

quebre  
os seus  
sapatinhos  
de  
cristal

amanda lovelace



LeYa

**quebre os seus sapatinhos de cristal**

# **quebre os seus sapatinhos de cristal**

amanda lovelace

tradução  
debora fleck



Título original: *break your glass slippers*

Copyright do texto © 2020 Amanda Lovelace

Copyright das ilustrações © 2020 Janaina Medeiros

Originalmente publicado nos Estados Unidos por Andrews McMeel Publishing, uma divisão da Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri.

Tradução para língua portuguesa © 2021 Casa dos Mundos / LeYa Brasil,  
Debora Fleck

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19.02.1998.  
É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.

Editora executiva: Izabel Aleixo

Produção editorial: Carolina Vaz e Emanoelle Veloso

Diagramação: Filigrana

Adaptação de capa: Kelson Spalato

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica llacqua CRB-8/7057

---

Lovelace, Amanda

Quebre os seus sapatinhos de cristal / Amanda Lovelace; tradução de Debora Fleck; ilustrado por Janaina Medeiros. – São Paulo: LeYa Brasil, 2021.

160 p.: il, color.

ISBN 978-65-5643-117-8

Título: Break your glass slippers

1. Poesia americana 2 I. Título II. Fleck, Debora III. Medeiros, Janaina

21-2648

CDD 811

---

Índices para catálogo sistemático:  
1. Poesia americana

LeYa Brasil é um selo editorial da empresa Casa dos Mundos.

Todos os direitos reservados à  
CASA DOS MUNDOS PRODUÇÃO EDITORIAL E GAMES LTDA.  
Rua Frei Caneca, 91 | Sala 11 – Consolação  
01307-001 – São Paulo – SP  
[www.leyabrasil.com.br](http://www.leyabrasil.com.br)

*para aquelas que  
quebram sapatinhos de cristal e também tetos de vidro.*

## *alerta de gatilho*

este livro  
contém  
material sensível  
relacionado a:  
abuso infantil,  
amizades tóxicas,  
relacionamentos tóxicos,  
assédio sexual,  
transtornos alimentares,  
gordofobia,  
suicídio,  
trauma  
& talvez mais.

lembre-se de praticar  
o autocuidado  
antes, durante & depois  
da leitura.

## *sumário*

*i*

*ii*

*iii*

## ***prefácio***

Quando eu era criança, aprendi que contos de fadas eram perigosos. Se você acredita demais neles, de forma literal, pode acabar sob os efeitos de um feitiço sombrio criado pela sua própria imaginação: vai viver sonhando com príncipes encantados e desejando que alguém venha salvá-la dos problemas da vida. Foi só poucos anos atrás, quando tropecei na lúcida obra da amanda lovelace numa livraria, durante uma tarde fria de fog inglês, que percebi como os contos de fadas podem nos fortalecer.

Em *quebre os seus sapatinhos de cristal*, amanda dá vida a uma história que muitas de nós amávamos quando éramos crianças, mas que passamos a questionar quando crescemos. As palavras dela unem com maestria e beleza o contemporâneo e o tradicional, criando uma fábula lírica de esperança, força interior e coragem.

A Cinderela deste livro é uma sobrevivente, em todos os sentidos. Ela se ergue das profundezas de um abismo criado no desespero e se torna uma potência notável – o tempo todo vai nos mostrando como há força na vulnerabilidade e coragem verdadeira na aceitação de quem nós somos.

A mensagem neste fascinante livro de poesia é clara: leia este conto de fadas moderno, desfrute-o e compartilhe com quem você ama. Permita-se aprender que a magia que você procura já existe dentro de você e está apenas à espera de uma faísca. Permita-se lembrar de sua essência através de palavrinhas mágicas capazes de despertar sua chama interior.

Aqui, todas nós somos a Cinderela, nossa própria fada-madrinha e, o melhor de tudo, nosso próprio príncipe.

Que a magia ajude você a criar a *sua* versão do “felizes para sempre”.

Que sua alma se sinta plena e radiante nesse processo.

*Nikita xxx*

## *nota da autora*

no âmago desta coletânea de poemas está uma nova versão para um dos contos de fadas mais conhecidos e apreciados do mundo, *cinderela*. assim, imagino que você a encare como uma obra de ficção. no entanto, esta história também é inspirada em muitas experiências vividas por mim, bem como em experiências reais de muitas mulheres.

*ela* é a cinderela.

*eu* sou a cinderela.

*você* também pode ser a cinderela, se achar que algum trecho desta história dialoga com a sua vida.

com muito amor,  
amanda



## *deixe-me contar uma história triste*

há uma garota que  
só canta quando  
todas as janelas  
estão fechadas.

como muitas garotas,  
ela vem aprendendo  
o dom do silêncio  
desde o nascimento.

todos  
subestimam  
a importância  
de sua voz,

& o mais trágico  
de tudo é que  
ela subestima  
também.

*deixe-me contar uma história ainda mais triste*

há uma garota que  
só dança quando  
todas as cortinas  
estão fechadas.

como muitas garotas,  
ela vem aprendendo  
o dom da invisibilidade  
desde o nascimento.

ninguém  
nunca se preocupa  
em ver como  
ela é especial,

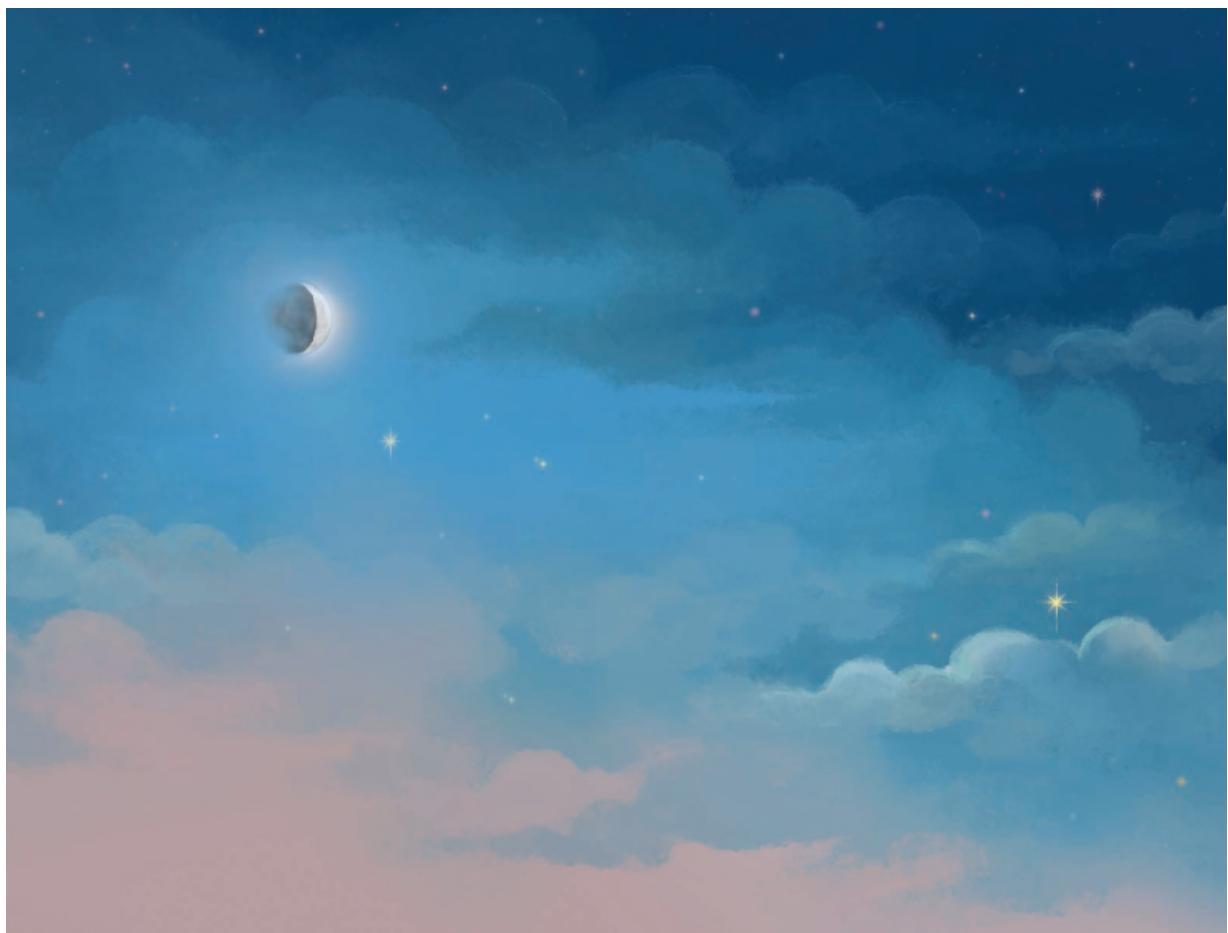
então ela  
decide dançar  
com a própria  
sombra.





*i*

era uma vez um homem que deu à filha um par de sapatinhos de cristal. ela os apertou junto ao peito, e as lágrimas jorraram de seus olhos. foi então que ele disse: “foram feitos com minhas mãos, um pouco de suor & um tanto de pozinho mágico. sempre vão lhe servir, mesmo que você cresça mais que um pé de feijão. nunca vão escorregar, mesmo que você seja obrigada a andar sobre o gelo a noite toda. e o melhor de tudo, nunca, jamais, vão quebrar, exceto em caso de emergência”.



sempre que ela passa, os garotos cochicham entre si: “cuidado com os patinhos feios que nem ela. você a trata mal hoje & corre o risco de ela esquecer tudo sobre você quando se transformar num belo cisne”. eles nunca imaginaram que ela ouvia o que diziam.

— *ela ouvia tudo.*

*diz a fada madrinha*

ser bonita  
não está  
entre  
as  
suas  
obrigações.

“ninguém jamais vai querer uma garota gorda como você.”

— *a madrasta.*

*diz a fada madrinha*

você não precisa ter determinada aparência  
para merecer o coração de alguém.

*pouco importa sua forma –  
pouco importa seu tamanho –*

orgulhe-se do espaço  
que seu corpo se atreve a ocupar.

há irmãs  
que se veem  
como eternas  
rivais

quando deveriam  
se ver  
como eternas  
aliadas,

o que significa:  
algumas irmãs  
não são irmãs  
coisa nenhuma.

*– ela precisou aprender essa lição  
da forma mais difícil.*

*diz a fada madrinha*

algumas pessoas simplesmente se empenham em ser indelicadas & não é trabalho seu convencê-las a mudar. tudo que você pode fazer é dar a elas toda a sua delicadeza & se elas não retribuírem é porque não merecem a sua doçura.



o amor  
da família  
não deveria  
ser

incondicional?  
indestrutível?

*se eles não  
me amam,  
então quem  
vai me amar?*

ela pensa  
consigo mesma.

– a primeira decepção.

*diz a fada madrinha*

não sei se alguém  
já falou isso para você, mas:

a ausência de amor da parte deles  
não torna você nem um pouco  
menos amável.

dentro do minúsculo provador, ela enfia um vestido atrás do outro como se tentasse se enfiar na vida de outra pessoa.

*– para seu desalento, o reflexo no espelho continua igual.*



*diz a fada madrinha*

quando você passa  
o tempo todo  
se imaginando  
na pele de outra pessoa,

sua história pessoal  
deixa de ser escrita

& não há nada  
mais doloroso  
do que isso.

toda noite, quando finalmente está sozinha, ela pega um marcador vermelho & circula as partes do corpo que mais gostaria que desaparecessem – *as coxas, a barriga, os braços* –, até não sobrar nenhuma parte intacta.

– “*nada vai ser o suficiente, nunca*”, sussurra ela.

***diz a fada madrinha***

em certos dias,  
seu corpo vai parecer uma gaiola.

nesses dias,  
prenda flores nas grades.



sempre que alguém lhe pergunta como está, ela nunca consegue dizer como está se sentindo de verdade. é sempre *estou bem* ou *ótima* ou *muito bem, e você?* a última coisa que ela gostaria de fazer é incomodá-los – ou, pior, parecer autocentrada.

– *ela só quer que alguém a pegue na mentira.*

***diz a fada madrinha***

fale a sua verdade –  
custe o que custar.

depois,  
perceba

quem não apenas  
ouve você

mas também se dispõe a  
aplaudir sua coragem.

tem dias em que ela vê uma garota no trem ou numa revista & fica na dúvida sobre o que preferiria:

- i. ser a garota.
- ii. ser a melhor amiga da garota.
- iii. beijar a garota.

– *caleidoscópio.*

*diz a fada madrinha*

pouco importa  
quem você queira beijar

desde que  
haja consentimento.

“se você quer usar sua blusa *cropped*, então use sua blusa *cropped*. se alguém se atrever a apontar para suas estriás ou para o tamanho da sua barriga, diga que todos os corpos são feitos da mesma quantidade de poeira estelar & isso não é incrível? não é muito especial?”

– *sua melhor amiga.*

*diz a fada madrinha*

tem algo  
quase sobrenatural  
na amizade  
entre duas garotas,  
não tem?

elas só querem saber de  
proteger, proteger, proteger.  
*com toda intensidade.*  
*com toda intensidade.*

meu conselho para você:  
não a subestime.

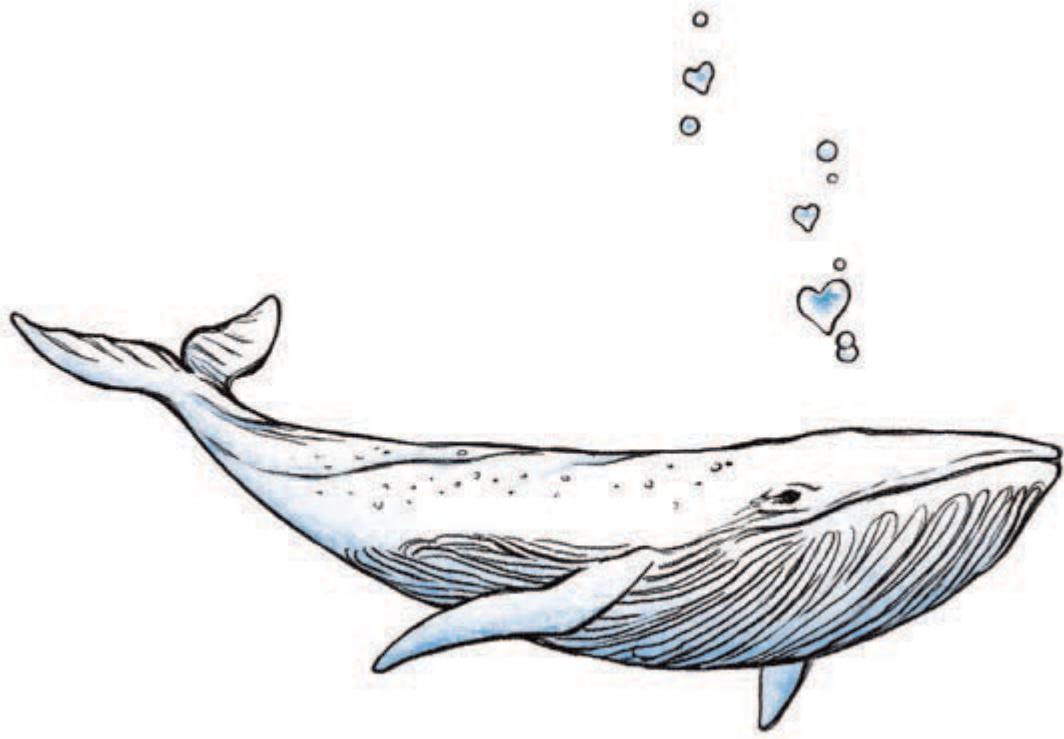
nunca.

ele tem a melhor risada,  
sapatos sempre desamarrados  
& o coração maior  
que o da baleia-azul.

ela só queria  
conseguir amá-lo  
como ele a ama,  
mas não consegue.

quando conta para ele,  
ele explica  
que ela lhe deve isto:  
amá-lo de volta.

– *o garoto cheio de ideias equivocadas.*



*diz a fada madrinha*

as vilãs quase nunca têm a aparência de bruxas cacarejantes, madrastas cruéis ou meias-irmãs malcriadas. são muito mais discretas do que isso & acho que é justamente o que as torna tão perigosas. em alguns capítulos do seu conto de fadas pessoal, você vai encontrá-las escondidas por toda parte – até no rosto de quem você mais preza. elas só revelam suas verdadeiras intenções depois de você já ter confiado muito nelas &, como num passe de mágica, todo mundo que você conhece se transforma em gente estranha.”

ela está sempre querendo saber como as pessoas estão, embora elas nunca retri buam. se simplesmente não se preocupam ou se a consideram mais bem equipada para a vida, ela não tem certeza. às vezes sua mente vai até o recôndito mais escuro – aquele lugar onde ela se pergunta se alguém perceberia se ela uma noite desaparecesse de vez.

*– esquecida.*

*diz a fada madrinha*

sem você aqui,  
a lua & as estrelas  
despencariam.  
  
as montanhas rachariam  
ao meio.  
  
os castelos  
virariam pó.  
  
os livros arderiam  
em chamas.  
  
*ainda não é hora de partir.*

aonde ela vai  
quando está se sentindo  
muito, muito  
triste?

sobe até as nuvens  
e enche a cabeça de  
ideias fantasiosas sobre  
como será o seu futuro:

o céu mais límpido.  
um homem lindo, de terno.  
uma casa de corredores enormes  
para as crianças correrem.

– *seu maior erro é esquecer de si mesma ao longo do caminho.*

*diz a fada madrinha*

você é ilimitada.

pode ter o batom.  
pode ter a espada.



tem uma história que ela conta a si mesma desde garotinha. para que ela fosse criada, uma bruxa teve que colocar diversos ingredientes num caldeirão borbulhante – coisas como glitter, coragem & sede por contos de fadas com finais felizes. hoje ela fica pensando se a bruxa não teria esquecido o ingrediente principal: aquilo que a tornaria *suficientemente boa*.

– *poção*.

*diz a fada madrinha*

não é fácil  
a gente se aceitar como é.

algumas pessoas passam a vida inteira  
tentando dominar essa arte.

mas se tem alguém com capacidade  
de enfrentar o desafio,

esse alguém é *você*.

era como se ela tivesse nascido invisível & e ele fosse o primeiro a notá-la – a *enxergá-la* de verdade. depois de uma vida inteira dançando com a própria sombra, ela encontrou alguém com quem se afinava à perfeição.

finalmente, *finalmente*.

– *a garota invisível*.

*diz a fada madrinha*

perder a hora mais vezes.  
dançar mais à meia-noite consigo mesma.

mais, sempre mais.

tudo que ela quer  
é ser o tipo de garota  
digna de estar  
ao lado dele.

*– ela nem sempre quer o que é  
melhor para si mesma.*

*diz a fada madrinha*

*ele* não deve servir de parâmetro para você medir seu valor neste mundo. antes de ele aparecer, você era de uma força admirável. e vai continuar sendo muito depois de ele ir embora.

o coração dela  
é dourado.

as mãos dele  
foram feitas para derreter.

juntos,  
gotejam ouro líquido.

– *ela não se importa se queimar.*

*diz a fada madrinha*

ele pode até ter um rostinho bonito,  
mas não quer dizer que não seja perigoso.

como se estivesse sob um encantamento, ela muitas vezes se pega sorrindo nos momentos mais improváveis do dia. pela primeira vez, não é por conta de devaneios envolvendo um corajoso príncipe num cavalo branco ou uma temível princesa com uma espada.

com ele, é real.

*– pelo menos é o que ela não cansa de dizer a si mesma.*

*diz a fada madrinha*

paixão não é amor.

como uma poção mágica,  
é algo apenas temporário

& costuma trazer  
mais estragos do que benefícios.



ele a chama  
de *unicórnio* –

a chama  
de *milagre* –

por de alguma forma  
conseguir

permanecer  
intocada

por outro  
garoto.

– *ela imagina por que não pode ter seu encanto de  
um jeito ou de outro.*

***diz a fada madrinha***

você não é um objeto  
que pode ser  
reivindicado, conquistado  
ou definitivamente destruído  
pelas mãos de alguém.

ele talvez goste de pensar  
que tem esse poder,  
  
mas não tem.

“você é muita areia pro meu caminhãozinho.”

— *príncipe encantado.*

*diz a fada madrinha*

as pessoas têm o hábito de  
denunciar a si mesmas;  
na maioria das vezes,  
sem querer.

vemos isso  
no uso de uma palavra errada,  
ou em como reagem  
quando acham que ninguém está vendo.

nunca encare isso  
de forma despreocupada,  
pois sempre há alguma  
verdade nesses momentos.

se esforce para blindar  
seu coração tão generoso.  
seja confiante,  
mas fique alerta.

há um clichê na literatura, quando o personagem, no meio de um diálogo tenso, de repente deixa escapar um suspiro que nem tinha percebido que estava segurando. *como alguém pode se esquecer de respirar? respirar é automático*, ela sempre pensou. então o conhece & logo descobre que não é uma ideia tão ridícula. a verdade é que até a forma como ele segura o volante faz ela esquecer que tem pulmões.

– às vezes o impossível pode acontecer.

*diz a fada madrinha*

enquanto você fica entorpecida por ele,

ele só está entorpecido  
pela forma como essa atenção  
faz ele se sentir –

*tem uma diferença.*

ela fica tão inebriada  
só de pensar nele  
que vira de um lado pro outro  
durante horas.

enquanto isso,  
ele dorme profundamente.

– *o luar através do vidro.*

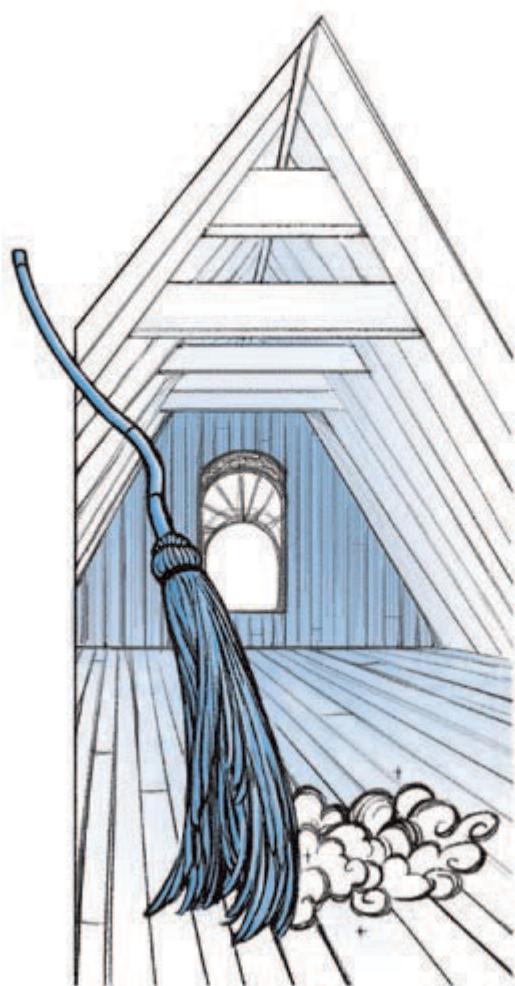
*diz a fada madrinha*

você merece muito mais  
do que já recebeu,  
então não ouse esquecer  
de cuidar de si mesma.

separe um tempo para varrer os cantos,  
tirar o pó das estantes,  
sacudir os tapetes  
& deixar as janelas brilhando.

crie um espaço seguro  
para onde ir quando  
sentir que o mundo inteiro  
se voltou contra você.

é só com isso que você  
pode contar de verdade.



ela não tem como não notar que  
ele só presta atenção nela  
quando acha que ela  
está prestando atenção  
em outra pessoa.

*– principalmente se a outra pessoa é ela mesma.*

*diz a fada madrinha*

você vive confundindo  
possessividade com amor.

não podiam ser coisas mais diferentes.

saiba o seguinte:  
ninguém pode ser dono da sua magia.

ela é sua & somente sua.

“ele não faz bem para você.”  
– *a melhor amiga, cuidando dela.*

“ele é a melhor coisa que já me aconteceu.”  
– *ela, protegendo-o de novo.*

*diz a fada madrinha*

se eles fazem com que seja fácil  
mentir sobre eles para  
todos à sua volta,

então significa  
que tem algo  
muito, muito errado.

não ignore os sinais de alerta –  
é a forma que o universo tem  
de proteger você.

deixá-lo  
e nunca mais encontrar o amor.

– é o que disseram que ela deveria temer.

*diz a fada madrinha*

apesar do que dizem por aí, ficar sozinha não é essa grande tragédia que todos pintam. no mínimo, enxergue como uma oportunidade de se reapresentar a si mesma. de repreender quem você é hoje. de imaginar todas as pessoas que você gostaria de ser no futuro. acima de tudo, descubra o valor de se tornar sua melhor amiga.

ele diz que ela não precisa usar maquiagem. de certa forma, ela concorda com ele: não *precisa* usar, mas o fato é que ela *quer* usar.

– *o que deveria fazer toda diferença.*

*diz a fada madrinha*

continue defendendo a si mesma.

não deixe eles se acostumarem com  
a ideia de que as opiniões deles  
regem você.

você, querida, é que rege a si mesma.

você que usa a coroa.  
você que senta no trono.  
*você* – e não eles.

nunca deixe que se esqueçam disso.

ela perguntou  
o que eles eram.

ele soltou  
uma gargalhada

& disse que não eram  
*nada*

até que houvesse  
menos dela,

pois seria  
constrangedor

ser  
visto com ela.

– *demais.*

*diz a fada madrinha*

repita comigo:

não existe essa de  
céu demais.

não existe essa de  
sonhos demais.

não existe essa de  
café demais.

não existe essa de  
estrelas demais.

não existe essa de  
*eu* demais.

num minuto,  
ele diz que ela é *perfeita*.

no minuto seguinte,  
aponta as imperfeições dela.

– *sinais contraditórios*.

*diz a fada madrinha*

se ele não a considera absolutamente deslumbrante toda suada & com os pés sujos de terra, é fato que não a merece de vestido de gala & salto alto desconfortável.



quando ele a chama pelo nome errado,  
ela finge que não percebe.

em tudo que diz respeito a ele,  
ela se tornou tão boa na arte de fingir

que às vezes fica preocupada

de que possa estar se perdendo.

*– onde ela foi parar?*

*diz a fada madrinha*

se você não consegue mais reconhecer o rosto refletido no espelho do banheiro, lembre-se: você está sempre mudando. sempre girando também, como a mãe terra. quando cair de pura exaustão, você tem toda a capacidade de se reerguer & começar tudo de novo.

siga em frente, garota.

siga em frente.

ele sempre a deixa esperando & ela finge que não se importa, mas no fundo, no fundo, se importa, sim.

– lido às 3:37 a.m.



*diz a fada madrinha*

não é uma falha de caráter  
se preocupar demais,  
mas isso pode drenar suas energias  
a ponto de não sobrar mais nada  
para dar a si mesma.

quando ele volta, volta sentindo saudade do corpo dela, mas não dela – jamais *dela*.

– *autorretrato*.

*diz a fada madrinha*

fique longe, bem longe de quem  
faz você sentir como se

precisasse entregar partes de si mesma  
que não está preparada ou disposta a entregar.

isso não significa que você seja  
*frígida, puritana ou reprimida.*

seu corpo pertence a você  
& você decide o que fazer com ele.

depois de dizer a ela exatamente o que sabe que ela quer ouvir, ele vai embora & sussurra as mesmas palavras no ouvido de outra garota ingênua.

~~—príncipe encantado.~~

*diz a fada madrinha*

use palavras gentis  
até que palavras gentis  
não caibam mais.

há muita coragem no silêncio dela.

— *off-line.*

*diz a fada madrinha*

não há nada no mundo como o alívio de saber que você não deve respostas a ninguém & que ninguém deve respostas a você em retribuição. não precisamos nos confundir tanto para nos satisfazer mutuamente. somos livres para escolher quem queremos receber bem em nossa casa & quem recebe o privilégio de ficar.

os contos de fadas que ela adorava mostravam o que aconteceria se ela encontrasse o príncipe encantado, mas nunca a prepararam para o que deveria fazer se a história com o príncipe se transformasse em “viveram infelizes para sempre”.

— *cinderela.*



*diz a fada madrinha*

você vai achar que  
estragou tudo,

mesmo quando não for culpa sua.

vai se sentir sem esperanças.  
vai se sentir sem forças.

vai pensar em desistir.

é aí que precisa lembrar  
que só você tem o poder  
de começar de novo.



depois de passar horas aos prantos sobre o travesseiro borrado de rímel, ela contempla o céu noturno & pergunta: “ah, onde será que está a fada madrinha que virá consertar a minha vida?”

*– n o mundo da lua.*

*diz a fada madrinha*

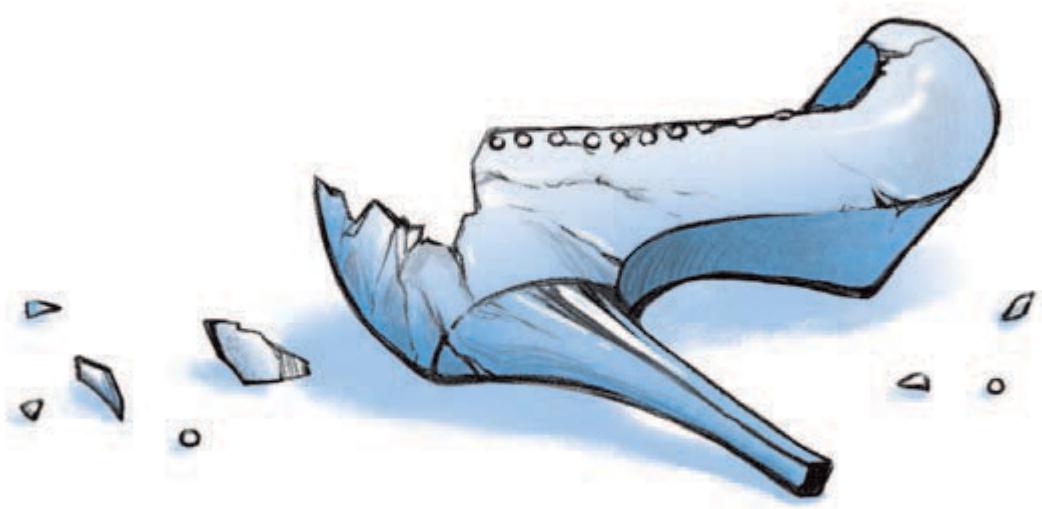
sai da mundo da lua.

o segredo é:  
sua fada madrinha está dentro de você.

você só precisa  
acreditar nela  
para que todos os seus desejos  
se realizem.

(não precisa de varinha de condão.)





## *ii*

antes de virar a página, se esforce para esquecer tudo que sabe sobre os contos de fadas que você lia na infância. neste conto de fadas, a princesa não deixa um sapatinho de cristal para trás para o príncipe não-tão-encantado encontrar. neste conto, a princesa quebra os dois sapatinhos.



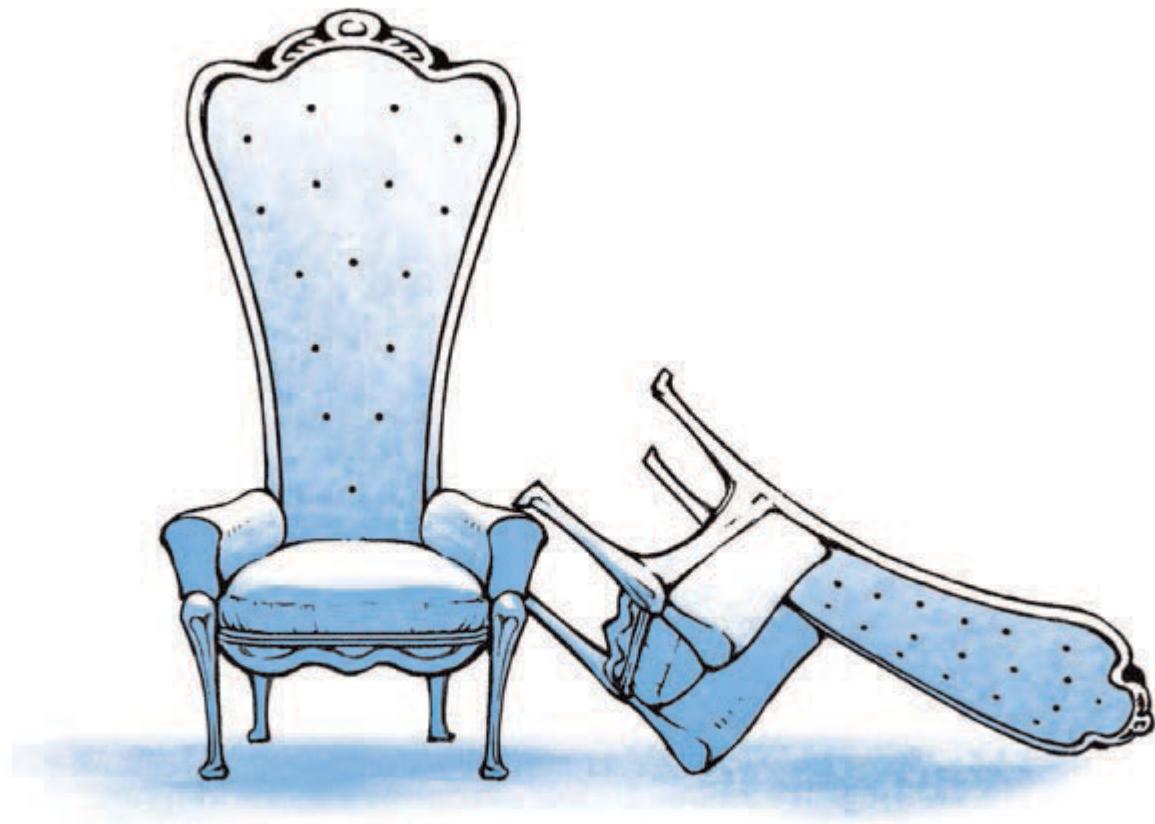
eu aprendi que a gente precisa aprender a dançar sozinha por um tempo antes de conseguir encontrar de novo um bom par. um que não nos faça girar em círculos, sem sair do lugar. um que deixe a gente se atrapalhar, que talvez até aceite levar umas pisadas. um que

não tente nos segurar quando formos embora, se sentirmos que é o melhor para a gente.

— *meu solo.*

tudo bem se você acha  
que eu não sirvo para ser a rainha do seu reino.

— *há tantas coisas mais importantes para ser na vida.*



você nunca conseguiu  
arranjar tempo para mim.

agora que você se foi,  
eu arranjo tempo para mim.

nunca fui tão feliz  
num relacionamento.

– *silenciada & bloqueada.*

toda noite, quando pego no sono, sonho meus próprios sonhos. por algum milagre, você não aparece em nenhum deles, o que os torna ainda mais bonitos.

*– eu só queria ter chegado a esse ponto mais cedo.*

você não é mais  
a primeira coisa em que eu penso  
assim que acordo  
de manhã,

mas quero ter certeza de que sou  
a última coisa em que você pensa  
logo antes  
de adormecer.

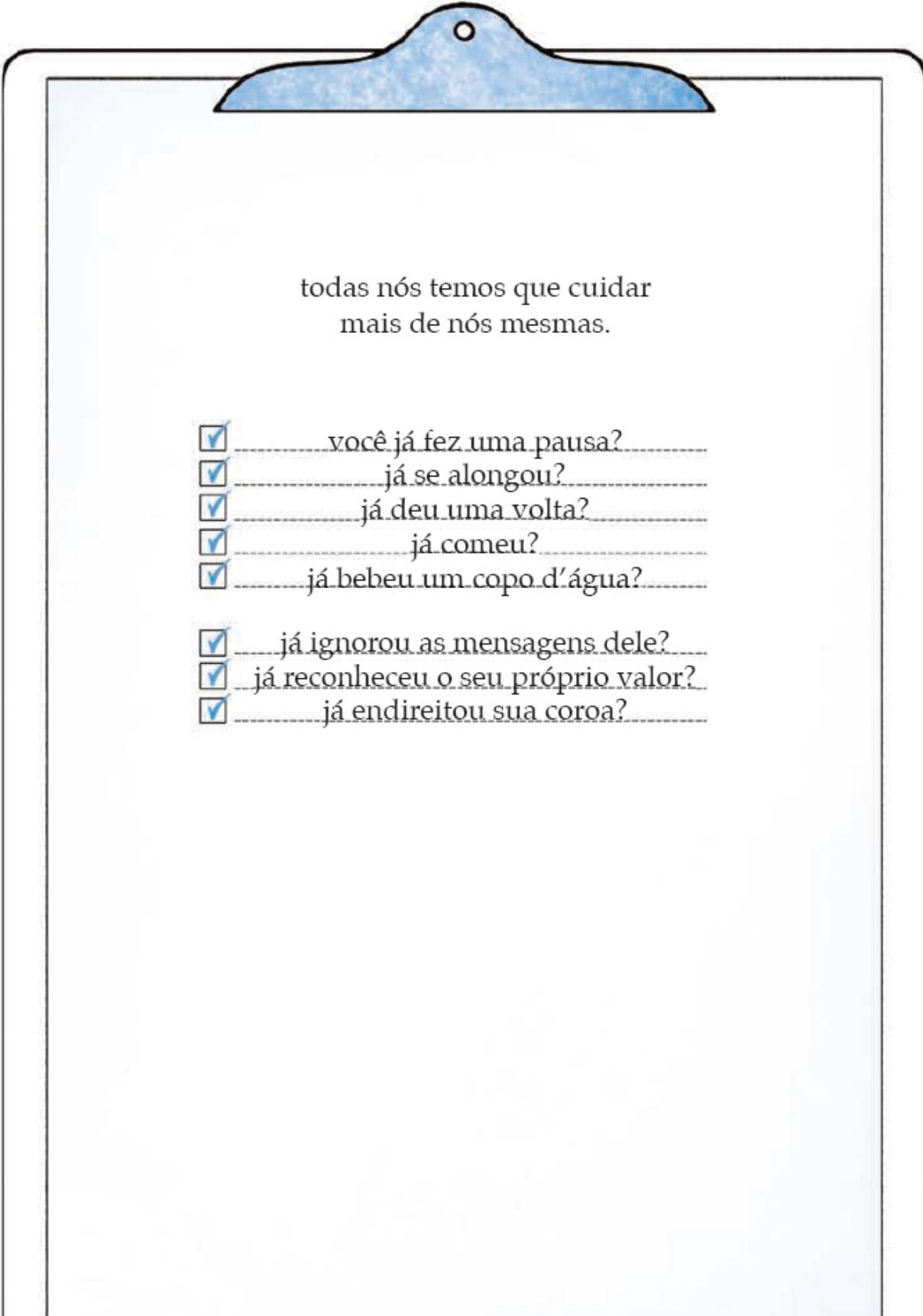
você foi o meu *quase*,  
mas eu sou o meu próprio *para sempre*.

– *que seja longo o meu reinado.*

como é saber que  
eu sempre serei *a garota que escapou?*

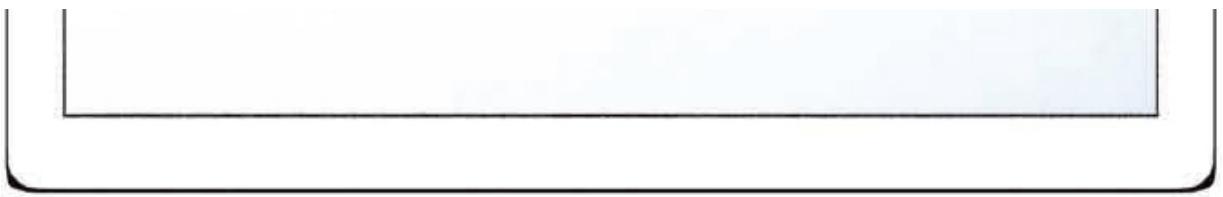
como é saber que  
você sempre será o *idiota que a perdeu?*

— a maldição.



todas nós temos que cuidar  
mais de nós mesmas.

- ..... você já fez uma pausa?
- ..... já se alongou?
- ..... já deu uma volta?
- ..... já comeu?
- ..... já bebeu um copo d'água?
  
- ..... já ignorou as mensagens dele?
- ..... já reconheceu o seu próprio valor?
- ..... já endireitou sua coroa?



tempo + distância + priorizar a si mesma<sup>2</sup>

– é assim que você segue em frente.

você não precisa tentar correr contra o relógio para encontrar sua alma gêmea. confie em mim: ela não vai a lugar nenhum. quando – ou se – você estiver pronta para encontrá-la, ela estará esperando com toda paciência.



é muito comum que a gente seja nosso único  
verdadeiro amor.

não tem *nada* de  
não feminista  
a garota  
que escolhe  
o vestido de baile  
& o príncipe.

tem *tudo* de  
não feminista  
o discurso de quem  
tenta  
humilhá-la  
por suas escolhas.

ela pode ter *tudo*,  
mas isso não  
impede que você  
tenha tudo.

celebre-a,  
depois celebre a si mesma.

antes é preciso entender  
que vocês duas  
podem se sair bem  
de formas diferentes.

– *misoginia internalizada*.

ao mesmo tempo,  
você precisa

estar disposta  
a reconhecer seus privilégios.

estar disposta a  
unir forças.

estar disposta a  
dar um incentivo quando puder.

*– nós só vencemos quando todas estivermos vencendo.*

se é que eu já aprendi  
alguma coisa  
sobre ser mulher  
foi que

as pessoas vão defender você  
até o momento  
em que você começar  
a defender a si mesma

com um certo barulho,  
com uma certa impetuosidade.

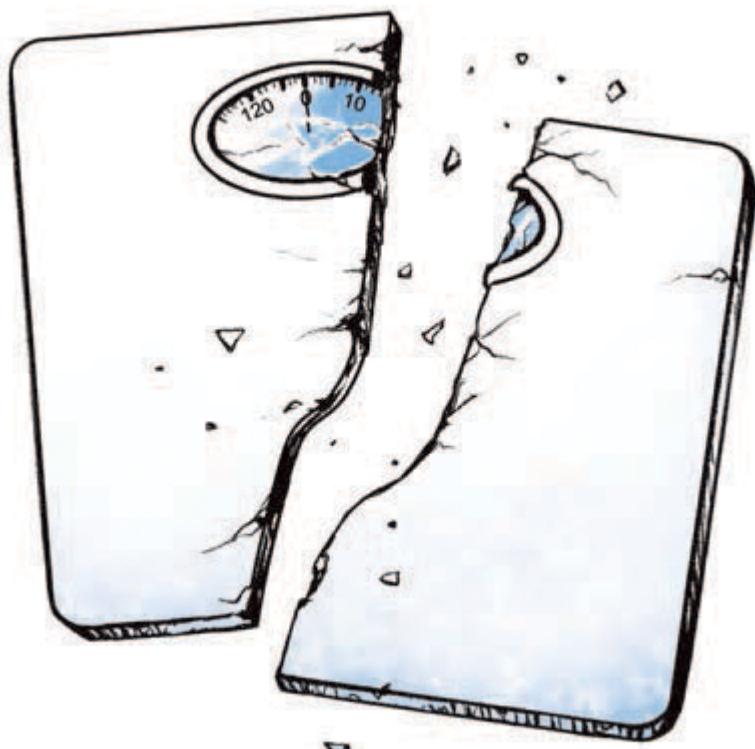
– *não deixe que isso a impeça de lutar pelo que importa.*

ser chamada de *gorda* não é um insulto.  
ser chamada de *magra* não é um elogio.

– *são apenas tamanhos.*

estou tentando escutar mais o meu corpo. eu como o que ele precisa em cada momento específico. às vezes é uma fruta, outras vezes, chocolate. não existe mais essa de comida segura ou comida perigosa. o que existe é *comida*, ponto – a energia necessária à minha sobrevivência, a coisa mais importante de todas. nada a ver com expectativas irreais dos outros ou minhas.

meu valor não diminui quando meu peso  
aumenta.



não é questão de  
se largar,

apenas se sentir  
confortável  
na própria pele.

*– deveria ser motivo de celebração, não de desprezo.*

superficial é a pessoa que não consegue se imaginar reverenciando você a cada fase desse *você*.

eu não sou minhas noites de insegurança.  
eu não sou minhas promessas descumpridas.  
eu não sou meus momentos confusos.  
eu não sou minhas decisões ruins.

eu não sou aquela vozinha que sussurra:  
*“todo mundo odeia você, todo mundo odeia você,  
todo mundo odeia você”*.

— *eu sou muito mais do que isso.*

- i. sair da cama.
- ii. lembrar de comer.
- iii. beber um copo d'água.
- iv. ser gentil consigo mesma.
- v. sobreviver ao dia.

*– motivos para sentir orgulho de  
você, grandes ou pequenos.*

a princípio, conquistar o amor-próprio pode parecer uma tarefa tão impossível quanto tentar capturar um raio dentro de uma garrafa. eu não acreditava que um dia conseguiria ter tanto poder nas mãos, até o dia em que consegui. desde então, me tornei um verdadeiro furacão, uma garota que nunca vai se contentar com nada menos do que merece.



cansei de ter medo do  
que os outros pensam de mim.

se quiser me julgar,  
vá em frente.

vou continuar aqui,  
perfeita nas minhas imperfeições.

*– confiança.*

quando dizem que eu mudei, como se fosse um ato de traição da minha parte, respondo: “eu sei. nunca tive tanto orgulho de mim mesma. deixei de ser uma única flor e me tornei um jardim completo”.



todos na sua vida  
deveriam ser fonte de alegria:  
família, amigos, parceiros –  
*todo mundo.*

se você sempre precisa  
se preocupar com eles,  
já passou da hora de  
criar algumas fronteiras.

às vezes pode significar  
ter que pegar uma tesoura &  
cortar os fios  
que conectam vocês.

negar o perdão pode ser  
uma forma de autocuidado.

venho enfrentando verdades difíceis. uma delas é que tendo a desprezar o amor que recebo de forma livre & incondicional da parte de alguns e, em vez disso, me concentro no amor que falta da parte de outros. não é razoável tentar convencer alguém a se preocupar comigo ou ignorar aqueles que já se preocupam.

*– está na hora de romper o ciclo.*

se você sente que precisa baixar sua vibração para se adequar à vibração de outra pessoa, talvez esteja na hora de dizer “tchau”.

– *sempre proteja sua paz.*

não sei quem  
precisa ouvir isso, mas:

*tudo bem se tal pessoa não gosta de você.*

não significa que exista  
algo errado com você.

não significa que exista  
algo errado com ela.

alguns tipos de magia  
simplesmente não se atraem.

forte é aquela  
que sabe quando  
precisa encerrar  
suas batalhas.

forte é aquela  
que sabe a diferença  
entre desistir  
& se autopreservar.

cada lua cheia é um lembrete  
do que já se completou  
& precisa ser deixado para trás.

cada lua nova é uma chance  
de começar de novo.

*– valorize todas as suas fases.*

nunca mais vou escolher  
uma paixão tóxica em vez de uma amizade  
bem-intencionada.

você tem todo o direito de manter uma certa distância em relação a sua família. famílias podem ser tóxicas. famílias podem ser abusivas. famílias podem desvalorizá-la, anulá-la ou fazer com que se sinta insegura. você não precisa dar nenhuma explicação para quem discordar.

*– faça o que precisa ser feito.*

se você age assim para proteger  
sua saúde mental,  
não pode ser crueldade  
nem egoísmo.

descobri que a maioria das histórias do tipo do *lixo ao luxo* tem pouquíssima coisa a ver com dinheiro ou bens materiais & tudo a ver com quem continua ao seu lado depois que você descobre seu próprio valor.

— *você é um baita tesouro.*



se a vida não passa de um  
livro de conto de fadas,  
vou abri-lo agorinha mesmo  
& arrancar até a lombada  
todas as páginas  
em que você aparece.

*– vai ser como se você nunca tivesse existido.*

parei de ficar pensando  
quando finalmente seria o início  
do próximo capítulo  
& em vez disso comecei a escrevê-lo.

*– como parei de atravancar o meu próprio caminho.*

por este instrumento concedo a mim mesma  
a permissão  
de não ser forte  
o tempo todo.

também concedo a mim mesma  
a permissão  
de não ser gentil  
o tempo todo.

estou autorizada a  
simplesmente ser.

– *temperança*.

talvez eu nunca tenha tido uma fada madrinha capaz de transformar uma abóbora numa carruagem encantada para me levar direto ao momento do viveram felizes para sempre. mas parei de dar desculpas, tomo meu café com leite & risco as tarefas da minha lista de afazeres. dou conta de coisas que jamais conseguiria dar conta antes.

*– se isso não é uma verdadeira transformação, o que seria?*



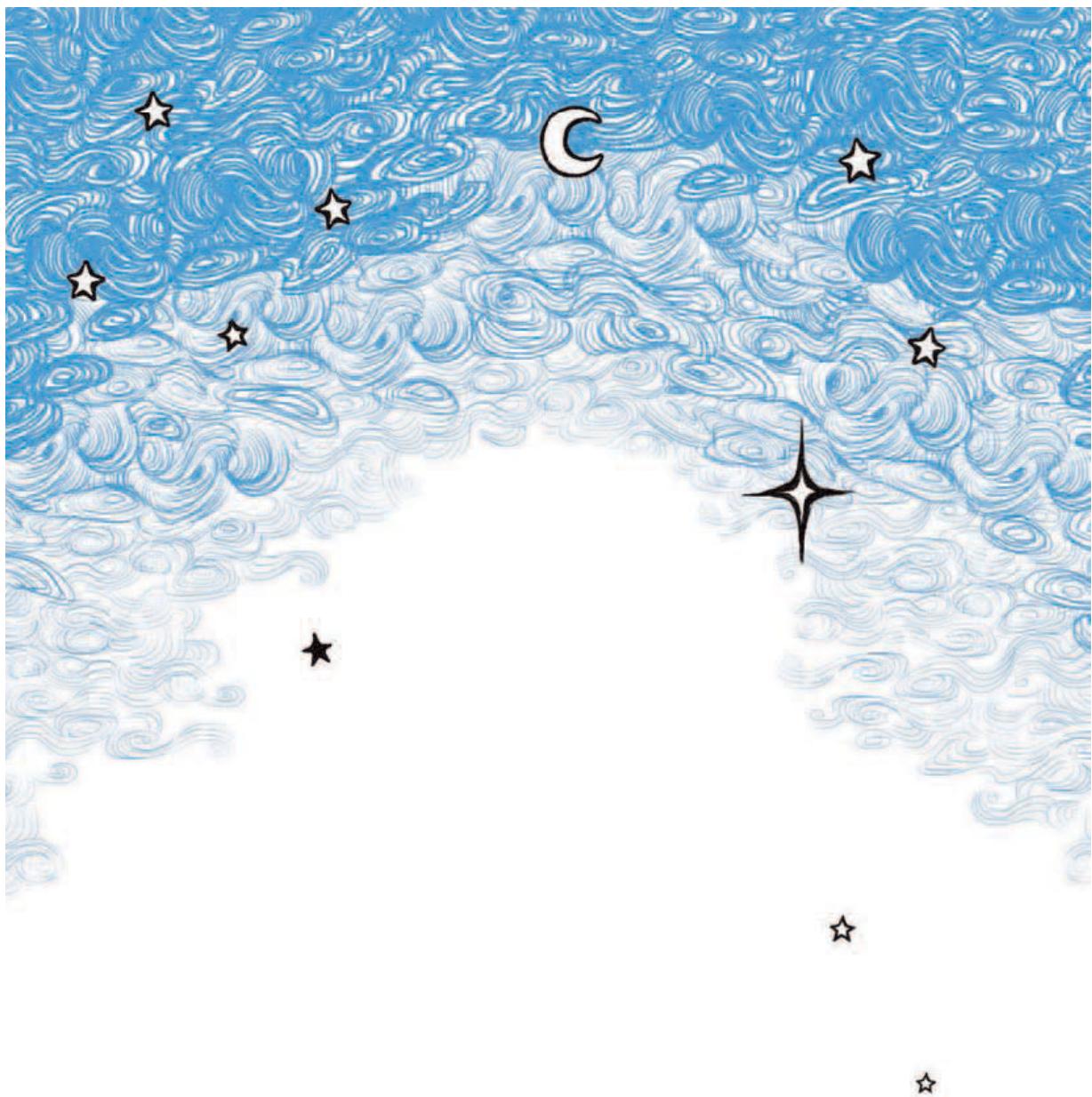
às vezes, a única diferença entre não ser feita para alguma coisa & ser feita para alguma coisa é a jornada necessária para se chegar até lá.

*– troque a insegurança por paciência.*

você nunca está sem rumo.

*– o universo está sempre guiando você.*





não é fazendo pedidos  
a cada estrela cadente  
que seus sonhos  
vão virar realidade.

é tomando as rédeas  
de seu próprio destino

que seus sonhos  
vão virar realidade.

portanto,  
se esforce.  
se esforce mais.  
se esforce ainda mais.

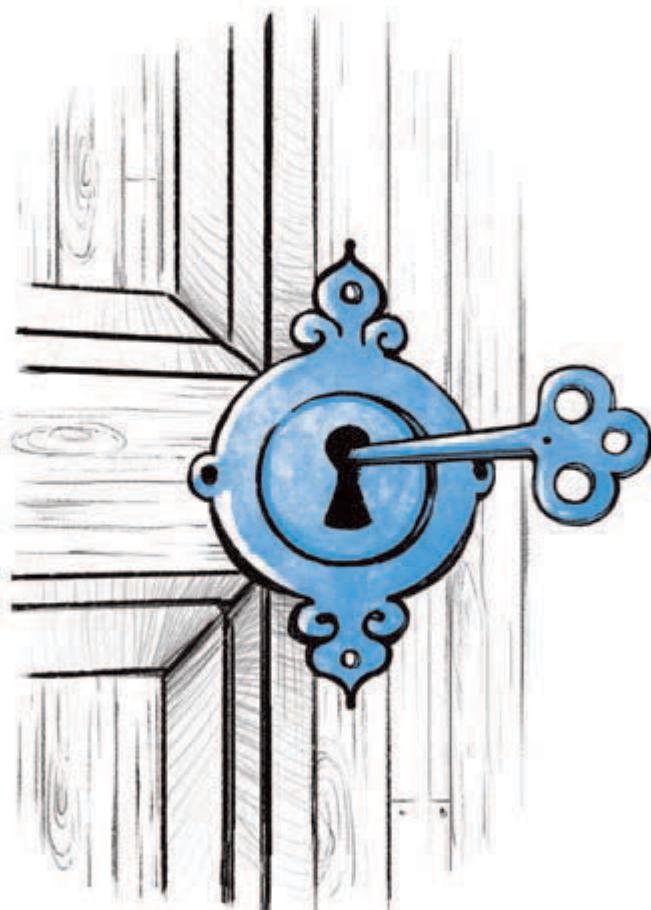
*–faça acontecer.*

não se preocupe com  
todas as pessoas que andam por aí  
caçando vaga-lumes  
enquanto você está aqui  
caçando galáxias inteiras.

*– mantenha o foco nos seus objetivos.*

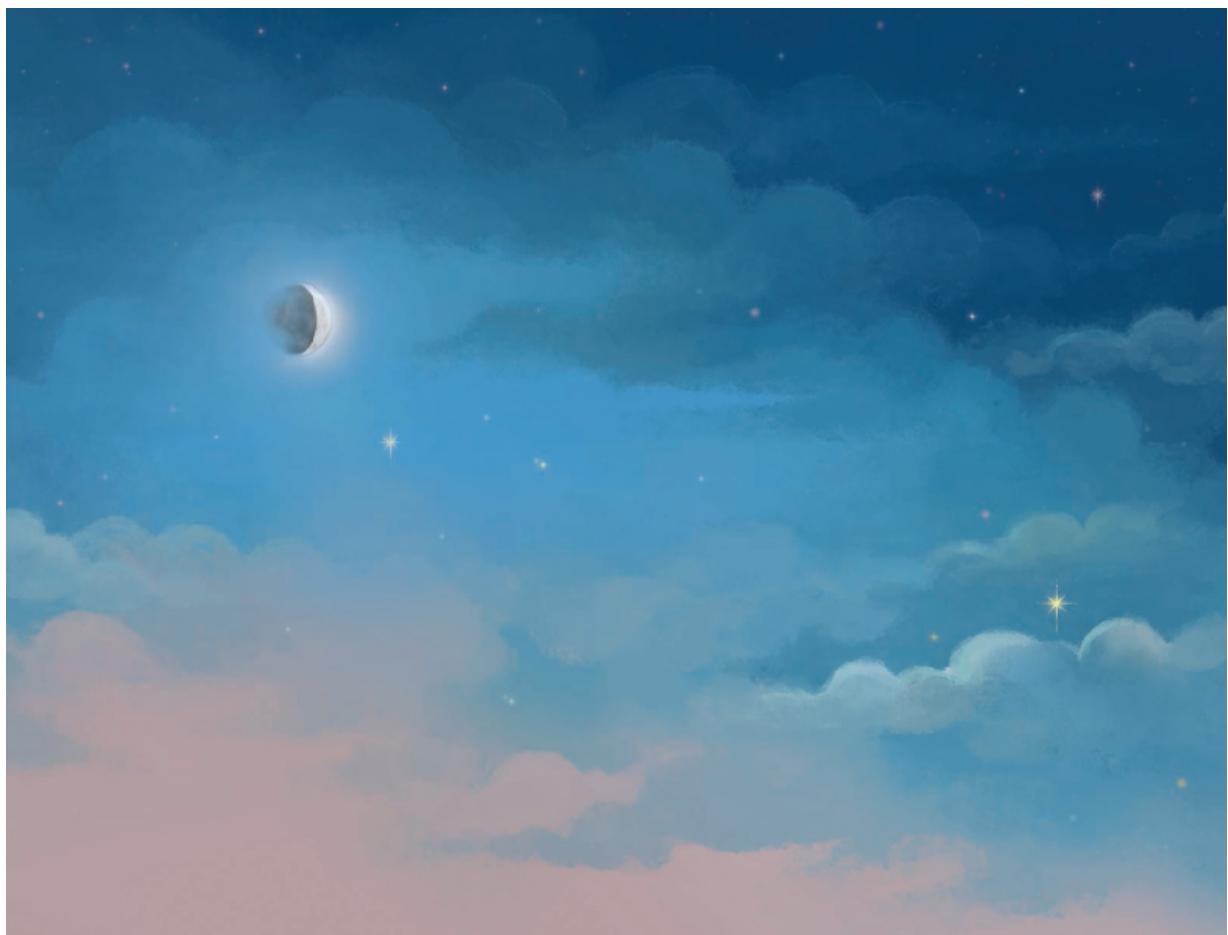
você é a única chave  
que abre o seu castelo.

as outras não passam de  
cópias malfeitas.



querido príncipe encantado,  
se você tentasse me encontrar agora, não  
conseguiria. veja só, quando finalmente aprendi  
a amar a mim mesma, tudo a meu respeito  
mudou.

com amor,  
a princesa.





## *iii*

ela nunca precisou da ajuda de ninguém para ter o conto de fadas que sempre quis. no fim das contas, descobriu uma das maiores verdades que alguém pode aprender ao longo da vida: que é sua própria *fada madrinha*.



## *agradecimentos especiais*

I. *ao meu marido, cyrus parker* – obrigada pelo apoio infinito & pelas pausas para o café. <3

II. *às minhas parceiras de leitura crítica, trista mateer & christine day* – obrigada por me ajudarem a tornar meus livros o que eles são. eu ficaria perdida sem vocês duas.

III. *a mira kennedy* – obrigada por todas as correções gramaticais.

IV. *à minha família* – obrigada pelas palavras de incentivo que vocês sempre me dão.

V. *aos meus leitores* – obrigada por sempre me lembrarem de que nunca estou sozinha.

## *sobre a autora*

como cresceu devoradora de palavras & amante ávida de contos de fadas, era natural que amanda lovelace começasse, em algum momento, a escrever seus próprios livros, & foi isso que ela fez. quando não está lendo ou escrevendo, ou bebendo uma merecida xícara de café, ela pode ser encontrada fazendo feitiços na sua casa numa (bem) pequena cidade na costa do estado de nova jersey. seu primeiro livro, *a princesa salva a si mesma neste livro*, venceu o prêmio goodreads choice de melhor livro de poesia em 2016, e sua sequência, *a bruxa não vai para a fogueira neste livro*, em 2018. *quebre os seus sapatinhos de cristal* é o primeiro livro de sua nova série, *você é seu próprio conto de fadas*.

outros livros de amanda lovelace

da  
série

as mulheres têm uma espécie de magia:

*a princesa salva a si mesma neste livro (#1)*

*a bruxa não vai para a fogueira neste livro (#2)*

\*\*\*

da  
série

você é seu próprio conto de fadas:

*quebre os seus sapatinhos de cristal (#1)*

*faça a sua coroa de gelo brilhar (#2)*

Em [www.leyabrasil.com.br](http://www.leyabrasil.com.br) você tem acesso a novidades e conteúdo exclusivo. Visite o site e faça seu cadastro!

A LeYa Brasil também está presente em:



[facebook.com/leyabrasil](https://facebook.com/leyabrasil)



[@leyabrasil](https://twitter.com/leyabrasil)



[instagram.com/editoraleyabrasil](https://instagram.com/editoraleyabrasil)



LeYa Brasil

ESTE LIVRO FOI COMPOSTO EM PALATINO,  
CORPO 12PT, PARA A EDITORA LEYA BRASIL.

**faça a  
sua  
coroa  
de gelo  
brilhar**

amanda lovelace



## Faça sua coroa de gelo brilhar

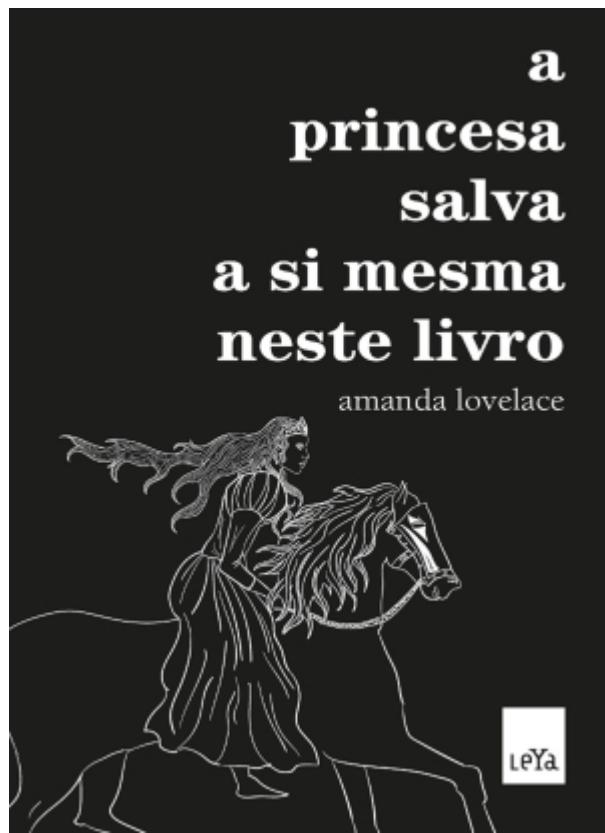
Lovelace, Amanda  
9786556431222  
160 páginas

[Compre agora e leia](#)

Amanda Lovelace, autora dos best-sellers e premiados livros A princesa salva a si mesmo neste livro e A bruxa não vai para a fogueira neste livro, está de volta com sua mais nova e aguardada série "você é o seu próprio conto de fadas". Nesse segundo volume, ela usa o universo simbólicos desses contos para falar do gelo que, às vezes, precisamos construir ao redor de nós mesmas e das irmandades que nos dão força e não nos deixam desistir. É uma

história de como não deixar a sociedade limitar o seu potencial e de como tomar o poder sobre a sua própria vida nas mãos. Os poemas deste livro abordam temas contemporâneos como autoaceitação, relacionamentos tóxicos, assédio sexual, transtornos alimentares, automutilação e suicídio, mas falam principalmente de dar a volta por cima e de perceber que você não precisa de um rei para ser rainha. Com seus versos simples e diretos, que já arrebataram milhares de fãs em todo o mundo, Amanda Lovelace se dirige às mulheres, questionando e transformando ideias nas quais, por muito tempo, elas foram forçadas a acreditar: que não podem se proteger sozinhas e que precisam de alguém ao seu lado para mostrar ao mundo o valor que têm.

[Compre agora e leia](#)



## A princesa salva a si mesma neste livro

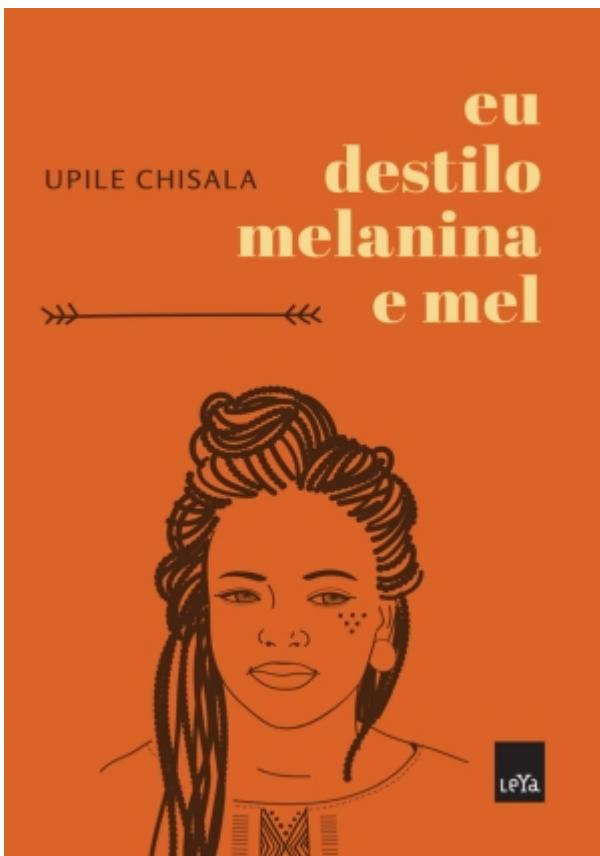
Lovelace, Amanda  
9788544106587  
272 páginas

[Compre agora e leia](#)

Amor e empoderamento em versos que levam os contos de fada à realidade feminina do século XXI A princesa salva a si mesma neste livro, de Amanda Lovelace, é comparado ao fenômeno editorial Outros jeitos de usar a boca, de Rupi Kaur, com o qual compartilha a linguagem direta, em forma de poesia, e a temática contemporânea. É um livro sobre resiliência e, sobretudo, sobre a possibilidade de escrevermos nossos próprios finais felizes. Não à

toa A princesa salva a si mesma neste livro ganhou o prêmio Goodreads Choice Award, de melhor leitura do ano, escolha do público. Esta é uma obra sobre amor, perda, sofrimento, redenção, empoderamento e inspiração. Dividido em quatro partes ("A princesa", "A donzela", "A rainha" e "Você"), o livro combina o imaginário dos contos de fada à realidade feminina do século XXI com delicadeza, emoção e contundência. Amanda, aclamada como uma das principais vozes de sua geração, constrói uma narrativa poética de tons íntimos e cotidianos que acolhe o leitor a cada verso, tornando-o cúmplice e participante do que está sendo dito.

[Compre agora e leia](#)



## Eu destilo melanina e mel

Chisala, Upile  
9788577346936  
128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Uma nova poeta que, com sensibilidade, fala sobre o que é ser negra e mulher, sobre como nos tornamos quem somos e superamos a dor, a violência, o preconceito e os obstáculos. Após apresentar ao leitor brasileiro a poesia de Amanda Lovelace, autora dos best-sellers *A princesa salva a si mesma* neste livro e *A bruxa não vai para a fogueira* neste livro, a LeYa Brasil lança a jovem poeta africana Upile Chisala, nascida no Malawi. Seu livro *Eu destilo*

melanina e mel é uma coleção de poemas curtos que tratam sobre o que é ser negra e mulher, sobre como nos tornamos quem somos e superamos a dor, a violência, o preconceito e os obstáculos, sobre como a alegria e a espiritualidade estão profundamente conectadas e sobre como as palavras têm o poder de transformar a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor.

[Compre agora e leia](#)



## Projeto Nacional

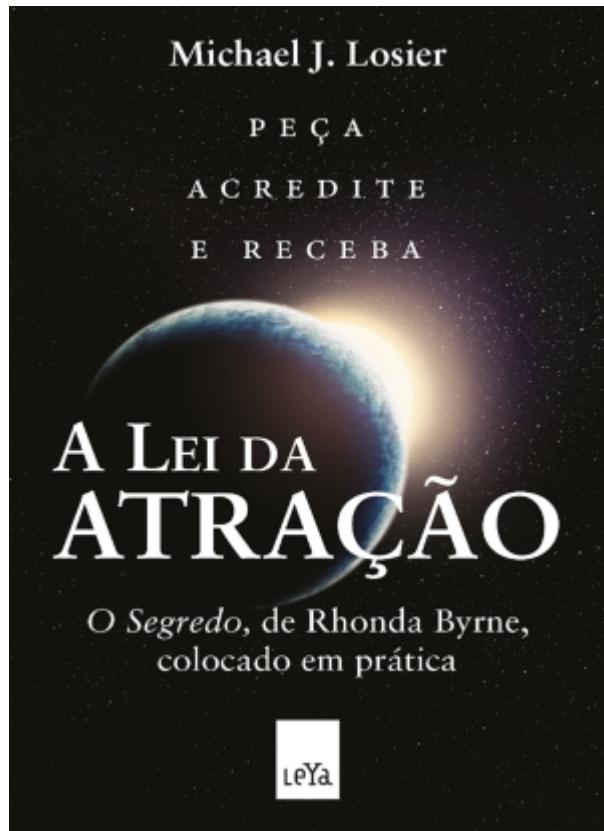
Gomes, Ciro  
9786556430010  
274 páginas

[Compre agora e leia](#)

Em livro inédito, Ciro Gomes explica a crise política e econômica e convida o leitor a debater o país que desejamos ser Projeto Nacional: O dever da esperança, livro inédito de Ciro Gomes, é um convite para debater racionalmente o país que somos e o país que desejamos ser. "É minha contribuição pessoal a uma reflexão inadiável sobre o Brasil, as raízes de seus graves problemas e as pistas para sua solução", escreve Ciro na introdução. A frase reflete

o espírito da obra e de seu autor: não só oferecer um diagnóstico das principais questões que atrapalharam o nosso desenvolvimento com democracia, liberdade e justiça, como também apresentar um vasto conjunto de ideias capazes de direcionar o Brasil rumo a um futuro desejável. É o que Ciro Gomes chama de um novo Projeto Nacional de Desenvolvimento – ele segue a linha de pensadores do nacional-desenvolvimentismo, de que, para superar o atraso e a desigualdade, não basta crescimento econômico: é necessário criar condições para promover a justiça social, reparar dívidas históricas com o próprio povo, gerar oportunidades menos desiguais e, ao mesmo tempo, garantir dinamismo a este gigantesco mercado interno chamado Brasil.

[Compre agora e leia](#)



## A lei da atração

Losier, Michael J.

9788544106365

146 páginas

[Compre agora e leia](#)

Best-seller em mais de 20 países, A Lei da Atração, que já vendeu milhões exemplares no mundo todo, nos ensina como atrair mais daquilo que desejamos. Em alguns momentos, algo que desejamos muito parece acontecer subitamente, como que por coincidência. Noutros momentos, algo que tememos muito também parece se manifestar como que por coincidência. Experiências como essas evidenciam a existência de uma força muito poderosa chamada de

"Lei da Atração", que é a capacidade que temos de, com nossos pensamentos e emoções, criar a realidade em que vivemos. A Lei da Atração: O segredo, de Rhonda Byrne, colocado em prática explica como podemos utilizar essa "lei" sempre a nosso favor e traz exercícios simples e dicas úteis que nos ajudam a integrar seus princípios à nossa vida cotidiana para atrair mais do que queremos e afastar o que não nos serve. A partir de três passos muito fáceis de seguir, este livro nos ajudará a alcançar objetivos como: encontrar o parceiro ideal para relacionamentos duradouros, aumentar o nosso ganho financeiro, crescer na carreira profissional, empreender novos negócios e construir a vida com que sempre sonhamos.

[Compre agora e leia](#)

# **Sumário**

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Alerta de gatilho

Sumário

Prefácio

Nota da autora

Deixe-me contar uma história triste

Deixe-me contar uma história ainda mais triste

i

ii

iii

Agradecimentos especiais

Sobre a autora