

#SETEMBROAMARELO

Boa noite



JUNTOS SOMOS MAIS FORTE



Dedico esse livro a todas as pessoas que sofrem/sofreram de depressão e problemas com baixa auto estima, vocês são especiais e fazem a diferença no mundo!!

O que é o setembro amarelo?

Setembro amarelo é uma campanha que se iniciou em 2015, onde milhares de pessoas se unem para ajudar umas as outras e aconselhar para as pessoas que têm ansiedade, depressão, ou andam deprimidas se sentirem melhores.

A ideia principal é promover eventos onde as pessoas possam debater e dar palestras, conversar sobre o suicídio e outras coisas que envolve a depressão.

Nos dias de hoje, é muito importante falar sobre, muita gente sem noção acha que é frescura ou drama, mas tem que entrar na mente dessas pessoas que NÃO, não é drama, é uma doença séria que exige um pouco mais de atenção.

BAIXA AUTO ESTIMA

Hoje em dia é muito comum as pessoas se sentirem feias, desnecessárias e para baixo com sua própria beleza. As pessoas acham que tem que estar no padrão que a sociedade impõe que geralmente é: magra (o), cabelo liso, alta, sorriso bonito...

Mas não é bem assim, você pode fazer seu próprio padrão de beleza, não adianta de nada ser bonita (o) sendo que não tem um pingão de caráter e honestidade, o importante é ter um coração bom sempre, mas você é bonita (o) como você é, você tem um jeito único e especial de ser, você é linda (o) quanto por dentro quanto por fora.

O padrão que a sociedade impõe nunca foi questão de beleza, até porque você é maravilhosa (o) e merece todas as coisas boas que o mundo tem a lhe oferecer, talvez ninguém tenha te dito isso hoje mas você é muito especial, e incrível, tudo o que você faz não é em vão, e não desista, eu sei que as vezes você se sente pra baixo, mas não desista, porque desistir nunca foi a melhor opção, respire fundo e continua. Futuramente, você vai olhar pra trás e perceber o quanto você foi forte por aguentar toda essa tempestade dentro de você. Os problemas sempre vem pra nos ajudar a nos tornarmos mais maduros.

Problemas não são em vão, eles são lição!

Quero que se olhe todos os dias no espelho e pense o quanto você é incrível e uma pessoa de bom coração.

Você deve ser muito grato (a) pelas as coisas que o mundo te oferece, mesmo que sejam problemas, as vezes os seus problemas são só uma gotinha de água pra quem passa uma tempestade, que esta a meses no hospital ou algo do tipo.

Mas temos que saber que primeiro a tempestade, depois o arco-íris, é só termos nossa hora de esperar que tudo se acalma.

Enfim, se ame e queira bem as pessoas ao seu redor, pois simpatia é tudo!

Ame suas gorduras em excesso, e também suas
pintinhas porque elas formam uma grande e linda
constelação.

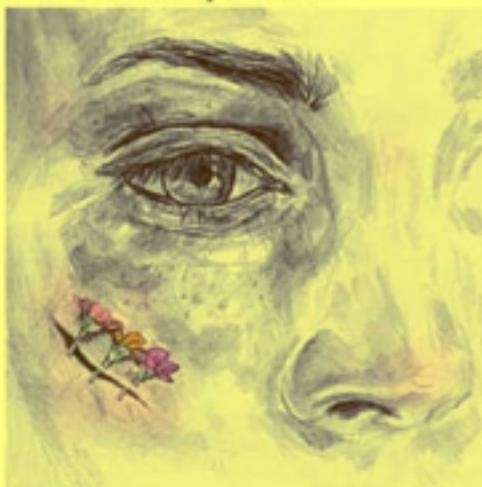
Enfim, se ame!

Você é incrível!!!

aprendi que se eu não me amar muito,
ninguém vai fazer isso por mim.

óbvio.

//mateus santana
@textosdomateus



(texto na legenda)

Orgulhe-se de você, você tem passado por problemas mas mesmo assim continua sorrindo e tem dado o seu melhor <3

Imagens:

Instagram: @helpyourfeelings

Meu instagram: @camilivs