

The background of the cover is a complex geometric pattern of overlapping triangles and hexagons in various shades of green and yellow. A light blue grid pattern is visible in the background. A white rectangular box with a double black border is centered on the page, containing the title and subtitle.

Flashes da vida

versos que abraçam e acalmam

Prefacio

Nas páginas deste livro, encontramos um mosaico de momentos capturados pela sensibilidade poética.

"Flashes da Vida" é mais do que uma coleção de poesias; é um convite para mergulhar nos clarões e sombras que compõem nossa existência.

Cada verso é um instante congelado no tempo, um reflexo da jornada humana, onde a alegria dança com a tristeza, e a esperança tece seus fios entre as linhas. É uma celebração dos pequenos detalhes que muitas vezes escapam aos olhos apressados, uma contemplação dos suspiros e risos que habitam nossos dias.

À medida que exploramos essas palavras entrelaçadas, somos convidados a uma pausa, a um diálogo silencioso com nossas próprias experiências. Aqui, a poesia se torna um refúgio, um bálsamo para as feridas invisíveis e uma música para as alegrias.

No compasso das palavras, este livro, "Flashes da Vida", é um convite para uma jornada através dos instantes efêmeros que compõem o tecido de nossa existência. Cada poema, como um flash luminoso, captura momentos de alegria, tristeza, esperança e reflexão. Nestas páginas, a poesia se revela como uma testemunha silenciosa dos altos e baixos da vida, costurando versos que ecoam nos recantos do coração. Como raios de luz em uma paisagem noturna, cada estrofe é uma tentativa de iluminar os cantos mais sombrios e celebrar os momentos mais radiantes. Que esses versos sejam um bálsamo para a alma, um refúgio nos dias cinzentos e uma sinfonia nos momentos de júbilo. Que, ao folhear estas páginas, os leitores encontrem um consolo, uma inspiração e, acima de tudo, uma conexão com a rica tapeçaria da vida que compartilhamos. Que cada poema seja um flash de recordação, um eco suave que permanece mesmo quando páginas são viradas.

Que este livro seja um companheiro, um farol nos momentos de escuridão e uma celebração nos dias ensolarados.

Que cada poema seja um flash que ilumina os recantos da alma, e assim, tocando corações também acalmando mentes e corações.

Bem-vindos aos "Flashes da Vida".

Que essa jornada poética ressoe em cada leitor, como uma canção suave que ecoa através do tempo.

Flashes da vida

Nos flashes do cotidiano, vemos o enredo se perder, As
pessoas esquecendo de viver, só a sobreviver.

Mostram o que desejam, um teatro nas redes sociais,
Mas a vida é o agora, não uma busca por virtuais
ideais.

Tentam mostrar o que querem que pensem,
Esquecem que a essência da vida não está em poses,
Mas no pulsar do momento, na experiência sincera,
Viver, não sobreviver, deveria ser a bandeira.

Não desperdice o tempo postando o que não vive,
E nem viva pelo que outros querem, se livre.
A vida é um espetáculo que acontece em tempo real,
Não um roteiro baseado no que é virtual.

Não fique parado, assistindo o que postam por aí,
Pois no final, muitas vezes, tudo é só um disfarce, um
sutil deslize. A realidade foge quando nos perdemos
nesse jogo, Nos flashes da vida, busque o
genuíno, não o falso.

os clicks da vida

Em cliques da vida, o palco se arma,
Nesse mundão de momentos, nossa trama.
Tem risada que brilha como sol na praia,
E tem choro que escorre feito chuva mansa.

Pensa nas fotos que você bate no celular,
São flashbacks da vida que tá no seu arquivo virtual.
Naquela selfie sorrindo, alegria explícita,
Mas também tem a tristeza que ninguém palpita.

É como se a vida fosse um grande Instagram,
Cada flash, um post que você guarda no coração.
Tem umas fotos de festa, outras de solidão,
Mas todas juntas formam nossa coleção.
Entre flashes e cliques

Num mundo de likes e emojis, cadê a realidade?
Será que a felicidade tá só na publicidade?
Que esses versos sirvam de espelho pra gente,
Mostrando que a vida é mais que um post envolvente.

Na era do clique, do compartilhamento direto,
Vamos lembrar que o humano é o que importa de
fato.

Que ao ler, todo mundo se veja na cena,
Nos flashes reais, na vida pequena
É como se a vida fosse um grande Instagram, Cada
flash, um post que você guarda no coração. Tem umas
fotos de festa, outras de solidão, Mas todas juntas
formam nossa coleção.

Flashes do Cotidiano Digital

Nossos dias, flashes na tela luminosa,
Da alegria ao desencanto, a vida é realçada e exposta.
No mundo digital, sorrisos se multiplicam,
Mas também há lágrimas que nas redes se
eternizam.

No clique da alegria, fotos coloridas como um arco-
íris,
Compartilhadas, curtidas, momentos que ficam por
aí.
Mas por trás do filtro, há uma verdade não revelada, A
vida, não só de likes, mas de nuances é composta.
Entre stories animados e memes que fazem rir,
Há um lado da tristeza que também precisa existir.
Entre flashes e cliques

Versos da Pressa Moderna

Na correria dos dias, pressa a comandar,
Áudios acelerados, palavras a deslizar.
Teclados frenéticos, mensagens a encurtar,
Dias que voam, como pássaros a esvoaçar.

Enviar, gravar, a voz ganha velocidade,
A pressa nos faz abraçar a modernidade.
Palavras, agora, em fragmentos se desfazem,
A língua digital, onde as letras tropeçam e tropeçam.

O tempo, um corcel que galopa sem parar,
Dias encurtados, a vida a nos surpreender.
Ah, como tudo mudou, nesse universo veloz,
Onde a pressa comanda, sem dar um segundo de voz.

Mas entre os cliques rápidos, pausas a buscar,
Reencontrar o silêncio que a pressa quer apagar. Nos
áudios apressados, ainda há a poesia, Se soubermos
desacelerar, encontrar a calma

Em busca da felicidade

Em busca da felicidade, dançamos na ilusão,
Cada qual com sua busca, sua própria canção.
Num mundo de redes, sorrisos expostos,
Julgamos as vidas, em filtros compostos.

A grama do vizinho, tão verde aos olhos,
Mas na realidade, oculta a verdade.
Nas redes sociais, um palco de aparências,
Onde exibimos vidas, mas não as experiências.

Queremos ser felizes, mas um desejo mais,
Superar os outros, esquecer o que é reais.
Na tela do smartphone, uma competição,
Enquanto a verdade se perde na multidão.
Quebrar essa corrente, de comparação vã,
Entender que a felicidade não é grama, é o chão.

Na realidade autêntica, onde o coração pulsa,
Descobrimos que a felicidade, em simplicidade, se
ajusta.

Um convite a calma

Na correria da vida, um convite à calma,
Pare, respire, sinta a paz que embalsama.
No turbilhão, onde o essencial se mescla,
Curtir o momento, um bálsamo que resplandece.

Busque um tempo para si, em meio à agitação,
A alma agradece, encontra a sua oração.
Está tudo bem não estar sempre em ascensão,
Celebre cada vitória, até a mínima expressão.
Amanhecer é um poema que se renova,
O sol, como abraço, a nos envolver inova.

No crepúsculo, a pintura do céu em tons de mel,
Uma celebração silenciosa, como um novo laurel.
Acalme-se, como as águas de um riacho sereno, Onde
os desafios se desfazem, e o peito é pleno.
Na quietude, encontre a poesia da existência,
E saiba que está tudo bem, mesmo na inconsistência.

Entre flashes e cliques

Nas viagens que trago na bagagem da vida,
Entre flashes e cliques, uma jornada infinita.
Ao passear pelas estradas do cotidiano,
A câmera na mão, registro cada segundo insano.

Nas festas, a luz brilha nos olhos sorridentes,
Mas o instante vivido é o que mais nos alimenta.
Conquistas marcadas em fotos, troféus da jornada,
Mas o significado está no coração, na alma declarada.

A foto, um espelho do que o coração sente,
Uma lembrança, um fragmento do presente.
Não é para mostrar, nem para likes contar,
É um diário visual, meu modo de eternizar.

Era antes, sem pressa, sem a voracidade do digital,
A foto era um tesouro, um retrato do real.
Hoje, entre likes e cliques, buscamos equilíbrio,
Viver o momento, saborear cada delírio.

Não para o mundo, mas para mim, o registro,
Os flashes do cotidiano, um testamento lírico.
A vida é um poema, e cada foto, uma estrofe,
Onde a beleza reside no viver autêntico

Viver Nosso Tempo

Aprendi a dançar na cadência do tempo,
Sem ansiedade, nem cobrança em cada momento.
Não peço que vá devagar, nem para que espere,
Pois sei, no compasso dele, a vida reverbera.

Não sou mestre em apressar ou desacelerar,
Aceito que o tempo não se deixa domar.
É como rio correndo para encontrar o mar,
E eu, uma pequena canção tentando o acompanhar.

Não culpo o tempo por voar, por ser veloz,
Pois ele é o maestro, a conduzir cada compasso.
Minhas pegadas podem não seguir sua pressa,
Mas é na dança única que a vida se expressa.

Viver no tempo que é meu, aprender a aceitar,
Não querer correr se os passos não vão alcançar. Cada
batida do relógio, uma lição a aprender,
Na melodia do agora, eu escolho viver.

Tudo bem, nem sempre estar bem

Nem sempre o sol pinta o céu de azul,
Há dias de cinza, de saudade, de anseio.
A vida, como o mar, tem ondas a embalar,
Nem todo momento é um eterno passeio.

Nem tudo precisa ser sempre igual,
Cada curva, uma história a desvendar.
Aceitar os tons que a vida traz consigo,
No palco das emoções, um eterno encantar.

Tudo bem não estar sempre em bonança,
Às vezes, é na tempestade que a alma dança.
Não há padrões, nem regras a seguir,
Apenas a jornada a se construir.

Vai ficar tudo bem, como a promessa do amanhecer,
Mesmo quando a noite demora a desvanecer.
A vida, como um poema, é feita de versos,
Entre altos e baixos, construímos universos.

Saudade de si

No passar do tempo, saudade de mim,
Do que fui, dos sonhos que teciam o fim.
No espelho, ecoa uma memória que se esvai,
A imagem, uma canção que a saudade sobressai.

Ah, como era alegre, como era ser,
No coração, as risadas ainda a rever.
O reflexo, um vislumbre do que se perdeu,
Na saudade de si, o passado ainda ardeu.

Os olhos que viam um mundo colorido,
Hoje refletem um céu um tanto nublado.
A saudade, como uma brisa, sussurra ao ouvido,
Lembranças que o tempo não tem apagado.

E tanto dói e para sempre será lembrado
um abraço apertado
um encontro inesperado
com meu eu do passado

Reconhecer-se no espelho, desafio sutil,
Entre o que foi e o que será, um fio a seguir.
A saudade de si, um poema que se entrelaça,
Entre lágrimas de melancolia e esperança.

Mas na jornada da vida, há sempre o renascer,
O reencontro consigo, um novo amanhecer.

Versos da Pressa Moderna

Na correria dos dias, pressa a comandar,
Áudios acelerados, palavras a deslizar. Teclados
frenéticos, mensagens a encurtar, Dias que voam,
como pássaros a esvoaçar. Enviar, gravar, a voz ganha
velocidade, A pressa nos faz abraçar a modernidade.
Palavras, agora, em fragmentos se desfazem, A língua
digital, onde as letras tropeçam e tropeçam. O tempo,
um corcel que galopa sem parar, Dias encurtados, a
vida a nos surpreender. Ah, como tudo mudou, nesse
universo veloz, Onde a pressa comanda, sem dar um
segundo de voz.

Mas entre os cliques rápidos, pausas a buscar,
Reencontrar o silêncio que a pressa quer apagar. Nos
áudios apressados, ainda há a poesia, Se soubermos
desacelerar, encontrar a calma

Nas viagens que trago na bagagem da vida, Entre
flashes e cliques, uma jornada infinita. Ao passear
pelas estradas do cotidiano, A câmera na mão,
registro cada segundo insano. Nas festas, a luz brilha
nos olhos sorridentes, Mas o instante vivido é o que
mais nos alimenta. Conquistas marcadas em fotos,
troféus da jornada, Mas o significado está no coração,
na alma declarada. A foto, um espelho do que o
coração sente, Uma lembrança, um fragmento do
presente. Não é para mostrar, nem para likes contar,
É um diário visual, meu modo de eternizar.

A foto, um espelho do que o coração sente, Uma
lembrança, um fragmento do presente. Não é para
mostrar, nem para likes contar, É um diário visual,
meu modo de eternizar.

Era antes, sem pressa, sem a voracidade do digital, A foto era um tesouro, um retrato do real. Hoje, entre likes e cliques, buscamos equilíbrio, Viver o momento, saborear cada delírio. Não para o mundo, mas para mim, o registro, Os flashes do cotidiano, um testamento lírico. A vida é um poema, e cada foto, uma estrofe, Onde a beleza reside no viver autêntico

Na correria da vida, um convite à calma, Pare, respire,
sinta a paz que embalsama. No turbilhão, onde o
essencial se mescla, Curtir o momento, um bálsamo
que resplandece. Busque um tempo para si, em meio
à agitação, A alma agradece, encontra a sua oração.
Está tudo bem não estar sempre em ascensão,
Celebre cada vitória, até a mínima expressão.
Amanhecer é um poema que se renova, O sol, como
abraço, a nos envolver na cova. No crepúsculo, a
pintura do céu em tons de mel, Uma celebração
silenciosa, como um novo laurel. Acalme-se, como as
águas de um riacho sereno, Onde os desafios se
desfazem, e o peito é pleno. Na quietude, encontre a
poesia da existência, E saiba que está tudo bem,
mesmo na inconsistência

Viver Nosso Tempo

Aprendi a dançar na cadência do tempo, Sem ansiedade, nem cobrança em cada momento. Não peço que vá devagar, nem para que espere, Pois sei, no compasso dele, a vida reverbera. Não sou mestre em apressar ou desacelerar, Aceito que o tempo não se deixa domar. É como rio correndo para encontrar o mar, E eu, uma pequena canção tentando o acompanhar. Não culpo o tempo por voar, por ser veloz, Pois ele é o maestro, a conduzir cada compasso. Minhas pegadas podem não seguir sua pressa, Mas é na dança única que a vida se expressa.

Viver no tempo que é meu, aprender a aceitar, Não querer correr se os passos não vão alcançar. Cada batida do relógio, uma lição a aprender, Na melodia do agora, eu escolho viver.

Nem sempre o sol pinta o céu de azul, Há dias de cinza, de saudade, de anseio. A vida, como o mar, tem ondas a embalar, Nem todo momento é um eterno passeio. Nem tudo precisa ser sempre igual, Cada curva, uma história a desvendar. Aceitar os tons que a vida traz consigo, No palco das emoções, um eterno encantar. Tudo bem não estar sempre em bonança, Às vezes, é na tempestade que a alma dança. Não há padrões, nem regras a seguir, Apenas a jornada a se construir. Vai ficar tudo bem, como a promessa do amanhecer, Mesmo quando a noite demora a desvanecer. A vida, como um poema, é feita de versos, Entre altos e baixos, construimos universos.

ia do Se... e do Aqui e Agora Ao refletir sobre a dança do tempo, Se eu não fizesse isso, se eu não fizesse aquilo, um lamento. Os "ses" são como sombras, dançam na memória, Um balé de escolhas, uma eterna trajetória. E se eu não seguisse aquela estrada, O destino seria outro, uma jornada renovada. Mas no palco da vida, onde cada ato é único, O "se" é apenas um aceno ao desconhecido público. Na internet, onde as vidas se entrelaçam, O "se" se desfaz no agora que abraçamos. Viver o aqui e o agora, um convite à presença, Sem perder-se nos labirintos da reminiscência. Que as escolhas do passado não roubem o presente, Na tela digital, um reflexo do que a alma sente. Sejam navegadores desse oceano virtual, Sem perder o encanto do nosso real. Então, vamos viver sem amarras do "se", Abraçar o aqui, o agora, a vida que é. No palco do presente, somos protagonistas, De uma história que se escreve nas páginas digitais e reais.

eflexões do "E Se..." No teatro da vida, o palco do "e se...", Um labirinto de escolhas, um jogo a correr. Se eu não fizesse isso, se eu não fizesse aquilo, As páginas do passado, um eterno livro. E se o destino fosse um enigma a decifrar, Cada "e se..." uma pista a se revelar. Mas na dança do agora, na luz do presente, O "e se..." se dissolve, o instante é urgente. Na internet, onde vidas são compartilhadas, O "e se..." se perde nas ondas digitalizadas. Vamos viver nosso aqui agora, sem resvalar, Pois o presente é um presente, pronto a desabrochar. Não se perca nos labirintos do que poderia ser, O "e se..." é uma sombra que não deixa o sol nascer. No agora, no presente, a vida a pulsar, Sem temer o "e se...", apenas a se entregar.

Desnudando o Virtual

Em telas brilhantes, espelhos de vaidade, A busca pela perfeição, uma eterna ansiedade. Maquiagens digitais, filtros a esconder, A verdadeira essência, a se perder. A crítica afiada, julgamentos a pairar, Na busca incessante por likes a colecionar. Mas, oh, precisamos nos libertar, Desnudar a alma, a autenticidade abraçar. As redes, um jogo de luz e sombra, Mas a verdade, na natureza, é que assombra. Deixemos de lado o peso do virtual, Vamos sentir a paz, o real, o natural.

Autêntica

Em um mundo de filtros e maquiagem digital,
A verdade se perde, a essência é vendaval. Na dança
das redes, a imagem é protagonista, Mas o eu
autêntico, muitas vezes se desdiz. Julgamentos,
críticas, na tela se entrelaçam, A busca pela
perfeição, as almas devassam. Mas e se, ao invés, nos
libertássemos da pose, Abraçássemos a nudez, a
beleza que repõe? Despiamo-nos da pressão, da
máscara digital, E revelamos a verdade, como um sol
matinal. As redes, um campo de diversão, leveza a
semear, Onde a autenticidade é o filtro a se destacar.

Vamos ver a natureza, sentir a paz que ela traz, Deixar o peso do julgamento ficar para trás. O que não nos faz bem, o que não soma, Deixemos de lado, a alma não se componha. Desnudemos a essência, sem medo de mostrar, Que a verdadeira beleza não precisa disfarçar. Nas redes, no mundo digital, sejamos leves, A vida é para ser vivida, não apenas para quem vê.

Despertar para a Natureza

Na dança das redes, onde imagens são palco,
Maquiagem virtual, filtros como disfarce falso. Sob o
peso da crítica, sob a luz dos julgamentos,
Precisamos ser leves, livres desses tormentos. A
imagem não deve preceder a essência, No mundo
digital, cultivemos a presença. Despiamo-nos da
máscara, da maquiagem pesada, Encontrando na
simplicidade a beleza consagrada. As redes, um
cenário de risos e luz, Para nos divertir, não para
sermos reféns da cruz. Sintamos a natureza, seu
sussurro suave, Em vez de nos perdermos no vale da
crave. O que não nos faz bem, não merece lugar, No
palco das redes, aprendamos a selecionar. Vamos ver
a beleza das flores, sentir a paz, Deixando para trás o
que não nos satisfaz. Seja leve, seja autêntico, no
digital e no real, As redes são para o bem, para o
coração a embalar. O que não soma, não deve pesar,
Vivamos a essência, deixemos a paz nos guiar.

O que não nos faz bem, não merece lugar, No palco das redes, aprendamos a selecionar. Vamos ver a beleza das flores, sentir a paz, Deixando para trás o que não nos satisfaz. Seja leve, seja autêntico, no digital e no real, As redes são para o bem, para o coração a embalar. O que não soma, não deve pesar, Vivamos a essência, deixemos a paz nos guiar.