SENSAÇÕES E PENSAMENTOS SÃO COMO AS ÁGUAS DE UM RIO. ESTÃO SEMPRE FLUINDO.
PARA NÃO SER LEVADO PELA CORRENTEZA PRECISAMOS ENCONTRAR ALGUM EIXO FIRME QUE DÊ EQUILÍBRIO.
ÀS VEZES ELES PODEM SER BEM INTENSOS...
MAS NÃO NOS DEFINEM.
MAS, ÀS VEZES...
QUANDO VOCÊ ESTÁ TENTANDO ATRAVESSAR O RIO...
MESMO COM A SENSAÇÃO DE QUE ESTAMOS INDO À ALGUM LUGAR ...
... E NO FIM?
EI! SÓ MAIS UNS PULOS À FRENTE!

É ASSIM QUE FUNCIONA A RUMINAÇÃO
NÃO É ASSIM TÃO DIFÍCIL:
O CAMINHO ESTÁ BEM À SUA FRENTE.
VOCÊ FICA ANDANDO EM CÍRCULOS.
VOCÊ FICA TÃO PRESO, OBCECADO POR UM JEITO ÚNICO DE VER AS COISAS...
QUE IGNORA QUALQUER OUTRO CAMINNHO PARA ENFRENTAR OS PROBLEMAS.