The background of the entire page is a vibrant, textured felted artwork. It features a light green base with various floral and abstract shapes in shades of purple, blue, yellow, orange, and red. The texture is soft and fibrous, characteristic of wool felt. The colors are blended and layered, creating a rich, multi-dimensional effect.

vida simples

**ALCANCE
SEUS
OBJETIVOS**

—
CADERNO DE
EXERCÍCIOS

Alcance seus objetivos

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 275 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. Desejamos que você faça planos para o futuro almejado, sem ser consumido pelas expectativas e sem perder a conexão com o presente. Responda no seu tempo e lembre-se que não há certo, nem errado. Nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados.

Desfrute dessa jornada!

EQUIPE VIDA SIMPLES

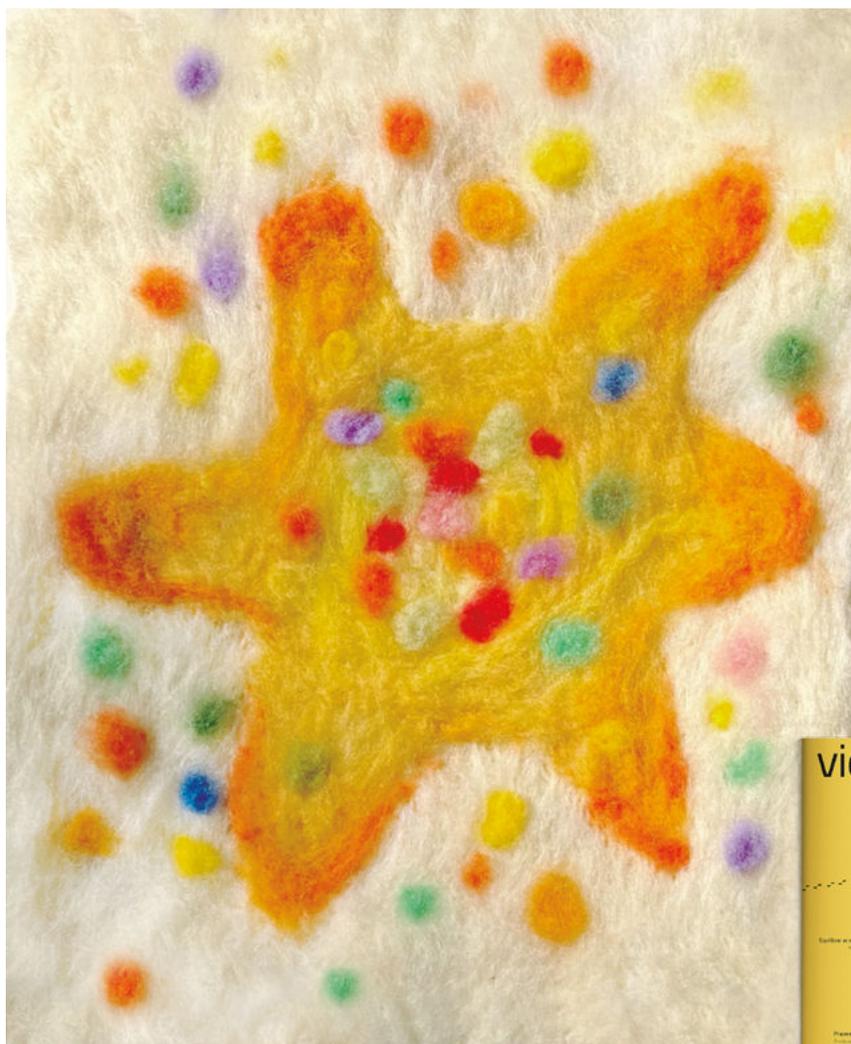


Ilustração: Dandara Hahn



EXERCÍCIO 1

Você já parou para pensar onde nascem os planos que nos puxam pelas mãos, como crianças desejosas por crescer e conhecer o futuro? Tendo em vista a complexidade do viver, uma resposta justa seria: eles brotam da necessidade de sobrevivermos. Mas, aqui, podemos flertar com um viés tão importante quanto esse: a capacidade de imaginar o que ainda não existe. Do que ela se alimenta? Para onde ela nos leva?

“Todo jardim começa com um sonho de amor. Antes que qualquer árvore seja plantada ou qualquer lago seja construído, é preciso que as árvores e os lagos tenham nascido dentro da alma. Quem não tem jardins por dentro, não planta jardins por fora e nem passeia por eles”. As palavras do educador, psicoterapeuta e escritor Rubem Alves nos ajudam a nos conectar às motivações mais profundas por trás dos nossos intentos.

A. Feche os olhos por um instante. Respire calmamente. Tente vislumbrar o que você deseja realizar neste ano que se inicia. Agora, adentre o espaço do seu coração. O que surge ali? Deixe as imagens, ideias e sentimentos fluírem, sem censura. Aproveite este espaço para registrar o que emergiu.

EXERCÍCIO 2

Sabemos que qualquer projeção de futuro traz consigo expectativas. Elas fazem parte do nosso universo mental e não são um problema em si. Porém, quando ativam a inquietação e a insegurança – será que as coisas sairão do jeito que eu gostaria? – acabam despertando um medo bem específico: o da frustração.

Em vez de entrar nesse circuito mental, com grandes chances de te paralisar, procure direcionar suas energias para o seguinte questionamento: Quais recursos, ferramentas e estratégias eu preciso desenvolver para alcançar meus objetivos? Afinal, somos seres em construção, desejando nos aproximar cada vez mais da nossa essência.

A. Escolha um objetivo prioritário para 2025 e defina os meios que estão ao seu alcance para se aprimorar e torná-lo realidade.

B. Como esse objetivo pode ser desmembrado em pequenas etapas? Mas lembre-se: todas elas precisam ser acessíveis e realizáveis para que o entusiasmo não se dilua pelo caminho.

EXERCÍCIO 3

Do que valeriam os melhores planos e estratégias de ação se não tivéssemos abertura interior para dialogar com o imponderável, com os eventos que se apresentam à nossa revelia e bagunçam o planejamento?

Sim, flexibilidade é palavra-chave para quem deseja dançar o balé da vida em vez de viver tentando impor suas vontades a ela. A sensação de que podemos trabalhar com os acontecimentos e não contra eles nos liberta da ditadura do acerto, como se a via pré-traçada fosse a única capaz de nos contentar.

“Façamos da interrupção um caminho novo. Da queda, um passo de dança. Do medo, uma escada. Do sonho, uma ponte. Da procura, um encontro”, propõe o escritor Fernando Sabino.

A. Com base nessa perspectiva, reflita: quais aspectos da sua personalidade ou crenças colaboram para a rigidez ou a teimosia em relação aos seus objetivos?

B. Como você percebe suas expectativas em relação ao futuro ao considerar a possibilidade de criar alternativas com a matéria-prima que a vida oferece a cada momento?

EXERCÍCIO 4

Nada como o cinema para espelhar nossos dilemas demasiadamente humanos e nos ajudar a refletir sobre nossas próprias questões. A seguir, indicamos três filmes cujos protagonistas alcançaram seus objetivos e ainda geraram importantes transformações em seu entorno. Aproveite para pegar carona nessas histórias e colher insights valiosos para a sua jornada.

Utilize esse espaço para registrar as reflexões que tirou:



ESTRELAS ALÉM DO TEMPO EUA, DRAMA, 2017, 129 MIN, DISNEY +

Esta produção nos leva para dentro da NASA em plena Guerra Fria, quando Estados Unidos e União Soviética disputavam a supremacia na corrida espacial. Ali, três mulheres negras - Katherine Johnson, brilhante matemática; Dorothy Vaughn, programadora de computadores; e Mary Jackson, engenheira - têm a meta de colaborar ativamente para o lançamento em órbita do astronauta John Glenn. Para tanto, terão de superar o racismo e a discriminação de gênero. Por fim, suas habilidades, inteligência e perseverança resultaram no sucesso da missão.



O MENINO QUE DESCOBRIU O VENTO REINO UNIDO, DRAMA, 2020, 113 MIN, NETFLIX

Diante do efeito devastador da seca sobre Malauí, na África, William Kamkwamba, um jovem curioso e autodidata que vive com sua família em uma aldeia rural, se compromete a encontrar uma solução para mitigar o problema. Com base num livro da biblioteca local sobre energia eólica, ele decide construir um moinho de vento utilizando materiais reciclados e sucata. Apesar da descrença e do ceticismo de muitos ao seu redor, concretiza o plano de bombear água e gerar eletricidade, trazendo alívio para a crise alimentar do seu povo. Baseado em uma história real.



ESCRITORES DA LIBERDADE EUA, DRAMA, 2007, 117 MIN, PRIME VIDEO

Ao assumir o cargo de professora numa escola localizada num bairro pobre e violento, Gruwell tinha um objetivo claro: trabalhar para que seus alunos, rebeldes e desmotivados, voltassem a enxergar caminhos e pudessem fazer escolhas que os libertassem do círculo vicioso da destrutividade. Ela, então, lança mão de métodos diferentes de ensino. Aos poucos, os jovens vão retomando a confiança em si mesmos, reconhecendo a importância do conhecimento e de valores como a tolerância e o respeito ao próximo.

EXERCÍCIO 5

Lembretes importantes para desenhar planos e manejar expectativas:

Ajustar objetivos de acordo com sua maneira de ser e estar no mundo ajuda a *repensar escolhas e sair da estagnação*

Para que suas metas não gerem autocobrança excessiva, é preciso que elas não te impeçam de *desfrutar o momento presente*

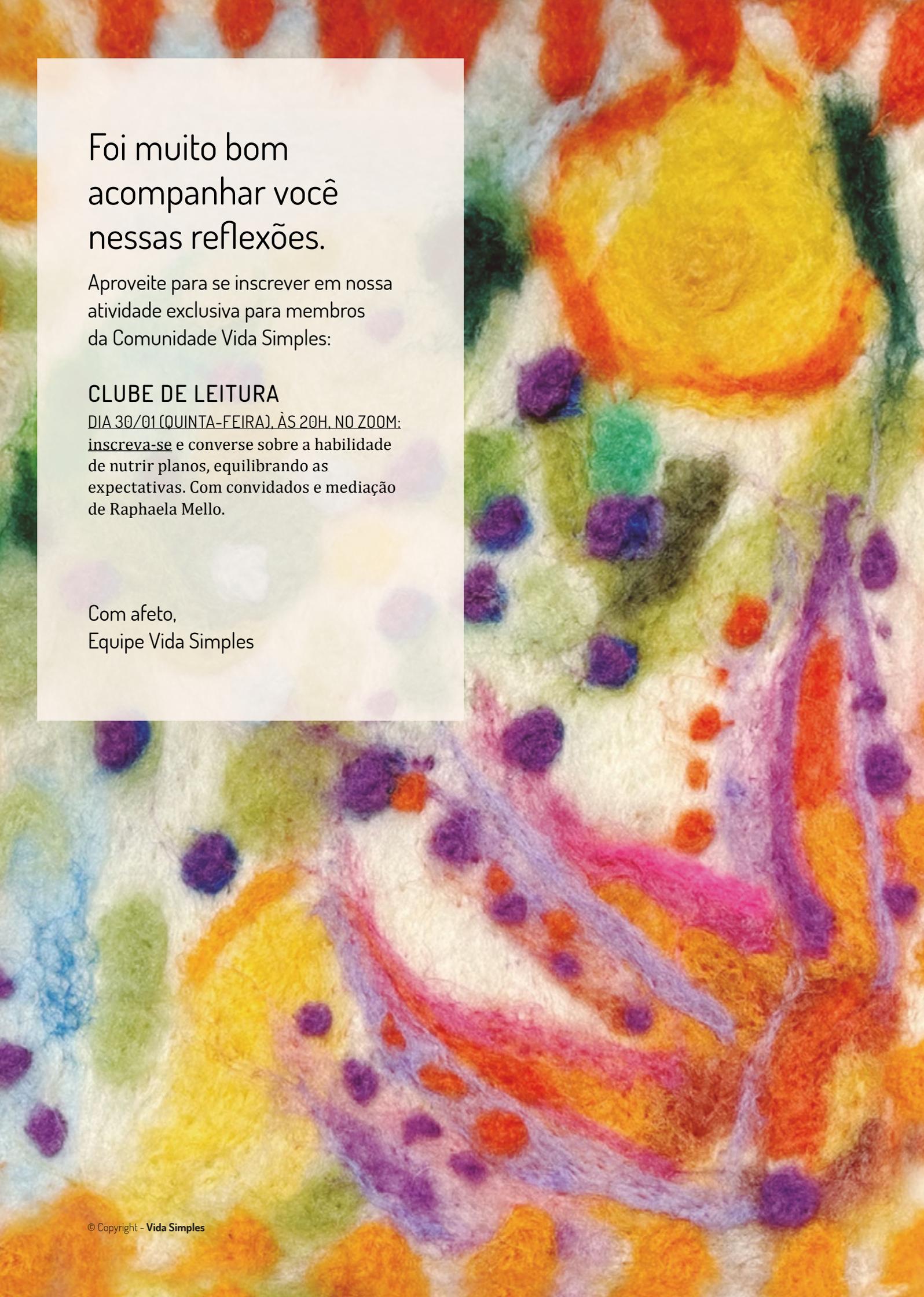
Quando nossas expectativas estão alinhadas com a realidade, fica mais fácil *viver de forma flexível e autêntica*

Entender que as coisas nem sempre vão acontecer como desejamos é crucial para encontrarmos *novos caminhos e soluções*



CHEGOU ATÉ O FINAL DO CADERNO?

Clique aqui e escreva [#alcanceeusobjetivos](#), assim sabemos que esteve conosco.



Foi muito bom
acompanhar você
nessas reflexões.

Aproveite para se inscrever em nossa
atividade exclusiva para membros
da Comunidade Vida Simples:

CLUBE DE LEITURA

DIA 30/01 (QUINTA-FEIRA), ÀS 20H, NO ZOOM:
inscreva-se e converse sobre a habilidade
de nutrir planos, equilibrando as
expectativas. Com convidados e mediação
de Raphaela Mello.

Com afeto,
Equipe Vida Simples

vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.tiktok.com/@vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vidasimplesconteúdo](https://www.tiktok.com/@vidasimplesconteudo)



[/vidasimples](https://www.pinterest.com/vidasimples)



[/Vida Simples](https://open.spotify.com/playlist/vidasimples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UCvidasimplesconteudo)