



58^a Newsletter

 ORIENTA OS TEUS SONHOS

Dezembro
2025

Ana Simões

Ser Humano para Ser Feliz

TNum mundo que nos impõe tanto, que acelera o ritmo e exige resultados, existe um convite silencioso que, muitas vezes, ignoramos: o de voltar ao essencial.

A verdade é simples, mas poderosa: Somos melhores quando somos humanos. Somos mais humanos quando desaceleramos o ego, deixamos a vaidade e a ganância de lado e voltamos a sentir — a sentirmo-nos a nós mesmos, mas também aos outros.

Ao mesmo tempo, existe uma chave discreta, mas transformadora, para cultivar a leveza: trata-se da forma como escolhemos viver a palavra **FELICIDADE**.

Tal como na mensagem que inspirou esta reflexão, talvez a felicidade esteja em pequenos gestos diários:

Fale menos, e escute mais.

Leia bons livros que inspirem novas ideias.

Lembre-se de imitar boas ações.

Invista no otimismo.

Cultive luz em tempos sombrios.

Ilumine a escuridão à sua volta.

Deseje o bem, sempre!

Alegre-se com o sucesso dos outros.

Dê o melhor de si.

Evite excessos, especialmente os que drenam a sua energia.

Porque os sonhos ganham forma quando cuidamos daquilo que somos.



Ser feliz não é uma meta distante.
É prática, é hábito, é escolha — é a humanidade em
ação.

Nesta newsletter, o convite é este:
Escolhe um gesto humano para praticar. Pode ser
ouvir alguém com atenção, oferecer um elogio sincero,
respeitar o teu limite, dizer não com amor, acender
uma luz onde existe sombra.

O importante é que seja real. E que seja teu!

Aceitas?

www.orientaosteussonhos.pt