É bom dedicar tempo...

É bom dedicar tempo…

a ouvir a canção dos pássaros na suave brisa.

É bom dedicar tempo…

a apanhar as flores que dançam no ar.

É bom dedicar tempo a acariciar o pelo aveludado do meu cão.

É bom dedicar tempo…

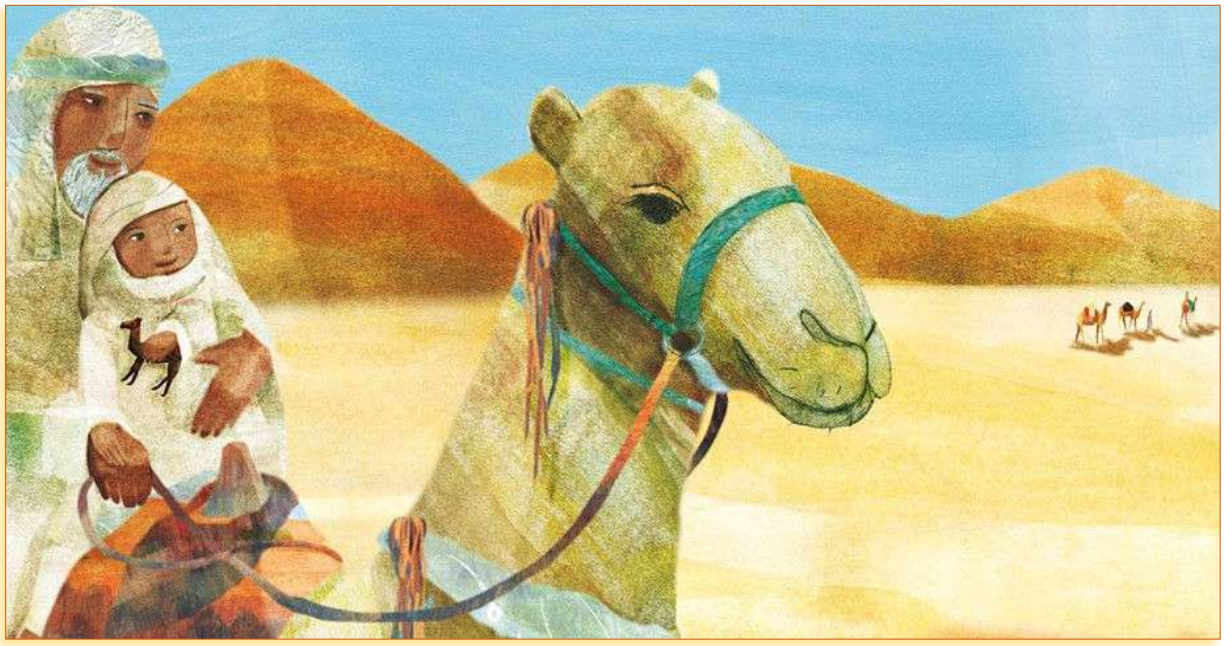
a ouvir o ronronar do meu gato.

É bom dedicar tempo…

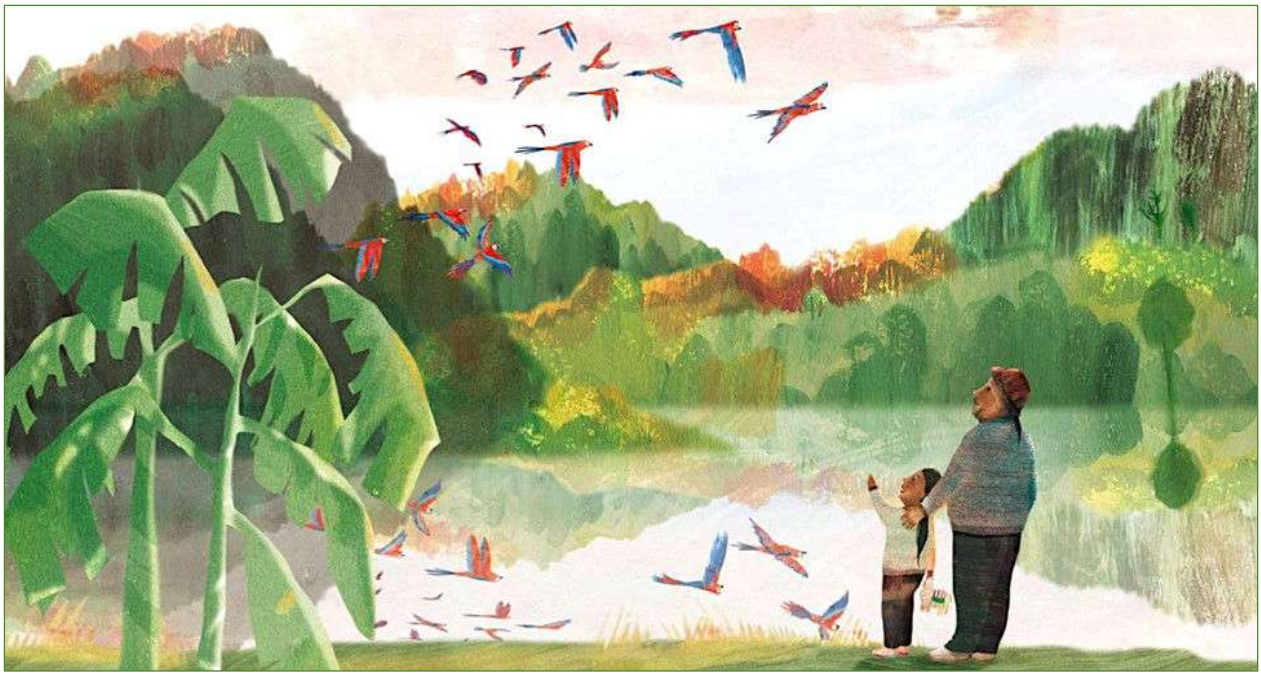
a ver, fascinada, uma aranha

a construir a sua teia.

É bom dedicar tempo ao dia que passa como areia por entre os dedos.



É bom dedicar tempo a admirar o vasto firmamento.



É bom dedicar tempo a observar o bando de aves que atravessa o céu.

É bom dedicar tempo…

a encontrar-me nos olhos bondosos da minha avó.

É bom dedicar tempo a admirar a maravilha de um cristal de gelo.

É bom dedicar tempo a escutar os sons profundos do mar…

É bom dedicar tempo

àqueles que me rodeiam,

a agradecer os seus gestos de carinho,

e a ouvir, em silêncio, o meu coração…

Jo Loring-Fisher
Taking Time
Newbury, Lantana Publishing
(Tradução e adaptação)