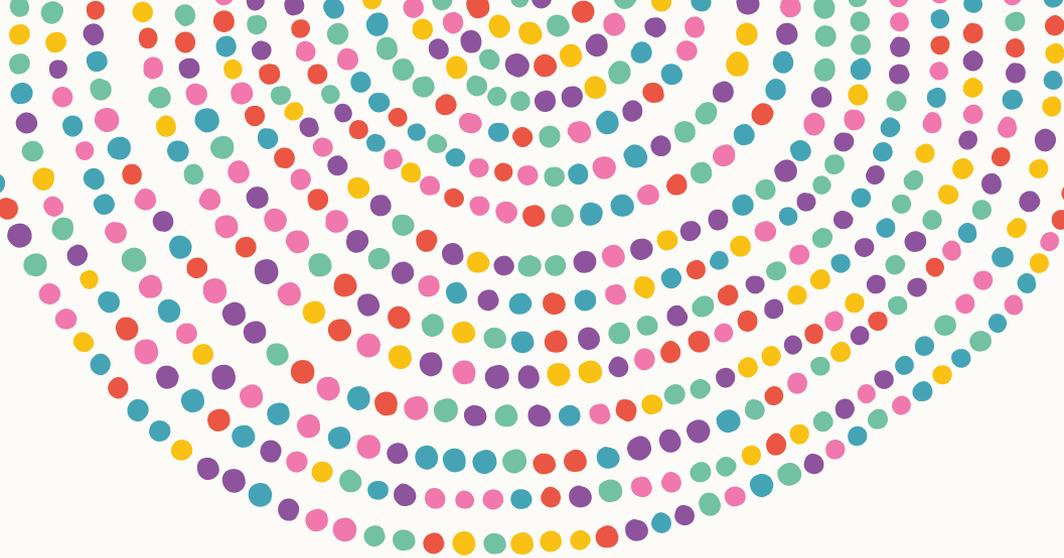
.....

.....

.....

.....

.....

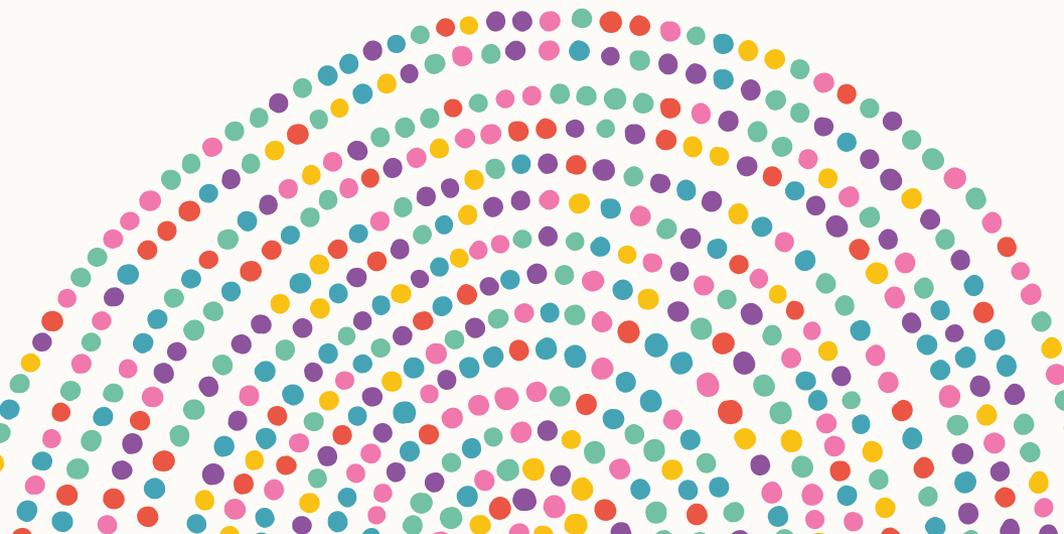


# SCHA·DEN·FREU·DE

[SHA:DAN:FROI:DƏ]

Substantivo

1. *O prazer que algumas pessoas retiram da infelicidade alheia.*

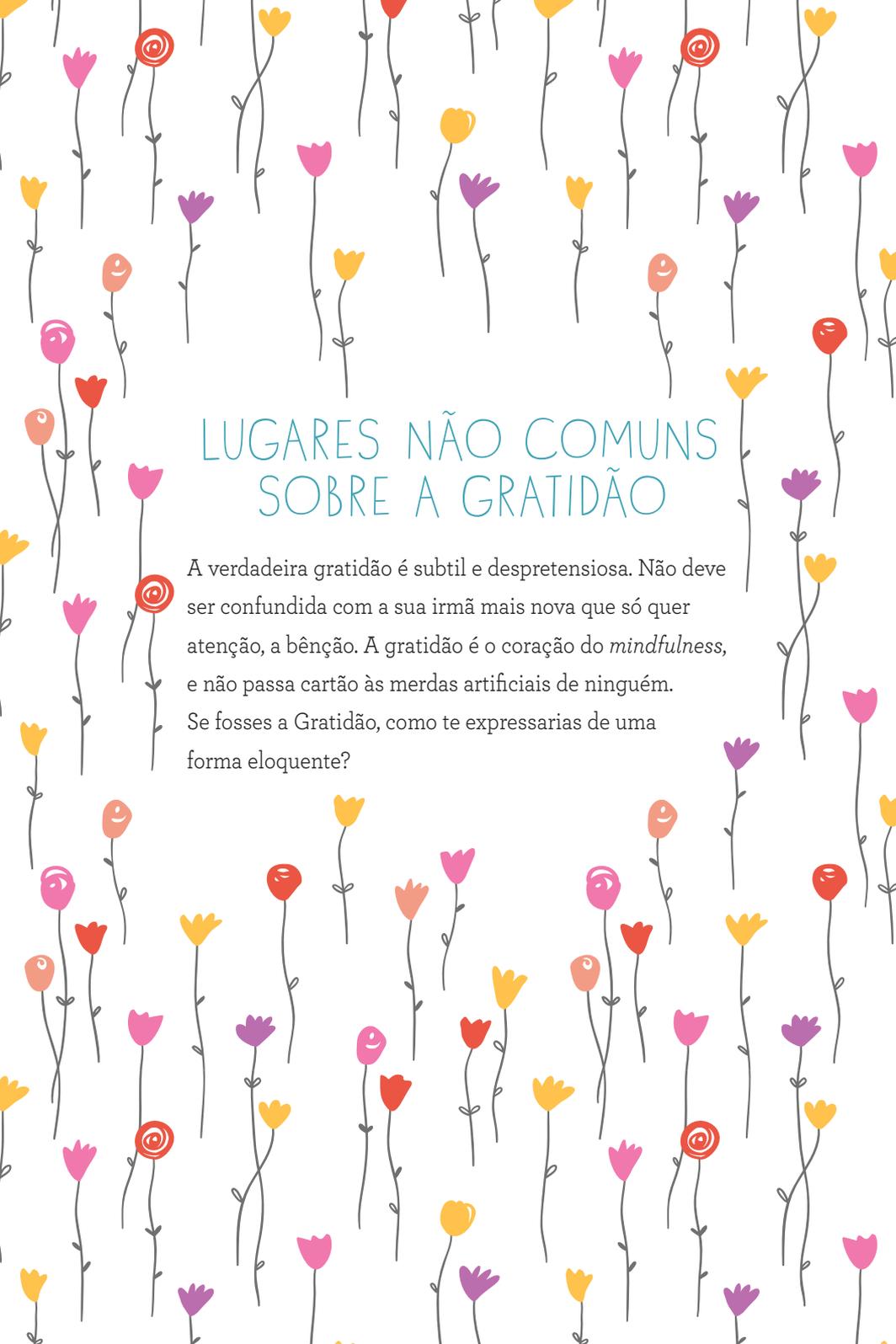


# SCHADENFREUDE DE MERDA

Por vezes, quando estamos zangados ou magoados, apetece mesmo enroscarmo-nos numa manta de *schadenfreude* — sentir aquela certeza boa de que um dia o karma há de dar a volta, castigar todos os caras de cu à paisana que merecem castigo e pôr a nu que algumas das pessoas mais presunçosas que conheces estão só a fingir que são felizes.

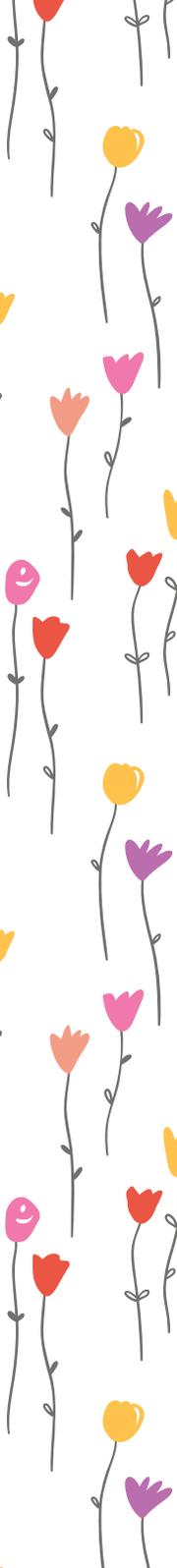
Sabes o que também é muito porreiro? Cagarmo-nos para essas tretas. Quanto mais tempo perderes a costurar uma manta de retalhos de miséria alheia, menos tempo terás para urdir a tua própria felicidade. Costura uma manta com as coisas que te fazem feliz. Durante os próximos minutos, imagina do que seria feita e enrosca-te nela!





## LUGARES NÃO COMUNS SOBRE A GRATIDÃO

A verdadeira gratidão é sutil e despretensiosa. Não deve ser confundida com a sua irmã mais nova que só quer atenção, a bênção. A gratidão é o coração do *mindfulness*, e não passa cartão às merdas artificiais de ninguém. Se fosses a Gratidão, como te expressarias de uma forma eloquente?



A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 15 such sets of lines arranged vertically down the page.



# Um Livrinho

## QUE TE VAI FAZER GOZAR À BRAVA!

Guardar rancores e planejar vinganças são atitudes que consomem muita energia. Embora esperar pelo descontentamento alheio seja apelativo, a felicidade absoluta pode ser encontrada no simples facto de te estares a c\*gar. Em *Deixa Lá Essa M\*rda*, alcançarás momentos de catarse repletos de palavrões e alegria, se te dedicares com afinco a atividades inspiradoras e positivas pra c\*ralho. Nestas páginas lindas de morrer, vais sacar ideias do arco da velha para curares todas as dores de alma e viveres à grande e à francesa.

*Encontra serenidade nas pequenas coisas boas à tua volta.*

*Diz Hasta la vista! a tudo o que te f\*de o juízo.*

*Pinta a m\*rda de um arco-íris e encontra a paz e o sossego!*

ESTE  
TAMBÉM  
É GENIAL:



**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-610-4



9 789895 646104

Saúde e Bem-Estar