

# Os 5 arrependimentos mais comuns no leito de morte

escrito por cafecomdeus | 14 de agosto de 2021

Por [www.exame.com](http://www.exame.com)

Uma enfermeira australiana, que acompanhou seus pacientes terminais durante as últimas 12 semanas de vida deles, revelou os arrependimentos mais comuns entre os que estão no leito de morte. O desejo de ter trabalhado menos é um deles, acredite.

Bronnie Ware gravou as epifanias dos seus pacientes e as postou em seu blog. De acordo com o jornal The Guardian, as observações sobre seu trabalho foram tantas que ela foi convidada a publicar o livro "The Top Five Regrets of the Dying".

"As pessoas crescem muito quando elas se deparam com sua própria mortalidade", diz a enfermeira. "Quando elas são questionadas sobre algum arrependimento que tiveram ou se elas fariam qualquer coisa diferente na vida, temas comuns vêm à tona", acrescenta Bronnie Ware.

Aqui estão os 5 arrependimentos mais comuns listados por ela:

**1 – Eu gostaria de ter tido a coragem de viver uma vida fiel a mim mesmo.**

Segundo a enfermeira, somente no leito de morte as pessoas perceberam quantos sonhos não foram realizados ao longo da vida. Bronnie Ware diz que a maioria dos seus pacientes não tinha honrado nem mesmo a metade dos seus desejos.

**2 – Eu queria que eu não tivesse trabalhado tanto.**

Esse foi o pesar mais comum entre os pacientes do sexo masculino, de acordo com a enfermeira. Eles perderam a juventude de seus filhos e o companheirismo das suas parceiras,

conta Bronnie Ware.

### **3 – Eu queria ter tido a coragem de expressar meus sentimentos.**

A enfermeira explica que muitas pessoas suprimiram seus sentimentos, a fim de manter a paz com os outros. “Como resultado, elas adotaram uma existência medíocre e nunca viram a ser quem elas eram realmente capazes de se tornar”, diz a enfermeira.

### **4 – Eu queria ter mantido mais contato com meus amigos.**

Segundo Bronnie Ware, muito se tornaram presos de suas próprias vidas, perdendo grandes amizades ao longo dos anos. “Houve arrependimentos profundos sobre amizades que mereciam mais tempo e esforço para serem cultivadas”, afirma a enfermeira.

### **5 – Queria que eu tivesse me deixado ser mais feliz.**

“Este é um pesar surpreendentemente comum”, diz a enfermeira. “Muitos não percebem até o fim da vida de que a felicidade é uma escolha. Eles haviam ficado presos em velhos padrões e hábitos”, acrescenta Bronnie Ware.

Esta música é por sugestão e colaboração de Raphael da Silva.