

TODO DIA É DIA DO  
**PROFESSOR**

MEU PRESENTE PARA VOCÊ!

© 2024. Este Tolkit é licenciado abertamente via  
[Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)





# Toolkit Coaching para Autoconhecimento

Você já parou para explorar as vastas paisagens do seu próprio ser? Em um mundo frenético, é fácil perder de vista quem somos e o que realmente importa. Apresentamos uma jornada única de autodescoberta, uma ponte entre o consciente e o inexplorado, onde a poesia se torna a bússola para o seu verdadeiro eu.

---

**Graça Santos**

---



## Da alegria

A alegria surge do encontro  
Entre o passado e o sonho de amanhã  
Surge do mergulho no Presente  
Da descoberta da  
“eternidade do agora

**Ruy César do Espírito Santo**

# 01

## IDENTIDADE

AUTORIA: RUY CÉZAR DO ESPÍRITO SANTO

Descobrir o mais dentro  
Aquele sorriso nunca esboçado  
Aquele tristeza sempre disfarçada  
Aquele pressa que nos impede permanecer

Conhecer-se para caminhar  
Deixar seu traço na história  
Deixar fluir o sorriso  
Que marcará sua passagem

Descobrir os sinais que nos identificam  
Sinais únicos, originais  
Marcas que o tempo deixou  
Tantas vezes ignoradas

Permanecer na alegria genuína de existir  
Percebê-lá dentro de si  
No mais íntimo  
a ser desvelada

Saber-se um com a vida  
Mais ainda uno com os companheiros de jornada  
Conhecidos e desconhecidos  
Mas sempre singulares e tocados pela magia do “Ser homem”

Ser homem  
Ser único  
Capaz da dor e do amor  
Capaz de gestos que ficam.



## Instantes

Se eu pudesse viver novamente a minha vida,  
na próxima trataria de cometer mais erros.  
Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.  
Seria mais tolo ainda do que tenho sido,  
na verdade bem poucas coisas levaria a  
sério.  
(...)

Atribuído a Jorge Luis Borges

# 02

## QUALIDADE

AUTORIA: RUY CÉZAR DO ESPÍRITO SANTO

Há um desejo crescente de qualidade

Qualidade de ensino

Qualidade no trabalho profissional

Qualidade de vida

Qualidade permeia o Uno

O entendimento da reunificação do saber

Percepção da própria unidade

Da superação da fragmentação vigente

Qualidade permeia também o Amor

Não o “apego”

A destrutiva possessividade

Mas o amor fruto da Luz interior

O Amor é a qualidade da Luz interna

“Que brilha em todo Homem que vem a este mundo”

(Evangelho de São João)

É a transformação da energia densa em Luz

Qualidade é a busca do peregrino

O sentido a ser encontrado

O caminho a ser percorrido

A resposta que se procura no processo de individualização

Assim falar de qualidade

É falar de qualidade

É falar do mais dentro

É tentar expressar o inexprimível

Fica a tentativa, com toda a ternura.



## Hotel Toffolo

**E vieram dizer-nos que não havia jantar.  
Como se não houvesse outras  
fomes e outros alimentos.**

**Como se a cidade não nos  
servisse o seu pão de nuvens.**

**Não, hoteleiro, nosso repasto é interior,  
e só pretendemos a mesa.  
Comeríamos a mesa, se no-lo  
ordenassem as Escrituras.**

**Tudo se come, tudo se comunica,  
tudo, no coração, é ceia.**

**Carlos Drummond de Andrade,  
"Estampas de Vila Rica", de Claro Enigma.**

# 03

## UMA NOVA HUMANIDADE

AUTORIA: RUY CÉZAR DO ESPÍRITO SANTO

Em todos os conflitos há uma constante busca de justiça  
Para os oprimidos  
Para as minorias radicais  
Para os camponeses e operários marginalizados do desenvolvimento

Sente-se brotar uma nova face  
Face sofrida, mas que pode olhar de frente  
Face ferida nos combates mas acolhedora  
Universal  
Integradora.  
Vamos chegando ao tempo em que não há mais lugar para os mornos,

Os indefinidos,  
Os acomodados, as “maiorias silenciosas”.  
Será um tempo de solidariedade  
Ou isolamento definitivo e mortal  
As dores do grande parto do nascimento do Homem  
São visíveis e palpáveis  
Muitos têm olhos e não querem ver  
Ouvidos e não querem ouvir  
As crises dos países são as crises pessoais  
A guerra corresponde à tensão e à angústia de cada um  
Os cientistas descobriram que o câncer e outras doenças contemporâneas

São frutos do desamor  
Da solidão  
Da melancolia.  
A cura do corpo e da alma  
Do homem todo e de todos os homens  
Virá certamente no final das dores.  
Como imensa árvore livre que principia rompendo a semente

Assim a humanidade vai rompendo a casa do egoísmo  
E do individualismo  
Para dar lugar a uma comunidade real  
Os sintomas aí estão nos gestos proféticos de João XXIII.





## O apanhador de desperdícios

Uso a palavra para compor meus silêncios.  
Não gosto das palavras  
fatigadas de informar.  
Dou mais respeito  
às que vivem de barriga no chão  
tipo água pedra sapo.  
Entendo bem o sotaque das águas  
Dou respeito às coisas desimportantes  
e aos seres desimportantes.  
Prezo insetos mais que aviões.  
Prezo a velocidade  
das tartarugas mais que a dos mísseis.  
Tenho em mim um atraso de nascença.  
Eu fui aparelhado  
para gostar de passarinhos.  
Tenho abundância de ser feliz por isso.  
Meu quintal é maior do que o mundo.  
Sou um apanhador de desperdícios:  
Amo os restos  
como as boas moscas.  
Quería que a minha voz tivesse um formato de canto.  
Porque eu não sou da informática:  
eu sou da invencionática.  
Só uso a palavra para compor meus silêncios.

Manoel de Barros

# 04

## TRANSFORMAÇÕES

AUTORIA: RUY CÉZAR DO ESPÍRITO SANTO

O momento de transformações é mágico  
Há nele uma percepção profunda do momento presente  
Há um mergulho no cerne da existência  
Há sincronicidade numa grande harmonia de “ser”  
É como aquele exato momento em que a lagarta se transforma em borboleta

E voa sem nunca ter voado

E é bela, de uma beleza nunca percebida antes  
E é a borboleta, depois de um tempo de ser lagarta

A transformação no Homem é como um momento musical  
Uma fusão de cores

Uma convergência de energia  
Uma percepção do todo

É a sincronicidade  
A mágica da mutação  
O surgimento do “novo”  
O desvelamento de uma face antes escondida

Assim o Homem vai se transformando  
E crescendo  
E evoluindo

Nas suas próprias múltiplas possibilidades de “virar borboleta”  
Buscar a sintonia com a mudança que se aproxima  
Ganhar consciência da nova transformação  
E fazer história  
E estar presente no coração do mundo

Transformando-se a si mesmo  
Deixando seu sinal de amor naquele que passa e sente a mudança

Deixando seu traço no ambiente que se renova  
Deixando seu rosto no caminho percorrido como sinal de esperança

Assim caminha o Homem que se abre às transformações.



## Retrato do artista quando coisa

A maior riqueza  
do homem  
é sua incompletude.  
Nesse ponto  
sou abastado.  
Palavras que me aceitam  
como sou  
— eu não aceito.  
Não aguento ser apenas  
um sujeito que abre  
portas, que puxa  
válvulas, que olha o  
relógio, que compra pão  
às 6 da tarde, que vai  
lá fora, que aponta lápis,  
que vê a uva etc. etc.  
Perdoai. Mas eu  
preciso ser Outros.  
Eu penso  
renovar o homem  
usando borboletas.

Manoel de Barros

# 05

## VAZIO

AUTORIA: RUY CÉZAR DO ESPÍRITO SANTO

O espaço é que permite o uso de xícara  
O silêncio entre duas notas musicais é que permite distingui-las  
O vazio interior é que nos dá forma  
Há assim um universo explícito  
Das formas  
Dos sons  
E um universo implícito  
Vazio de formas e de sons perceptíveis  
Mas carregado das primícias temporais

O Homem é a ponte entre os dois universos  
É vazio e tem forma  
Se se prende nas formas  
Distancia-se da plenitude

Buscar este vazio interior  
É buscar a profundidade de sua identidade  
O sentido pleno da existência  
A fonte única da harmonia e da beleza

Nenhum esforço  
(tal como o entendemos no cotidiano)  
Conduzir-nos-á a este vazio  
Somente a quietude da forma  
O silêncio interior  
Poderão nos conduzir à comunhão com este vazio  
Pleno  
Infinito  
Luminoso

Será a descoberta de nós mesmos  
A possibilidade do encontro com cada um  
No identidade deste “vazio” comum  
Na plena descoberta da Vida  
(Inspirado na teoria do físico Bohm, do universo explicado e implicado).



**Procuro despir-me do que aprendi**

**Procuro esquecer-me do modo  
de lembrar que me ensinaram,  
E raspar a tinta com que  
me pintaram os sentidos,  
Desencaixotar as minhas  
emoções verdadeiras,**

**Desembrulhar-me e ser eu...**

**Alberto Caeiro PESSOA, F. O Guardador de Rebanhos, In Poemas  
de Alberto Caeiro. Lisboa: Ática. 1946 (10ª ed. 1993). p. 48.**

# 06

## O TEMPO E A ETERNIDADE

AUTORIA: RUY CÉZAR DO ESPÍRITO SANTO

Há um fluir no tempo  
Há mutações a cada instante  
Mutações no meio ambiente  
Mutações no ser humano

Permanecer o essencial  
Permanece o sentido fundamental  
Que freqüentemente escapa ao Homem  
Que escapa de si mesmo

O pensamento é cambiante  
Flui como tempo  
É instável  
Embora o homem insista em torná-lo permanente

Tal permanência é sofrida e faz sofrer  
“Paralisa” o tempo, criando a rotina  
Tenta paralisar as transformações  
Impedindo a criatividade e a evolução

Somente o auto-conhecimento  
Abre as portas da percepção  
Libertando os pensamentos

O tempo somente permanece para o pensamento cristalizado  
Para a consciência acorrentada  
Para sustentar a ansiedade básica  
Presente no homem que não se libertou, não cresceu

Eternidade é o oceano da gota d'água, chamada tempo  
Eterno é o seu espírito humano nascido da consciência liberta  
O tempo existe para a lagarta se transformar em borboleta  
Para o homem aperceber-se da eternidade

Vencer o tempo é nascer de novo  
É deixar a ansiedade pela plenitude insuspeita  
É descobrir o Amor, “liga” os “tempos”  
E é tecido da eternidade



## Oração da Gestalt

**Eu sou eu. Você é você.**

**Eu faço as minhas coisas e você faz as suas.  
Eu não vim a este mundo para viver de  
acordo com as suas expectativas  
e você não veio para viver  
de acordo com as minhas.  
Se por acaso nos encontrarmos,  
será lindo.**

**Se não, nada há a fazer.**

**Frederick Perls**

# 07

## NASCER DA CONSCIÊNCIA

AUTORIA: RUY CÉZAR DO ESPÍRITO SANTO

Há um imenso à nossa volta  
Luminoso  
Infinito  
Repleto de formas e de sons

Há um microcosmo também infinito à nossa volta  
Das belas margaridas do campo  
Às incríveis abelhas em suas colméia  
Ao prodigioso mundo dos microorganismos

O Homem pensa  
E vem pensando que por isso existe  
Cria o “seu pequeno mundo”  
Terrivelmente “seu” e separado do cosmos  
O Homem pensa que existe  
Uma existência pequena  
Limitada  
Inexoravelmente mortal

Não percebeu o Homem a Luz de sua consciência  
A Luz que brilha nas trevas de seu pensamento  
A Luz que comunga com a energia maior do Universo  
A Luz que permite profundas transformações

O Nascer dessa consciência  
É a superação dos dualismos  
Da ciência do bem e do mal  
Da ventura plena da liberdade para a qual foi criado

O nascimento para esse universo infinito  
Significa a percepção e a descoberta do mistério da Luz  
Mistério sutil  
Mistério do Amor.





## A Evolução Consciente

O ser humano introduziu no planeta uma nova qualidade evolutiva, que é a evolução intencional, consciente, voluntária. A pessoa evolui se quiser, se desejar, à medida que enveredar no caminho da individuação.

Há que sair dos trilhos populares e viciados da \*normose, para tomar as incertas e criativas trilhas evolutivas, nas quais enfrentará seus medos, atravessará muitos portais, e, em algum momento justo, florescerá com vigor, ternura e poesia. É uma grande aventura tornar-se humano, sujeito da própria existência, ser dotado de um semblante único e assumir a direção dos próprios passos, realizando, assim, a promessa inerente ao seu mistério.

Fazer render os talentos vocacionais é o que caracteriza um existir pleno.

Para isso, convocamos a nós mesmos a existir, a trazer uma novidade, um canto novo, uma dança nova... Não nascemos para morrer, nascemos para ser.

\* Normose é um conceito de filosofia e medicina holística para se referir a normas, crenças e valores sociais que causam angústia e podem ser fatais, em outras palavras “comportamentos normais de uma sociedade que causam sofrimento e morte”. Dessa forma os indivíduos que estão em perfeito acordo com a normalidade e fazem aquilo que é socialmente esperado acabam sofrendo, ficando doentes ou morrendo por conta das “normoses”. Wikipédia  
Trecho do livro: “Normose – A patologia da normalidade”

# InspirAções

Estimulando a criatividade e inspirando a expressão poética única de cada indivíduo. Use-as como ponto de partida para explorar as profundezas da sua própria narrativa poética.

- Poesia das Emoções:
  - Como você descreveria as emoções que habitam seu coração neste momento?
  - Quais cores, texturas e sons representariam melhor o que você sente?
- Jornada Interior:
  - Se você pudesse representar visualmente sua jornada interior, como seria esse mapa poético?
  - Quais paisagens metafóricas você encontraria ao explorar os recantos da sua alma?
- Reflexões sobre o Tempo:
  - Como o tempo se manifesta em sua vida, e como você o expressa poeticamente?
  - Se pudesse congelar ou acelerar um momento, qual escolheria e por quê?
- Conexões Humanas:
  - Como você descreveria a complexidade das conexões humanas por meio da poesia?
  - Que metáforas ou imagens representam melhor as relações que você valoriza?
- Natureza e Autodescoberta:
  - Como a natureza ao seu redor reflete a sua própria jornada de autodescoberta?
  - Que elementos naturais serviriam como símbolos para suas experiências pessoais?

AGORA VOCÊ É A  
POETA DA SUA POESIA



AGORA VOCÊ É O



POETA DA SUA POESIA

Compartilhe a sua poesia



@gracasantos.br



@gracasantosbr





**Graça Santos**  
*orientando quem orienta*

Orientar quem  
Orienta os Líderes  
de Amanhã.

[www.gracasantos.com.br](http://www.gracasantos.com.br)

[www.orientandoquemorienta.com.br](http://www.orientandoquemorienta.com.br)

[WWW.ORIENTANDOQUEMORIENTA.COM.BR](http://WWW.ORIENTANDOQUEMORIENTA.COM.BR)