

## PRA ONDE VÃO AS PALAVRAS NÃO DITAS?

*Autor: Sigmund Freud*

Pra onde vai o que queremos fazer e não fazemos?

Pra onde vai aquilo que você não se permite sentir?

Nós gostaríamos que as palavras não ditas morressem no túmulo do silêncio, mas aquilo que não dizemos se acumula no corpo, enche a alma de gritos mudos, se transforma em noites sem dormir, insônia, nós na garganta, nostalgia, dúvidas, insatisfação e perda de tempo.

O que não dizemos não morre, mata-nos!

Quando não nos expressamos através da linguagem verbal, o corpo encarrega-se de apresentar o seu próprio discurso. E isso repercute na qualidade de nossas emoções e consequentemente na nossa qualidade de vida.

"Cada sentimento que tentamos sufocar persevera em nosso íntimo e nos intoxica". O que você não resolve na sua mente, o seu corpo transforma em enfermidade.

E quanto mais a gente esconde, mais a gente sente. É por isso que o peito fica tão apertado.

Você pode fechar os olhos para as coisas que não quer ver, mas não pode fechar o coração para as coisas que não quer sentir (Shakespeare).

**SE NÃO QUISER ADOECER, FALE DE SEUS SENTIMENTOS...**

As emoções não expressas nunca morrem. Elas são enterradas vivas e saem de piores formas mais tarde