

Como Construir
Seus Sonhos

Em Busca do Sentido da Sua Vida

Autor: Adriano Simões

Como Construir Seus Sonhos

Como Construir Seus Sonhos

Como Construir Seus Sonhos

*Em Busca do Sentido da
Sua Vida*

1ª Edição 2015

Por Adriano Simões

Como Construir Seus Sonhos

Título: Como construir seus sonhos

Copyright © 2015 ADRIANO SIMÕES

Capa: Christian Gonzalez

Diagramação: Editora Anjo

COMO CONSTRUIR SEUS SONHOS

ADRIANO SIMÕES - 1 edição - São Paulo

206 PGS - orelhas /

Tipo papel: Branco 75 gramas

ISBN: 978-85-66708-22-6

Categoria: Luxo

Gênero: Literatura Brasileira

IMPRESSO NO BRASIL:

Produções Editoriais Anjo Ltda

Todos os direitos reservados.

É proibido o armazenamento e/ou a reprodução de qualquer parte dessa obra, através de quaisquer meios — tangível ou intangível sem o consentimento escrito do autor.

Criado no Brasil.

Sumário

Agradecimentos	07
Prefácio	09
Introdução	17
Prólogo: Felicidade ou alegria?	21
1. Os primeiros passos	27
2. O fantasma de Angelina	33
3. Ao mestre, com carinho	41
4. Construindo sonhos	47
5. O Início	57
6. Joe, o labrador	69
7. A simetria dos brincos	77
8. Rumo ao desconhecido	85
9. Pedrinho e sua bike	93
10. Cristal e o carneirinho	101
11. Ajustando o foco	109
12. O poder do girassol	119
13. Laços e versos	131
14. O voo da águia	139
15. Felicidade e sucesso	145
16. O segredo do Lar	159
17. A Festa	167
18. O anjo Rafael	179
19. Vivendo o sonho	185
20. Mapa do tesouro	199

Como Construir Seus Sonhos

Agradecimentos

Gostaria de agradecer as pessoas que me ajudaram a fazer desta minha história um livro que poderá inspirar muitos outros a buscarem o autoconhecimento para encontrar o sentido de suas vidas e construir seus sonhos.

Agradeço principalmente a minha família, esposa Priscila, a centenas de adolescentes que se tornaram minha grande fonte de inspiração, a todas as pessoas que trabalham e estudam no Lar Das Moças Cegas, a Daniel Waismann, Leila Navarro, Edilson Menezes e Marcelo Lima que ajudaram a fazer deste testemunho de vida uma obra tão didática para o leitor.

Também quero destacar o talento de Christian Gonzalez, publicitário que produziu a capa desta obra, e de Luan Galende, ilustrador dos capítulos.

Os nomes de todos envolvidos foram trocados para evitar qualquer exposição desnecessária, mas cada um sabe o quanto sou grato por ter tido essa oportunidade de conhecê-los e fazer parte de suas vidas.

Como Construir Seus Sonhos

Prefácio

A busca dos “porquês” essenciais da vida

Nasci no dia 5 de dezembro, quando é comemorado o Dia Internacional do Voluntário. E desde pequena aprendi que doar tempo, dinheiro, conhecimento ou uma habilidade é muito mais do que um ato de compaixão, de solidariedade. Ser voluntário é um ato de cidadania e a manifestação de uma característica intrínseca a todo ser humano: a de querer fazer algo relevante durante a vida. Até por isso, ser voluntário muitas vezes ajuda tanto ou mais a quem doa do que a quem recebe.

Quando conheci o jovem Adriano Simões e vi aquela figura simpática, falante, poderosa, não imaginava que tinha passado por momentos dramáticos recentemente em sua história de vida. Ele então me contou sobre seu problema de ansiedade e depressão e como conseguiu superar isso com a ajuda do voluntariado. E mais do que isso. Ele tinha anotado, como em um diário, todos os passos que o levaram dessa situação de agonia à vitória contra esse mal que o atormentava. E nessa busca descobriu surpreendentemente e prazerosamente sua verdadeira vocação. Quando soube disso, logo comentei: “você tem que publicar essa história e quem sabe inspirar muitas pessoas a buscarem esse mesmo caminho”.

E, mais uma vez, ele foi atrás e conseguiu.

Como Construir Seus Sonhos

Lendo agora essa obra pronta, é impossível não me emocionar com cada personagem nela descrita. Em cada linha, e mesmo nas entrelinhas, dá para sentir a energia positiva exalada por aquele grupo de adolescentes com deficiência visual, e quase visualizar o sorriso de Pedrinho, a ternura da Cristal, o carinho do Rafael e a vontade de viver de cada um deles.

A narrativa é dinâmica e mistura suspense, humor, dúvida, transformação, entre tantos elementos, digno de um bom romance de ficção. Mas não, tudo ali é real.

Outro fator que muito me chamou a atenção ao ler esse livro foi como o destino nos prega peças, e precisamos estar atentos para juntá-las da maneira correta para formar o quebra-cabeça da nossa vida. Adriano conta como seu avô, com quem passava muito tempo na infância, lhe ensinou habilidades manuais na marcenaria, que depois foram úteis quando se especializou em cirurgia veterinária.

E depois de um tempo, a casa em que seus avós moraram virou exatamente uma clínica veterinária, onde Adriano, por acaso, exerce sua atividade.

Será mesmo que foi por acaso? Será também que foi acaso ele ligar a TV bem quando passava uma das provas mais dramáticas da Paraolimpíada de Londres, quando o guia de uma atleta deficiente visual tropeçou e a deixou na mão no meio da corrida e que o inspirou para se aventurar no trabalho voluntário com pessoas cegas?

Como Construir Seus Sonhos

Uns podem chamar de coincidência, outros de destino, mas o essencial é que Adriano ensina que não se pode deixar esses sinais passarem sem tomar uma atitude, sem ir atrás daquilo que se acredita.

Pois isso pode criar uma rede de generosidade, um grupo de heróis, que podem, além de tornar o mundo um lugar melhor, ajudar a descobrir sua própria identidade, aquilo que lhe faz feliz e as respostas de alguns “porquês” que muitas vezes são difíceis de encontrar, como: por que você veio a esse mundo? Espero que as próximas páginas o ajudem nessa busca. Boa leitura!

Leila Navarro

Palestrante e escritora

www.leilana Navarro.com.br

Como Construir Seus Sonhos

“Quem disse: o que os olhos não vêem, o coração não sente? Se o mundo não enxergasse, você impressionaria quantas pessoas? Como coach, é fascinante observar a identificação e contemplação de uma missão, especialmente sendo de um grande amigo.”

MarceloLima

Escritor, Coach de Alta Performance e fundador do IBMLeader

Como Construir Seus Sonhos

“Os verdadeiros heróis estão muito distantes do estereótipo que a sociedade imaginou ou vislumbrou nas revistas e no cinema. São feitos de carne e osso como pessoas comuns, mas dotados de uma capacidade singular de enxergar e valorizar a essência humana em sua admirável amplitude. Assim é este rapaz; como autor, sensível ao distanciamento que a sociedade impingiu às pessoas com necessidades especiais e como veterinário, amigo dos animais que tanto precisam de uma visão mais dedicada. Sua obra é um reflexo natural destes predicados!”

Edilson Menezes

Treinador Comportamental & Consultor Literário

Como Construir Seus Sonhos

Introdução

O que é um grande sonho? Como diferenciá-lo de ilusão? Enquanto estamos construindo nossa história, nunca vemos a cena completa. Até porque ela ainda não terminou. Só seria possível se nos transportássemos para o futuro e olhássemos para trás. No entanto, infelizmente, não temos esse poder.

O que nos resta é confiar que trabalhando bem diariamente ou levando uma boa vida, um dia olharemos para trás e diremos que valeu a pena. Mas o que é um bom trabalho? O que nos leva efetivamente a uma vida que vale a pena ser vivida?

Em minha jornada de busca pelo sucesso, acabei encontrando algo muito maior que me abriu os olhos e motivou a contar aos outros que, sim, é possível realizar um sonho.

E ficou claro para mim que todos podem alcançar seus objetivos também, mas, para isso, algumas etapas são necessárias.

Esse livro surgiu da necessidade de compartilhar cada passo dessa jornada. Uma experiência individual, única, mas que pode inspirar muitas pessoas a descobrir seus próprios poderes e um sentido maior na vida.

Como Construir Seus Sonhos

Que muitas vezes está aí, na sua frente, mas você não consegue enxergar. E será ele que te levará a tão sonhada FELICIDADE!

Antes de começar, preciso que você reflita: que lugar ocupa no espaço neste momento? Se você não for um astronauta que esteja em alguma base espacial, imagino que esteja no planeta chamado pela humanidade de Terra.

Sendo assim, você é um terráqueo, expressão que ouvia muito nos meus tempos de infância quando assistia na TV o desenho “Super Amigos”.

Se você não se recorda disso, provavelmente tem menos de 35 anos, mas não se preocupe, o conteúdo desse livro também é para você. Independentemente da idade, as próximas páginas pretendem ser para você, leitor, um mapa do tesouro para vencer qualquer crise existencial que esteja lhe afligindo nesse momento e conquistar seus sonhos.

Mas voltando: onde você está agora?

Que país, estado, cidade ou vilarejo, rua, casa ou apartamento, praça ou praia, museu ou escritório, sentado, deitado ou de pé, enfim, qual a sua localização geográfica? Comece a prestar atenção ao seu redor até chegar no íntimo do seu ser, se dê conta da dimensão do seu EU perante tudo o que lhe rodeia e perceba o quanto você, talvez sem querer, faça parte de um todo muito além da sua compreensão.

Como Construir Seus Sonhos

É fácil entender isso?

Então porque tantas pessoas vivem desencontradas, angustiadas, depressivas ou extremamente ansiosas? Será tão improvável conquistar um grande sonho?

A resposta será diretamente proporcional a sua busca por autoconhecimento.

Se eu lhe disser o clichê “a resposta está dentro de você” parecerá mais um livro de autoajuda, o que não é o caso. Até porque esse livro não conta a história de pessoas famosas ou daquelas que parecem estar sempre alegres e bem sucedidas nas redes sociais, com lindas histórias de superação e final feliz. Esta obra é um convite para você abrir a porta da sua casa para eu entrar, sentar numa cadeira à sua frente e me permitir contar, como num bate-papo informal, passo a passo, os caminhos que segui.

Tenho convicção de que você também pode seguir seu caminho para conquistar seus sonhos. Permita que lhe apresente os meus dados e resultados.

A partir daí, lhe faço um desafio: se minhas provocações não despertarem algo genuinamente bom e motivador dentro de você, pode me desdenhar.

Como Construir Seus Sonhos

Prólogo: Felicidade ou alegria?

Antes de começar a contar minha história, preciso definir dois conceitos importantes: felicidade e alegria. Para você, leitor, elas são a mesma coisa?

Quando alguém nos agradece por algum gesto de bondade que fizemos, nos sentimos felizes ou alegres?

Em contrapartida, quando escutamos uma boa piada, como ficamos?

A resposta é simples: felicidade é “ser” e alegria “estar”. Felicidade é existencial, relacionado à sua razão de viver, alegria é emocional, varia de acordo com o momento. Felicidade tem um propósito, alegria é automático, uma reação do cérebro a algo inusitado, preenchido sempre por uma boa risada ou um salutar sorriso estampado no rosto.

Alguém feliz caminha pelas ruas rindo feito bobo?

Nem sempre.

Claro que uma pessoa feliz pode estar alegre, mas também pode estar triste e nem por isso perderá sua razão de viver. Pessoas felizes tem mais sucesso, trabalham e vivem melhor.

Como Construir Seus Sonhos

Isso porque elas descobriram um sentido maior na existência, uma razão para viver muito além das pré-determinadas pela sociedade, como ter uma profissão e se definir apenas por ela. Elas foram além. Buscaram dentro e fora do trabalho o que engrandece o ser, o que faz evoluir.

E tudo isso está relacionado com o seu sonho. A minha ideia é exatamente mostrar que uma pessoa só consegue definir o que é um grande sonho, e partir em sua busca até realizá-lo, se tiver sabedoria para prestar atenção nos sinais que a vida lhe dá, gerar mudança e assim conquistar o sucesso que tanto procura.

E a felicidade? Esta é a fragrância que envolve e emana do corpo quando estiver no caminho certo. E sim, existe tal percurso!

Outro conceito que é importante definir, antes de iniciar o meu relato, é o dos três “Is”. Nosso cérebro é naturalmente idealizador. Quer um exemplo? Pense na casa dos seus sonhos. Pode ser parecida com aquela que vimos em muitos filmes americanos, onde no capacho florido está estampada a frase que resume o lugar: “Lar Doce Lar”.

Por acaso, quando você imagina, passa na sua cabeça que esse seu suposto lar dos sonhos está sendo pago a duras penas em prestações a perder de vista? Será que nessa pequena raridade encantada, você nunca terá algum problema hidráulico ou elétrico, como falta de água ou luz, daqueles que estragam qualquer começo ou fim de dia? E ainda ali, naquela casa

Como Construir Seus Sonhos

perfeita, você vislumbra em algum momento sentir as dores da vida, como a causada pelos desentendimentos, pelas frustrações ou até pela morte de alguém querido? A resposta, suponho, é não.

O que é natural, afinal, quando sonhamos, automaticamente, idealizamos.

No entanto, você há de convir comigo que, pelo prisma colocado, a casa dos sonhos não existe. Essa casa seria apenas uma ilusão criada, inventada por algum mecanismo nosso ainda não tão bem compreendido.

A questão é que, se realmente quisermos ter grandes sonhos, precisamos desenvolver um pensamento consciente com muita sabedoria e ter a percepção de que sempre haverá problemas a serem solucionados.

A dor e a morte fazem parte da vida e nossa maneira de lidar com isso é que nos colocará mais próximo ou distante de nossos sonhos, sucesso e felicidade.

Em primeiro lugar, precisamos entender que todo ser humano tem três “Is” dentro de si: instinto, intelecto e intuição. Para investigarmos se temos realmente um grande sonho ou uma mera ilusão, nosso objeto idealizado necessita passar no crivo destes três senhores.

Em primeiro lugar, o senhor instinto precisa avaliar se esta sua película imaginada vai atender satisfatoriamente suas

Como Construir Seus Sonhos

necessidades fisiológicas, como comer, dormir e reproduzir, condições essenciais para perpetuação da vida. E, ainda, o mais importante, se não vai afetar sua necessidade instintiva de sobrevivência.

Para tanto, será avaliado seu grau de segurança ao realizar tamanho desafio e neste ponto já posso adiantar que vencer seu medo irracional necessitará um grande esforço. Até porque, a tendência é ficarmos inertes por temer o desconhecido.

Na sequência virá o senhor intelecto, que irá avaliar seu sonho por meio de observação, avaliação, comparação e julgamento, e irá se basear nos conhecimentos que você possui, adquiridos ao longo de sua vida. Porém, você irá concordar comigo que, mesmo sendo generoso, de todo o conhecimento que existe no mundo, um indivíduo apenas, ainda que superdotado, não deve saber mais do que 0,1% do total.

O que já comprometeria 99,9% de sua avaliação intelectual. Mas então como fazer? Aí é que vem o pulo do gato.

Aquele senhor que a maioria das pessoas ignora, não questiona, mas está ali pronto para ser ouvido, sempre com algo muito importante a dizer, o senhor intuição, é quem trará a percepção se aquilo realmente é importante para você e se tem a ver com o sentido da sua existência.

Como Construir Seus Sonhos

Este senhor não é um adivinhador e sim uma parte do seu EU, que presta atenção nos sinais que a vida lhe dá.

Um grande sonho será construído quando, com muita sabedoria, for feita uma ponte entre esses três senhores.

Com isso explicado, é hora de começar a contar a minha história, que espero também lhe inspire e mostre que realizar seus verdadeiros sonhos é perfeitamente possível.