

WHO IS THE REAL ME?

Eu sou quem diz Deus diz que eu sou e EU SOU CAPAZ de fazer o que Ele diz que é pra eu fazer e eu preciso ir onde Ele me direciona sempre. Eu cresci achando que era um macaco, gorda, feia porque sou negra e o mundo é racista, e faz questão de te dizer isso. E meu corpo não é reto, então alguns me diziam que eu era gorda e feia. Fui estuprada dos 4 anos aos 15 anos por vários homens da minha família, e fora dela. Então eu me perdi e me permiti me relacionar com pessoas abusivas, achando que era eu um lixo e que aquelas pessoas estavam fazendo um grande favor de estarem ali comigo. Eu tinha medo de rir, medo de errar e de ser percebida; E para ajudar eu cresci num mundo que dizia que as brasileiras eram putas, por causa do Carnaval, e dos corpos naturalmente curvilíneos... Então eu me escondia e queria ser gordinha, porque ser puta e atraente poderia me fazer ser estuprada de novo e ainda sair de culpada.

Meu corpo se tornou algo sujo, errado e inadequado.

INGLÊS:

I am who God says I am and I AM CAPABLE of doing what He says I am to do and I need to go where He always directs me. I grew up thinking I was a monkey, fat, ugly because I'm black and the world is racist, and he insists on telling you that. And my body isn't straight, so some told me I was fat and ugly. I was

raped from the age of 4 to 15 by several men in my family and beyond. So I lost myself and allowed myself to relate to abusive people, thinking that I was trash and that those people were doing me a huge favor by being there with me. I was afraid of laughing, afraid of making mistakes and being noticed; And to help, I grew up in a world that said Brazilian women were whores, because of Carnival, and their naturally curvy bodies... So I hid and wanted to be chubby, because being a whore and attractive could make me get raped again and still go out of as guilty.

My body has become something dirty, wrong and inappropriate.

A codependência é uma arma poderosa criada para que as pessoas distorçam a realidade ao seu redor, sobre si mesmas, sobre Deus e sobre o outro. Desta forma eu posso destruir a individualidade das pessoas, com a desculpa da ordem, do belo, da falsa superioridade, do Nazismo, da Guerra, progresso, Novelas, perfeição, política e dinheiro. Ou seja, Deus criou a diversidade, mas alguns grupos sempre vão querer impor sua ideia de quem eu sou e de quem eu não deveria ser. Autoritarismo. Violência física, psicológica e sexual, escravidão e coerção. Aja como eu ACHO que você deve agir OU eu te manípulo, machuco, OU excluo você.

INGLÊS

Codependency is a powerful weapon created for people to distort reality around them, about themselves, about God and about each other. In this way I can destroy people's individuality, with the excuse of order, beauty, false superiority, Religion, War, progress, art, perfection, politics and money. In other words, God created diversity, but some groups will always want to impose their idea of who I am and who I shouldn't be. Authoritarianism. Physical, psychological and sexual violence, slavery and coercion. Act as I THINK you should, OR I manipulate you, hurt you, and exclude you.

Sua real identidade te dá liberdade de falar com autoridade o que pensa, sem ser julgado e sem temer represálias ou afastar pessoas, porque você entende que sua autenticidade, espontaneidade e até suas dificuldades atuais são tudo o que você consegue ser nesse momento, e que se alguém está te criticando por ser quem você, se afastando, te ignorando ou até te difamando pelas costas, você tem o direito e o dever de REJEITAR essas visões que estão distorcidas. Porque Deus jamais faria isso com você, mesmo que sua própria mãe faça.

INGLÊS

Your real identity gives you the freedom to speak with authority what you think, without being judged and without fearing reprisals or turning people away, because you understand that

your authenticity, spontaneity and even your current difficulties are all you can be at this moment, and that if someone is criticizing you for being who you are, walking away, ignoring you or even defaming you behind your back, you have the right and duty to REJECT those views, because they are distorted. After all, God would never do that to you, even if your own mother does.

Esse mecanismo de coerção começa grande, mas aqui eu vou focar no micro, escolas, comunidades locais e nas famílias: por exemplo, se você é a pessoa que sofre bullying na escola porque tem uma característica diferenciada, se na sua casa você é o bode expiatório, ou o famoso ovelha negra, ou seja, você nunca era ouvido, ou tinha medo de ser agredido ou punido, não era bem vindo, e aprender a ser agradado e passivo para não ser tão excluído e oprimido. Qual a chance de ter um relacionamento amoroso agressivo/abusivo e doentio, com alguém que tem algum tipo de histórico com vícios, agressividade? É enorme, porque seu cérebro está viciado no caos e na dor.

INGLÊS

This mechanism of coercion starts big, but here I will focus on micro, schools, local communities and families: for example, if you are the person who is bullied at school, and if in your home

you are the scapegoat , or the famous “black sheep”, you were never heard, or you were afraid of being attacked or punished all the time, you were not welcome, and learned to be pleased and passive, in this way you could not be so excluded and oppressed. What is the chance of having an aggressive/abusive and unhealthy love relationship, with someone who has some kind of history with addictions, aggression? It's huge, because your brain is addicted to chaos and pain.

E para saber quem eu sou de verdade eu preciso primeiramente questionar para onde eu estou indo, quais são minhas metas e minhas ideias e se elas são realmente minhas ou apenas cópias, porque como eu disse acima a maioria das pessoas não vive, apenas sobrevive, apenas reproduz conceitos prontos ou seja, são meras marionetes e marionete é voto, lucro, escravo e codependente. Sua identidade é fragmentada; seus pedaços são espalhados. Veja as antigas colônias, muitos países subdesenvolvidos têm pessoas geniais, Invenções revolucionárias que países desenvolvidos compram e vendem como suas, por exemplo? Inferioridade, altas taxas de corrupção, saqueiam a si mesmos, foram dominados por tanto tempo que não aprenderam a fazer bem a si próprios totalmente, porque estão reproduzindo a mesma

violência que sofreram. Como você se trata e se vê? Você está se autoabusando ? O abuso e o amor são comportamentos aprendidos.

INGLÊS

And to know who I really am I first need to question where I'm going, what are my goals and my ideas and if they are really mine or just copies, because as I said above most people don't live, they just survive, it only reproduces ready-made concepts, that is, they are mere puppets and the puppet is a vote, profit, slave and codependent. Your identity is fragmented; its pieces are scattered. Look at the former colonies, many underdeveloped countries create Revolutionary inventions that developed countries buy and sell as their own. High rates of corruption, looting themselves, have been dominated for so long that they have not learned to do themselves fully well, because they are reproducing the same violence they suffered. How do you treat yourself and see yourself? Are you abusing yourself? Abuse and love are learned behaviors.

Para saber quem eu sou também não adianta só olhar a Luz, preciso olhar para minhas sombras, desespero, para as vezes que sofri desprezo, abandono, rejeição, para os meus pensamentos suicidas ou até doentios e aversivos. Preciso ser honesto comigo mesmo, porque Deus sabe se eu tenho

vontade de ter relações sexuais com animais ou cadáveres e se isso me faz comer compulsivamente, usar drogas e até espancar pessoas para fugir dessa culpa. E se você pensa, nossa que horror! É porque você não se conhece, e é uma pessoa rasa e julgadora... Nós agimos 95% da vida pelo o que está no inconsciente, e o nosso inconsciente esconde segredos tenebrosos tais como: "sou sem valor porque tenho atração sexual pelo minha irmã, Não posso ser bonita porque senão vou chamar atenção, ou é melhor morrer do que ser bem sucedido e não ter aprovação familiar, etc"

INGLÊS

To know who I am, it's not enough to just look at the Light, I need to look at my shadows, despair, to the times I suffered contempt, abandonment, rejection, at my suicidal or even sick and aversive thoughts. I need to be honest with myself, because God knows if I feel like having sex with animals or dead people and if it makes me binge eat, do drugs, and even beat people up to get away from that guilt. And if you think, wow, what a horror! It's because you don't know yourself, and you're a shallow and judgmental person... We act 95% of our lives for what's in the unconscious, and our unconscious hides dark secrets such as: "I'm worthless because I'm sexually attracted to my sister , I can't be pretty because otherwise I'll attract attention, or it's better to die than to be successful and not have my family approval, etc.

Quando eu não sei quem eu sou de verdade, o outro manipula minhas emoções, porque eu quero sempre me enquadrar, e eu não posso opinar ou agir diferente, e nem seguir minha intuição. Falar NÃO??? Está louco???? E se outro fugir de mim ou me abandonar, ou me xingar, ou me humilhar? Minha criança ferida não vai suportar passar por isso de novo, e aí a pessoa se sujeita ao abuso, ao insulto e a prisão da procrastinação com medo e total falta de Auto Respeito.

Inglês,

When I don't know who I really am, the other manipulates my emotions, because I always want to fit in, and I can't give my opinion or act differently, nor follow my intuition. Say NO??? Are you crazy?? What if another runs away from me? Or abandons me? Curses me, or humiliates me? My wounded child can't bear to go through this again, and then the person is subjected to abuse, insult and the prison of procrastination, fear and a total lack of Self Respect.

O problema é que as pessoas tem medo de descobrir quem verdadeiramente são, primeiro porque elas são CoDAS, então A: tem certeza que são monstros horríveis e que sofreram,

abusos, abandonos e violências terríveis durante a vida, (principalmente pelos seus pais), porque mereciam, não fazem nada direito, não sabem se colocar etc. Ou B: Porque não querem deixar de ser codependentes e ter uma vida bonita, saudável e exuberante como o Programa e o Poder Superior Oferecem e prometem.

INGLÊS

The problem is that people are afraid to find out who they truly are, first because they are CoDAS, then A: are they sure they are horrible monsters and that they suffered, abuse, abandonment and terrible violence during their lives, (mainly by their parents), because they deserved it, “they don't do anything right”, “they don't know how to place themselves”, etc. Or B: Because they don't want to stop being codependent and have a beautiful, healthy, and exuberant life as the Program and Higher Power offer and promise.

Se o seu caso é o primeiro, e você tem medo de fazer o 4 passo, tem medo de procurar seu padrinho ou madrinha, tem medo de agir em seu próprio bem e pegar um encargo na irmandade, de terminar relacionamentos tóxicos, procurar o emprego dos seus sonhos, é um conformado, vive se auto sabotando. Saiba, se você sofreu violência de qualquer gênero

da sua mãe, família no geral a culpa não é sua e você não pediu para nascer nessa família abusiva.

Inglês

If yours is the first one, and you are afraid to do step 4, afraid to look for your sponsor, afraid to act in your own good, to assume a service in CoDA fellowship, to end toxic relationships, to look for a job of your dreams, you're a conformist. Lives sabotaging yourself. YOU must know that if you suffered violence of any kind from your mother, family or anyone, it's not your fault and you didn't ask to be born into this abusive family or context.

A criança acha que tudo é culpa dela, mas eu não sou mais criança, e hoje eu sei por exemplo que pessoas ao meu redor querem que eu viva uma vida que não faz sentido para mim, eu amo viajar sozinha, é sagrado pra mim. Eu moro sozinha e vou para a capital ser corretora de imóveis que é minha profissão, estudo Psicologia mas não quero atuar na área, sou Guia de Turismo, só por hoje Eu quero casar mas não ter filhos. Aos 19 anos sai de casa sozinha para estudar Política em outro estado. Tenho mais amigos homens, poucas amigas mulheres. Não bebo, faço Yoga e ando de patins. Odeio regras idiotas que limitem minha liberdade.

Inglês The child thinks everything is her fault, but I'm not a child anymore, and today I know for example that people around me

want me to live a life that makes no sense to me, I love traveling alone, it's sacred to me. I live alone and I'm going to the capital to be a Broker which is my profession. I study Psychology but I don't want to work in the area. I'm a Tourism Guide too, just for today I want to get married but not have children. At age 19, I left My Mother's house to live alone to study Politics in another state. I have more male friends than girls. I don't drink, I do Yoga and skate.

E muitas pessoas falam para mim até hoje 2022!!! Nossa você viajar sozinha?????? Mulher?? Nossa, mas você vai morar sozinha sem casar? Porque? Porque você está fazendo uma faculdade de 5 anos se não vai atuar ?? A resposta é: porque eu ESCOLHO O QUE ME FAZ BEM E FELIZ e o que faz sentido para mim e não para vocês... Afinal, eu sou a pessoa mais importante da minha vida; Eu não aceito mais ser controlada pelas pressões socioculturais, familiares. Porque eu sou dona de mim, e para isso que eu vim para Terra, me assumir, me libertar dessas correntes maléficas, medíocres. E eu pude me ouvir e entender que Deus criou as brasileiras, e as africanas antes de mim, com corpos exuberantes. Eu amo samba, e dança no geral e ser sensual e gostar de me exercitar e me alimentar bem não é para ninguém, além de mim podendo desfrutar de uma vida espetacular e saudável, e

as brasileiras são trabalhadoras, mães, professoras, policiais, estudantes e não cabem nesse rótulo tão medíocre e ignorante. Para mim existe cura para a codependência, e é enxergar quem eu realmente sou. Meus mazelas e minhas qualidades. É entender que Deus já sabia de todos os meus erros e defeitos antes de me mandar para esse Planeta, é ser humilde.

Inglês.

And many people tell me, nowadays, 2022!!! Wow, do you travel alone????? Women?? Wow, but are you going to live alone without getting married? Why? Why are you doing a 5 year College if you're not going to act later? The answer is: because I CHOOSE WHAT MAKES ME GOOD AND HAPPY and what makes sense to me and not for you... After all, I am the most important person in my life; I no longer accept being controlled by sociocultural and family pressures. And that's why I came to Earth, to assume myself, to free myself from these evil, mediocre currents. And I could hear myself and understand that God created Brazilian women, and African women before me, with exuberant bodies. I love samba, and dancing in general and being sensual and enjoying exercising and eating well is not for anyone but me being able to enjoy a spectacular and healthy life, and Brazilian women are workers,

mothers, teachers, police officers, students and they don't fit that label so mediocre and ignorant.

The cure for codependency is to see who I really am. My ills and my qualities. It's understanding that God already knew all my mistakes and flaws before sending me to this planet, it's being humble.

Mas se você não quer se conhecer e se agradecer por ter chegado até aqui e se assumir e se divertir porque você gosta de viver na Matrix, de viver sendo sustentado ou sustentando, porque você gosta de bater, condenar ou de relacionamentos tóxicos porque no fundo você acha que dá muito trabalho mudar, e dá mesmo... você vai ser aquela pessoa manipuladora, controladora, medíocre, dona de grupo, mandona, covarde e frágil que se esconde nessa casca de vilão mas que não passa de uma criança chorona.

INGLÊS

But if you don't want to know yourself and thank yourself for getting here and come out and have fun because you like to live in the Matrix, live with crumps, you like to beat, condemn or in toxic relationships because deep down you think it's a lot of work to change, and it really does... you'll be that manipulative, controlling, mediocre, group owner, bossy, coward and fragile

person who hides in this villain shell but who is nothing more than a crying child.

Eu espero que você descubra e se permita existir no seu eu Verdadeiro até o último dia da sua vida, sabendo porque você nasceu, para onde vai, com quem vai e porque. Que ninguém mais seja ditador das suas roupas, escolhas, amizades ou dificuldades... Que você tenha coragem de acolher suas sombras, se perdoar e não usá-las para te matar, se vitimizar ou deixar o outro de maltratar. Liberdade é poder escolher, então hoje Eu escolho minha família (exclui a minha de origem), amigos, realidades, trabalhos e ambientes que respeitem e aceitem meu Eu Real, que celebrem meu Eu real, que não me abusem ou me manipulem. E eu sou a favor das pessoas sejam livres para expressar suas opiniões, sexualidade, religião e cultura sem opressão.

Obrigada!

Inglês

I hope you discover and allow yourself to exist in your True Self until the last day of your life, knowing why you were born, where you are going, with who you are going and why. Without dictators of your clothes, choices, friendships or difficulties... May you have the courage to accept your shadows, forgive

yourself and not use them to kill you, victimize yourself or leave the other to mistreat you. Freedom is being able to choose, so today I choose my family (I moved away from my family of origin), friends, realities, jobs and environments, BE able to prioritize

That respect and accept my Real Self, that celebrate my Real Self, that do not abuse or manipulate me. And I am in favor of people being free to express their opinions, sexuality, religion and culture without oppression.

Ty!