



# Café com Emily

Por Emily Caroline

“Histórias que inspiram, conversas que transformam!”

- Me acompanhe no instagram @emilypiovesandore e venha tomar um café comigo. Histórias reais sempre têm lugar à mesa!

@emilypiovesandore

## Quando tudo não sai como o planejado

Emily Doré/Imagem gerada com IA



No meio da rotina corrida, são pequenos momentos que realmente fazem tudo valer a pena

Nessa semana, o café não saiu como o planejado.

E não, esse não é um texto triste.

Ele nasce, na verdade, de um excesso de coisas boas, e talvez você se identifique com isso.

Eu tinha organizado tudo: pauta pronta, vontade de sair, de ouvir uma história, de viver aquele momento gostoso que essa coluna sempre me proporciona. Eu estava animada. Não era obrigação, era escolha.

### Mas a vida foi acontecendo, e eu fui junto.

No meio do dia, tinha a Alice me chamando com aquela voz que desmonta qualquer planejamento: “mamãe, fica mais um pouquinho comigo.”

E, me diz, como não ficar?

“Tinha também aquela vontade simples, mas cheia de significado: de cuidar da minha casa, de fazer algo diferente, de preparar uma comida com carinho. Porque, pra mim, isso também é amor.

E, como se não bastasse, no meio da correria ainda me veio uma ideia:

“acho que hoje vou fazer panquecas no café da manhã”, e fiz.

Porque eu sou assim.

Eu gosto desses detalhes.

Gosto de estar presente.

Gosto de cuidar.

Gosto de crescer profissionalmente.

Gosto de tentar dar conta de tudo.

E talvez seja exatamente aí que muita gente vai se reconhecer. Eu quero fazer tudo. E, às vezes, na verdade, quase sempre, eu não consigo.

E quando isso acontece, vem aquele sentimento meio escondido, meio disfarçado: a frustração.

Não é tristeza. Não é falta de gratidão.

“

**Quando tudo não sai como o planejado, talvez não seja falta de capacidade, seja a vida mostrando que nem tudo cabe no mesmo dia, por mais que o coração queira.**

Emily Doré

Não é peso pela vida que eu tenho. porque eu amo tudo isso.

É só aquela sensação de: “poxa...eu queria ter conseguido.”

Querida ter feito a entrevista, queria ter dado conta da casa, queria ter sido produtiva, presente, organizada, tudo ao mesmo tempo, no mesmo dia, na mesma intensidade.

### Mas o dia não estica.

E, no meio dessa empolgação de viver tantas coisas boas ao mesmo tempo, acontece algo curioso: a gente quer tanto, mas tanto, que às vezes não consegue fazer tudo, ou não faz do jeito que imaginou.

E tudo bem admitir isso, né?

Porque a verdade é que a gente não está no automático.

A gente está vivendo intensamente, escolhendo, se envolvendo, se dedicando.

Só que viver assim também cansa.

A Organização Mundial da Saúde já alerta que o excesso de demandas, mesmo quando vêm de coisas positivas, pode gerar estresse, cansaço e, em níveis mais altos, levar à Síndrome de Burnout.

Ou seja: até o que a gente gosta muito, precisa de equilíbrio.

Essa semana, eu não consegui sair para o café.

Mas eu consegui outras coisas.

Eu ouvi minha filha. Eu estive presente em casa. Eu cuidei do meu lar. Eu vivi a minha semana do jeito que ela aconteceu.

E talvez o ponto seja esse: entender que dar conta de tudo não é o que define um dia bom. Às vezes, a gente associa produtividade com valor.

Mas e o tempo que a gente dedica às pessoas que ama?

E os pequenos momentos que não entram na agenda, mas preenchem o coração?

Talvez a gente precise reaprender a olhar para isso com mais gentileza.

Se você também está nessa fase, querendo crescer, construir, cuidar da casa, da família, de você mesma, da sua profissão e, ao mesmo tempo, sentindo que não consegue fazer tudo, você não está sozinho.

Talvez você só esteja vivendo muito.

E viver muito, às vezes, significa precisar escolher.

Significa deixar algo pra depois.

Significa aceitar que não deu, mesmo querendo muito que desse.

Essa semana não teve café com entrevista. Mas teve um café comigo mesma, uma pausa, teve vida real.

Teve escolha.

Teve amor.

Teve tentativa.

E teve uma risadinha no meio disso tudo, porque, no fundo, a gente sabe: a gente vai continuar tentando ‘abraçar o mundo com as pernas.’

### E amanhã?

Amanhã a gente tenta de novo.

Com menos cobrança, e o mesmo coração cheio de vontade.

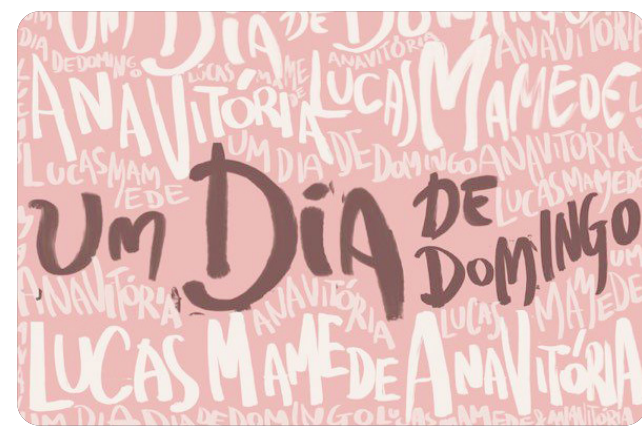
### Emily Reflete

“Cuide dos seus pensamentos quando estiver sozinho e das suas palavras quando estiver com pessoas — porque, no fim, é na forma como vivemos os pequenos momentos que construímos o peso da nossa própria vida.”

### Dicas da Semana

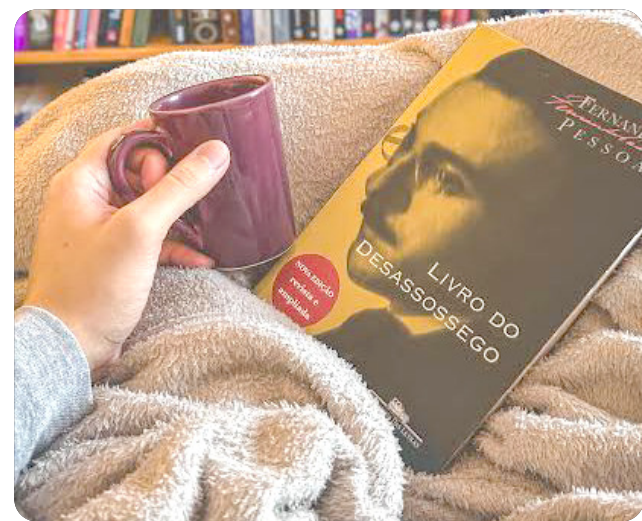
#### Pra ouvir

UM DIA DE DOMINGO – LUCAS MAMEDE E ANAVITÓRIA



#### Pra ler

LIVRO DO DESASSOSSEGO – FERNANDO PESSOA



#### Pra assistir

PARA SEMPRE ALICE

