

# EU SOU EU

Virgínia Satir

Eu sou eu

Em todo o mundo, não há ninguém igual a mim.

Há pessoas que têm alguns talentos iguais aos meus,

Mas a natureza de ninguém se compara a minha.

Por essa razão, tudo que sai de mim é meu de verdade...

Porque eu sozinha fiz a escolha.

Sou dona de tudo o que diz respeito a mim.

Meu corpo, inclusive, e tudo o que ele faz;

Minha mente e inclusive todos os seus pensamentos e idéias;

Meus olhos, inclusive as imagens de tudo o que contemplanam;

Meus sentimentos, seja quais forem

Raiva, alegria, frustração, amor, desengano, excitação;

Minha boca e todas as palavras que dela provêm;

Gentis, doces ou ásperas,

Próprias ou impróprias;

Minha voz, ruidosa ou suave;

E todas as minhas atitudes,

Com os outros ou comigo mesma.

Sou dona de minhas fantasias, meus sonhos, minhas esperanças, meus temores.

Sou dona de todos os meus triunfos e sucessos, de todos os meus fracassos e erros.

Porque sou dona de mim, sei o que se passa em meu íntimo.

Então, gosto de mim e sou afetuosa comigo em tudo que me diz respeito.

Desse modo, possibilito a mim trabalhar como um todo para o meu bem.

Sei que há em mim alguns aspectos que não conheço.

Mas enquanto eu for terna e afetuosa comigo mesma,

Poderei com coragem e esperança,

Procurar soluções para os enigmas e meios de descobrir mais sobre mim.

Seja como for que eu pareça e me comporte,

O que quer que diga e faça, pense e sinta em dado momento, tudo isso sou eu.

É autêntico e representa onde estou neste exato momento.

Quando mais tarde recordo como pareci e me comportei, o que disse e fiz e pensei e senti, talvez algumas partes revelem-se inadequadas...

Jogo fora o que não me serve, guardo o que foi aprovado e invento algo novo para substituir o que descartei.

Vejo, ouço, sinto, penso, falo e faço.

Tenho as ferramentas para sobreviver, para ficar perto dos outros, para ser criativa e compreender o mundo das pessoas e as coisas fora de mim.

Sou dona de mim!!!