

# Resgata os teus Sonhos

Respondendo a 5+1 perguntas



**menssana**

Inspirando Vidas Extraordinárias

# Olá!

*Sou a Natacha*



*Sou Life Coach e fundadora do Projeto Menssana - Inspirando Vidas Extraordinárias. Assumo a belíssima missão de ajudar pessoas com profundo sentido de propósito a transformarem as suas vidas e carreiras em alinhamento com os seus sonhos mais especiais.*

**Sonhar é mais do que um direito, é um imperativo!**  
*São os nossos sonhos [e a nossa vontade de os realizar] o que nos impulsiona a crescer como pessoas e a evoluir enquanto espécie. Steve Jobs dizia: **cada sonho que deixamos para trás é uma parte do nosso futuro que deixa de existir...***

*Aqueles sonhos que nos acompanham dia sim, dia sim estabelecem a ponte entre o nosso subconsciente e o nosso consciente, transportando informações muito importantes sobre quem somos, os nossos valores essenciais, os nossos anseios mais profundos, a pessoa que queremos ser, o potencial que temos por explorar. São como uma chave que nos dá acesso a um processo de transformação inigualável - codificado, exclusivamente, para cada um/a de nós!*

*É um gosto ter-te nesta pequena grande viagem!*



TABELA DE   
CONTEÚDOS

01  
*Sonhar*

02  
*O Processo*

03  
*5+1 Perguntas*

04  
*A tua Visão*

05  
*Celebração*

06  
*Os próximos  
Passos*



*Sem sonhos, as pedras do caminho tornam-se montanhas, os pequenos problemas são insuperáveis, as perdas são insuportáveis, as decepções transformam-se em golpes fatais e os desafios em fonte de medo. Voltaire disse que os sonhos e a esperança nos foram dados como compensação às dificuldades da vida. Mas precisamos de compreender que os sonhos não são desejos superficiais. Os sonhos são bússolas do coração, são projetos de vida. Os desejos não suportam o calor das dificuldades. Os sonhos resistem às mais altas temperaturas dos problemas. Renovam a esperança quando o mundo desaba sobre nós.*

*John F. Kennedy disse que precisamos de seres humanos que sonhem o que nunca foram. Tem fundamento o seu pensamento, pois os sonhos abrem as janelas da mente, arejam a emoção e produzem um agradável romance com a vida. Quem não vive um romance com a sua vida será um miserável no território da emoção, ainda que habite em mansões, tenha carros luxuosos, viaje em primeira classe nos aviões e seja aplaudido pelo mundo. Precisamos de perseguir os nossos mais belos sonhos.*

*Desistir é uma palavra que tem de ser eliminada do dicionário de quem sonha e deseja conquistar, ainda que nem todas as metas sejam atingidas. Não se esqueça de que você vai falhar 100% das vezes em que não tentar, vai perder 100% das vezes em que não procurar, vai ficar parado 100% das vezes em que não ousar andar. Como disse o filósofo da música, Raul Seixas: "Tenha fé em Deus, tenha fé na vida, tente outra vez..." Se você sonhar, poderá sacudir o mundo, pelo menos o seu mundo... Se você tiver de desistir de alguns sonhos, troque-os por outros. Pois a vida sem sonhos é um rio sem nascente, uma praia sem ondas, uma manhã sem orvalho, uma flor sem perfume.*

*Sem sonhos, os ricos ficam deprimidos, os famosos aborrecem-se, os intelectuais tornam-se estéreis, os livres tornam-se escravos, os fortes tornam-se tímidos. Sem sonhos, a coragem dissipa-se, a inventividade esgota-se, o sorriso vira um disfarce, a emoção envelhece. Liberte a sua criatividade. Sonhe com as estrelas, para poder pisar a Lua. Sonhe com a Lua, para poder pisar as montanhas. Sonhe com as montanhas, para pisar sem medo os vales das suas perdas e frustrações. Apesar dos nossos defeitos, precisamos de ver que somos pérolas únicas no teatro da vida e compreender que não existem pessoas de sucesso ou pessoas fracassadas. O que existe são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles.*

[Augusto Cury, em 'Nunca Desista dos Seus Sonhos']

## SECÇÃO 1

# Sonhar

Várias pessoas me dizem que sonhar é algo reservado apenas a quem tem muito dinheiro ou não têm compromissos, e por isso se pode dar a esse luxo.

A minha experiência pessoal e profissional diz-me que aqueles que, independentemente das suas circunstâncias, reconhecem os seus sonhos e por eles pautam as suas escolhas, conseguem viver com mais leveza, fluidez e alegria, sendo capazes de aceder a níveis superiores de resiliência e sucesso, mesmo perante os grandes desafios que a vida lhes coloca.

Para realizarmos os nossos sonhos, não necessitamos de milagres. Necessitamos de processos que nos proporcionem clareza sobre o que queremos construir, espaço para podermos progredir com segurança e, se necessário, apoio, e os recursos que nos permitirão ultrapassar cada etapa. À semelhança, aliás, do que acontece na metamorfose da lagarta, que se transforma em alada e colorida borboleta.

Todos nós sonhamos. Nem todos o assumimos e - certamente - são menos os que se sentem merecedores de levar os seus sonhos a sério. Contudo, à medida que os anos vão passando, começamos a perguntar-nos como teria sido a nossa vida se tivéssemos feito essa escolha...

A boa notícia é que estamos sempre a tempo de entregar a nossa atenção aos nossos sonhos e, de alguma forma, permitir que eles possam ganhar vida!



## SECÇÃO 2

# O Processo

Convido-te, nas páginas seguintes, a dedicar algum tempo e atenção às perguntas que te faço.

Se te for possível, escolhe um espaço tranquilo da tua preferência, sem outros estímulos ou compromissos que te prendam a atenção. E que tal preparares uma chávena de chá aromático ou outra bebida da tua preferência para te acompanhar? Responde às perguntas, por escrito, no espaço dedicado ou no teu diário, caso o tenhas. De preferência, deixa fluir as palavras sem que te preocupes em editar ou corrigir. Permite que o teu ser se expresse... :)

*"(...) não existem pessoas de sucesso ou pessoas fracassadas. O que existem são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles."  
(Augusto Cury)*

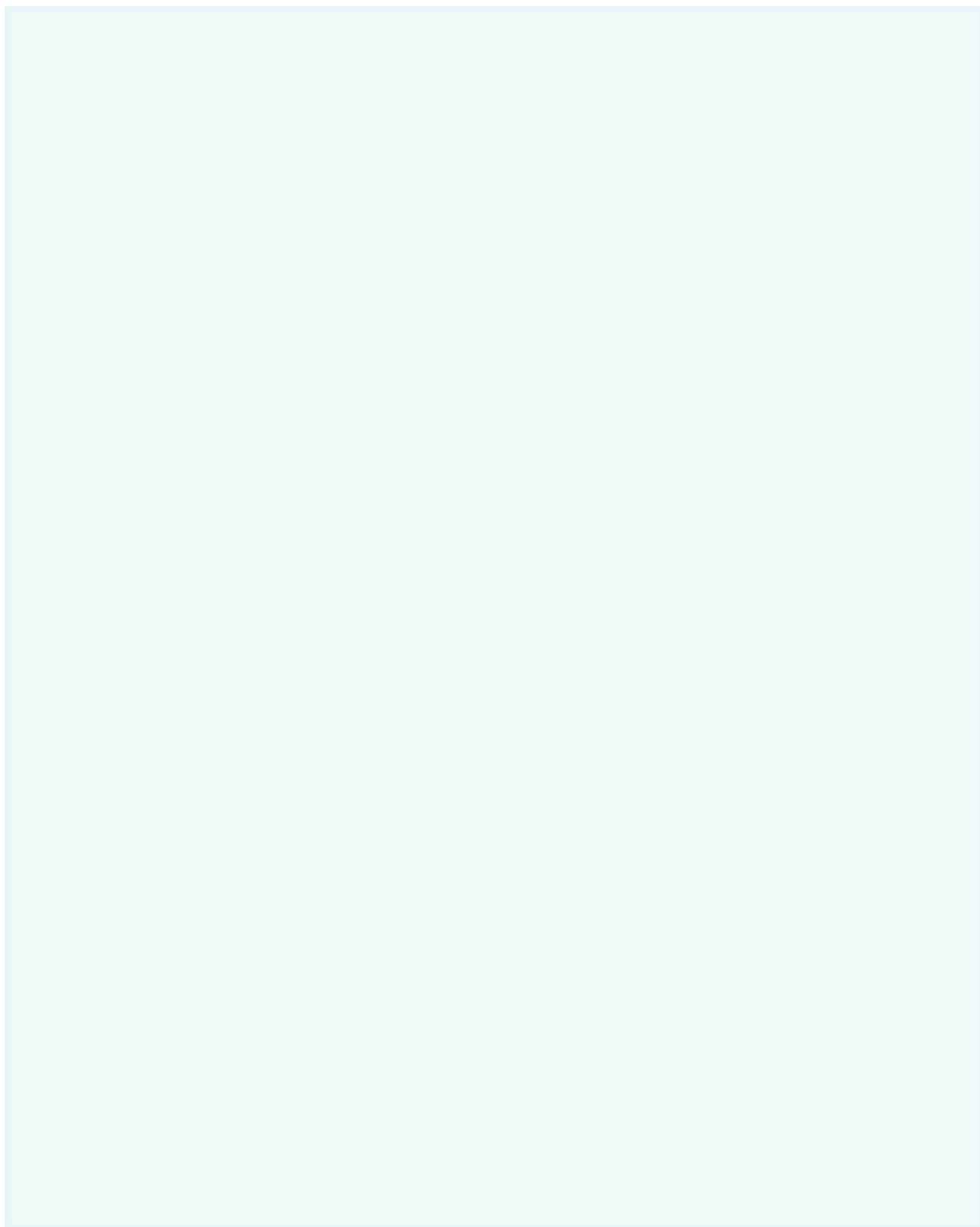


## SECÇÃO 3

# 5+1 Perguntas

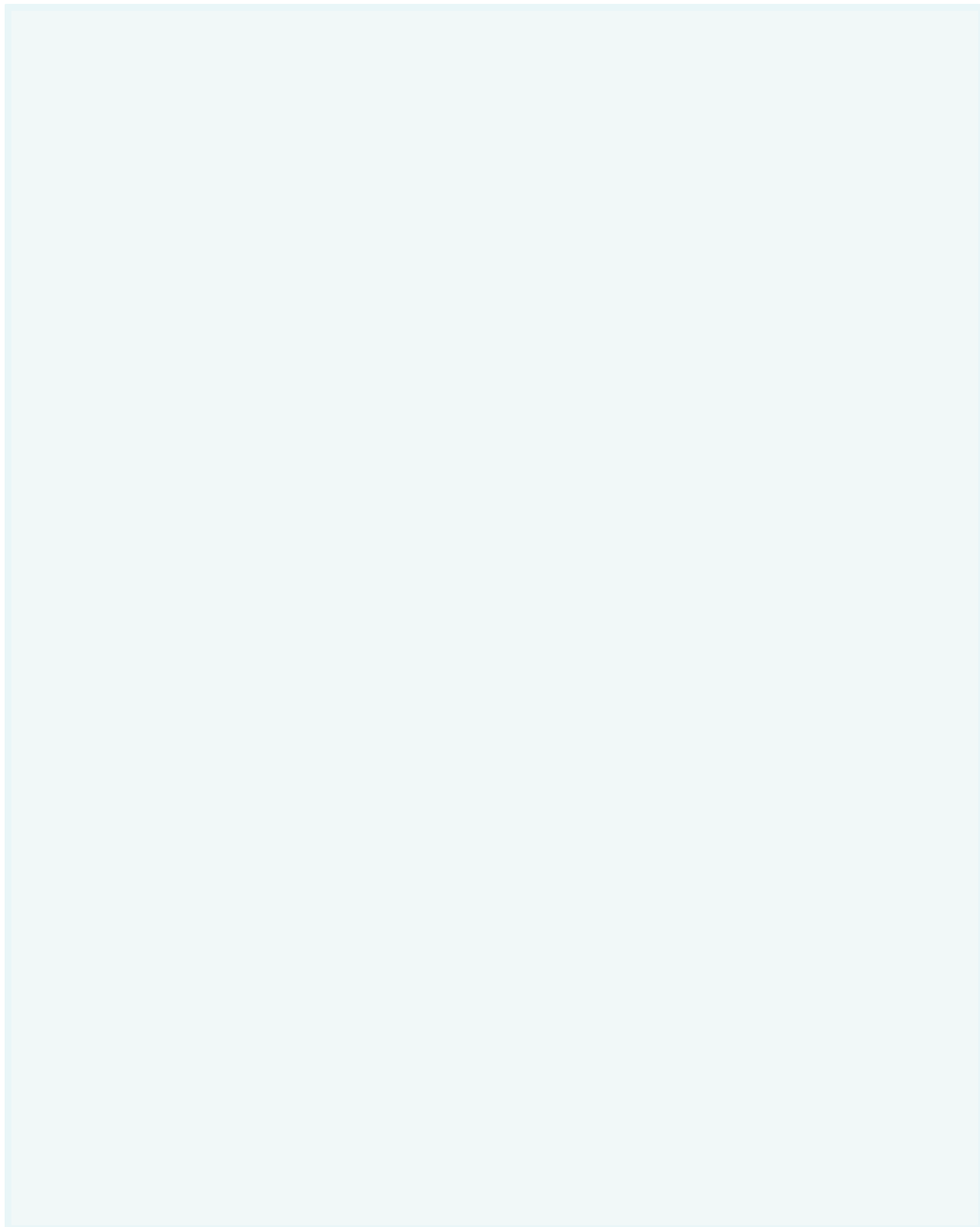
**01. Como te relacionas normalmente com os teus sonhos?** [Permites-te sonhar acordado/a? Quanto valorizas os teus sonhos? Que voz lhes reconheces? ]

**02. Lembra os sonhos que foste tendo ao longo da tua vida, até hoje.** [o que querias/queres ser? O que querias/queres concretizar? O que querias/queres ter? Em que alturas da tua vida? O que é que antevias que te trariam esses sonhos]?

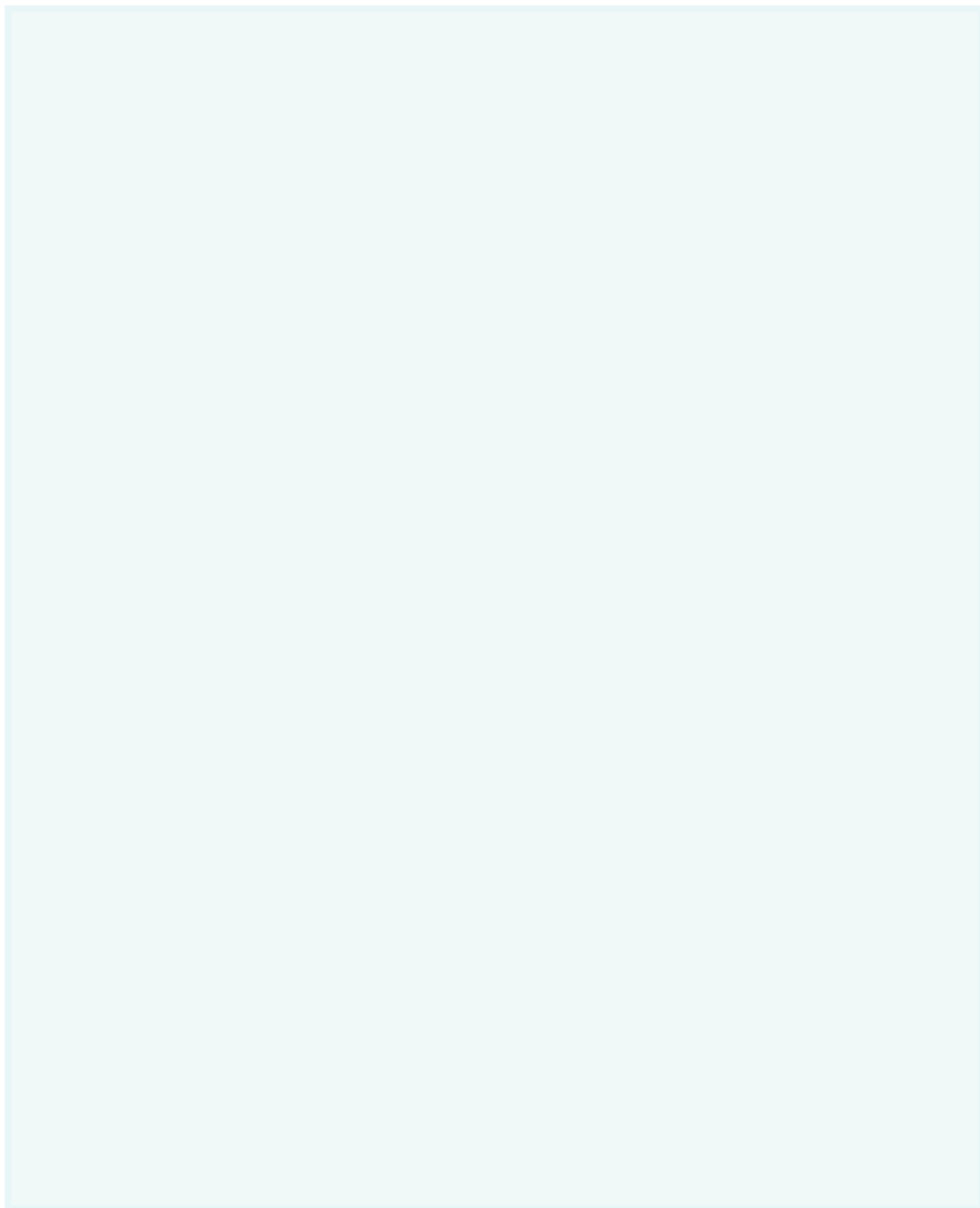




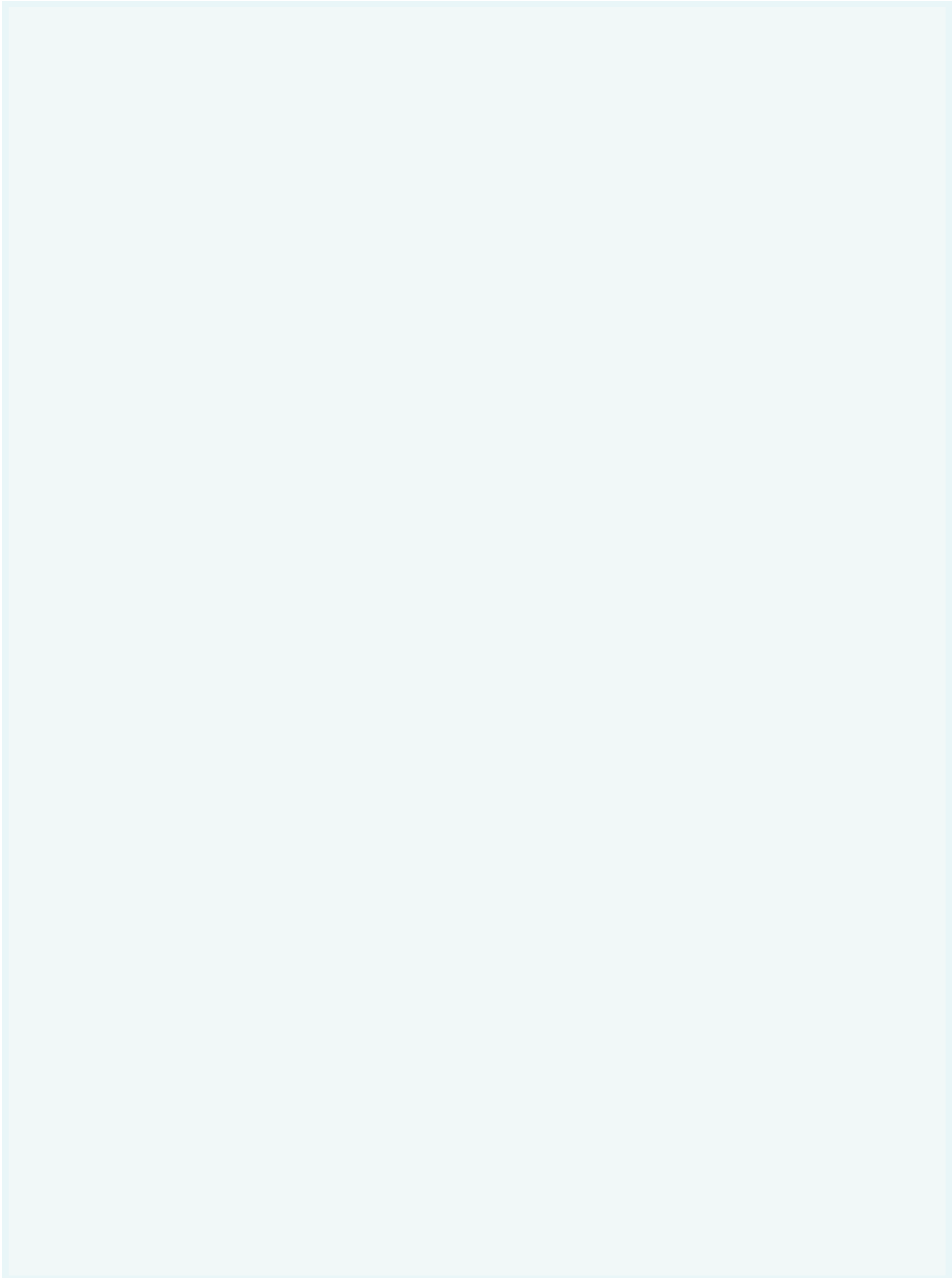
**03. Que informação te traz cada um desses sonhos sobre ti?** [O que te fazia/faz feliz? Que valores profundos a realização desses sonhos te permitiria vivenciar? Que dons a realização desses sonhos te permitirá expressar ou partilhar com os outros ou mesmo o mundo?]



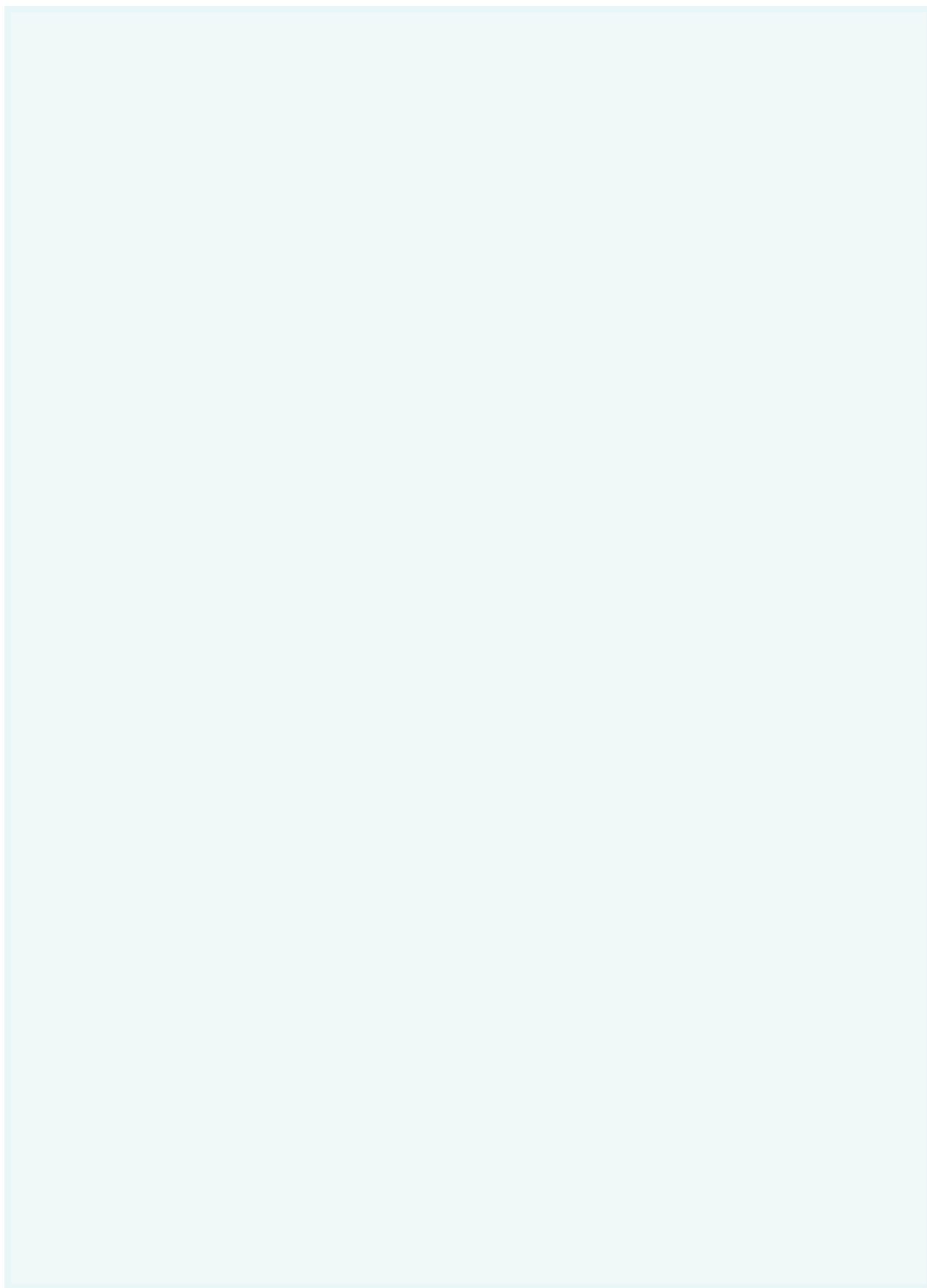
**04. Que valores humanos profundos identificas como sendo denominadores comuns dos teus sonhos ao longo da tua vida?** [Para te ajudar, enumero apenas alguns: *Respeito | Cooperação | Contribuição | Honestidade | Justiça | Honra | Compromisso | Responsabilidade | Tolerância | Parcimónia | Liberdade | Lealdade | Fraternidade | ...*]



**05. Se te fosse possível dar vida a um destes sonhos nos próximos meses, qual escolherias e porquê/ para quê? [por favor detalha o máximo que possas]**



Pergunta extra: Que "notícias" (memórias, tomadas de consciência, aprendizagens) te trouxe esta reflexão sobre os teus sonhos?



## SECÇÃO 4

# A tua Visão

Vais, agora, subir um degrau em direção à realização dos teus sonhos. Aceitas o repto? Proponho que possas expressar o sonho que identificaste na pergunta 5 de uma forma artística da tua preferência. Quanto mais sentidos envolveres no processo, melhor. Podes optar por escrever um poema, pintar um quadro, fazer colagens, uma escultura, ou uma dança que possas filmar e depois visionar.

Para que o processo seja o mais vivencial possível, sugiro que reserves um mínimo de 90 minutos para esta atividade. Permite-te relaxar e disponibilizar-te para esse processo de conexão profunda com a tua intuição e com a tua essência. Desfruta muito!

*A tua vida anseia  
transformar-se  
numa maravilhosa  
obra de arte. Os teus  
sonhos estão aí para  
te indicar o caminho.*  
*Natacha Soares Ribeiro*



## SECÇÃO 5

# Celebração

Se abraçaste o processo que te propus, isto é, respondeste às 5+1 perguntas e fizeste uma representação artística do teu sonho, estás de parabéns! Mesmo! Não é qualquer pessoa que se oferece tempo de qualidade para refletir sobre os seus sonhos e os fazer acontecer!

Certamente sentes que algo mudou dentro de ti e que estás mais próxim@ da concretização dos teus sonhos.

Quero convidar-te agora a celebrar essa conquista da forma que te for mais prazerosa, te fizer mais sentido: contando a alguém especial, organizando um programa diferente, assistindo ao pôr-do-sol, comprando algo ligado à concretização do teu sonho - o que quer que te seja significativo.

Desfruta! E prepara-te para desfrutares muito mais, à medida que cada um dos teus sonhos se for concretizando!



## SECÇÃO 6

# Próximos Passos

Espero que estejas gostar deste viagem que preparei com muito carinho para ti. É mesmo muito importante dedicarmos tempo de qualidade ao nossos sonhos. E, mais ainda, criarmos espaço na nossa vida para a sua concretização. Concordas?

No Projeto Menssana, levamos os sonhos - aqueles que sonhamos acordados, os chamados sonhos lúcidos - muito a sério, pois sabemos que neles reside uma das principais chaves de transformação da vidas humanas e, conseqüentemente, do mundo. Por isso, através de programas de formação, mentoria e coaching, damos suporte especializado a pessoas com profundo sentido de propósito que se disponibilizem e comprometam a transformar os seus sonhos em realidade.

Clarice Lispector escreveu que “Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza vai mais longe.” A experiência que temos tido é de que, acompanhados, também chegamos mais depressa, porque nos sentimos verdadeiramente apoiados e temos acesso a um processo testado e a ferramentas que achatam consideravelmente a curva de aprendizagem.

Caso desejes explorar a possibilidade de beneficiar do nosso apoio e acompanhamento (individualmente ou em contexto de grupo), sugiro que marquemos uma Conversa de Descoberta (*Discovery Call*) em que nos poderemos conhecer e perceber se e como te podemos servir.

Para agendares uma Chamada de Descoberta:

- <https://calendly.com/menssanacoaching/chamada-de-descoberta>
- Ou envia-nos um email para: [info@menssanaproject.org](mailto:info@menssanaproject.org).

Convidamos-te também a seguir-nos nos nossos canais e redes sociais. :)