

ACREDITE

coisas boas acontecem



Sofia Castro Fernandes

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

ACREDITE

coisas boas acontecem



Sofia Castro Fernandes

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Sofia Castro Fernandes, 2020
Copyright © Editora Planeta Portugal, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025

Adaptação de texto e preparação: Bárbara Parente
Revisão: Valquíria Matioli e Ana Laura Valerio
Projeto gráfico e capa: We Blog You
Adaptação de projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos
Adaptação de capa: Isabella Teixeira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Fernandes, Sofia Castro

Acredite, coisas boas acontecem / Sofia Castro Fernandes. –
São Paulo: Planeta do Brasil, 2025.
224 p.: il.

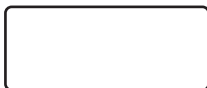
ISBN 978-85-422-3418-3

1. Autoajuda I. Título

25-1136

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda



Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável de florestas do mundo

2025

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4ª andar
Consolação – 01415-002 – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

academia

introdução.....	13
amor.....	17
fé.....	73
coragem.....	129
mais dezesseis textos para continuar a acreditar que coisas boas acontecem.....	201

academia



a m o r

Manter a certeza de que no fim só vai mesmo importar
o quanto cuidamos de nós, o quanto lutamos por nós e
o quanto fomos corajosos para saber manter o que é de
manter e para deixar ir o que não nos faz sorrir.

O princípio do amor

Ando às voltas para dar um sentido – maior que o óbvio – para ter escolhido estas que são para mim as três bússolas que norteiam a vida: Amor, Coragem e Fé. Acredito que é impossível separá-las, dividi-las, ordená-las ou viver sem elas. São combustível para a vida, são direção para tomar decisões, são força para superar adversidades, dias nublados, coisas e pessoas que nos obrigam a parar e a questionar. E como é importante e edificante saber parar e saber questionar.

Para tudo na vida tem de haver equilíbrio. Para tudo na vida tem de haver bom senso. Os únicos que são verdadeiramente melhores são os que veem o melhor nos outros, são os que tentam se encontrar na fronteira invisível das diferenças, e os que aprendem a ser ainda melhores através delas.

Acredito, assim, que não vivemos sem amor. E não vivemos sem fé. Não vivemos sem coragem. Não amamos sem coragem e sem fé. Não temos fé sem amor nem coragem. E não conseguimos ter coragem sem amor e sem fé. São indissociáveis, difíceis de reunir num tempo só. E sabemos que, quando acontecem juntos, é mágico.

Não imagino o amor sem fé, nem sem coragem. Não é amor. E, trocando apenas a palavra fé por acreditar, quando amamos, acreditamos. Acreditamos no amor em si. Acreditamos na pessoa que amamos. Acreditamos que somos capazes de fazer o outro feliz. Acreditamos que somos únicos, inigualáveis e que a pessoa que amamos nunca será tão feliz com outra pessoa, como é conosco. Acreditamos em nós mesmos. Acreditamos nos sonhos, nas ideias, nos projetos. Acreditamos nos pais, nos filhos, nas famílias. Acreditamos que os outros, que são por nós queridos, nos querem bem, pelo bem, pelo melhor. Acreditamos que tudo está bem, e acreditamos que, se um dia tudo mudar, será para melhor.

Estes últimos anos foram aqueles em que ouvimos (aqui dentro e à nossa volta) esta frase que virou oração: calma, respira fundo, vai ficar tudo bem.

Repetimos para nós mesmos, para os que estavam à nossa volta, para todos os que, nos momentos mais duros, precisaram de um pequeno balão de esperança.

Ainda há muito caminho pela frente. E, se o período que se iniciou naquele 2020 foi muito duro, também foi o momento que nos mostrou a imensa força e resistência que muitas vezes esquecemos que temos.

Fez-nos perder muitas coisas, mas também nos fez ganhar grandes lições de vida: sobre escolhas difíceis, sobre desapego, sobre pessoas que julgávamos conhecer bem, assim como sobre nós mesmos e sobre a coragem que precisamos resgatar nos dias em que a nossa tábua de salvação foi manter bem presentes todos os motivos que temos para sorrir e para agradecer.

Que ao seu lado fique quem te faz melhor. Quem percebe que
você sorri com os olhos. E quem te abraça nos dias confusos.
Que ao seu lado fique quem desenha asas em seus sonhos.
Quem te abraça com um sorriso. E a quem pode demonstrar a
sua fraqueza, sem te diminuir.



Que ao seu lado fique
quem desenha asas em seus sonhos.

Há “coisas” que não valem o esforço,
a energia, o tempo, a vida.



No amor, não aceite menos do que tentarem fazer com que seja a pessoa mais amada do mundo. Porque sozinha é esse o seu trabalho, a sua missão de vida. Você é a pessoa certa para si, sabe o que merece, dá a si mesma tudo aquilo que espera dos outros, sai de casa completa e, principalmente, feliz. Por isso, quer alguém que também seja assim para si mesmo, essa é a única forma de dar tudo certo. Porque é o amor-próprio que nos ensina a amar.



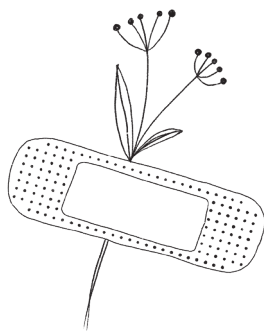
Você é a pessoa certa para si.

academia



Fique atento a todos os sinais
que o seu coração te dá.
Ele sabe o que é melhor para você.
Sempre.

O amor. Sempre o amor. Só o amor salva. Seja sob a forma que for. Só com o amor se aprende a dar e a receber. A aceitar e a ceder. A cuidar e a querer. A segurar e a confiar. A respeitar e a deixar ser (livre). Aprende-se a gostar mais de nós quando somos amados pelo amor. Aprende-se a gostar mais dos outros quando nos amamos com o coração inteiro. Acredito tanto que os milagres (do amor) acontecem. Com a mesma força em que acredito na força, na resiliência e na coragem que precisamos ter para (os) fazer acontecer.



Na vida
não importa tanto
se falhou e se caiu.

Na vida
importa muito mais
que se lembre de que tentou e, depois da queda,
que se lembre de como se levantou.
E, muito importante,
quem estava lá para te dar a mão.

Não peço para ser sempre forte, peço para ter sempre ao meu lado uma mão que me segure. Não peço para ter muitos planos, peço para não ter medo de errar, para não ter medo de falhar, para não ter medo de recomeçar. Não peço uma vida perfeita, peço para me lembrar sempre da oração da serenidade (coragem para mudar as coisas que posso mudar, serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar e sabedoria para distinguir umas das outras). Não peço que tudo dê certo, peço para não perder muito tempo com o que não funciona e para me lembrar de que, às vezes, não ter nada nas mãos é ter o mundo inteiro para ganhar. Levo vestida no coração uma capa impermeável. Uso-a para dias cinzentos, para pessoas tóxicas, para energias negativas, e para tudo o que não me acrescenta nada. Sei que não vou conseguir usá-la sempre, mas prometo tentar todos os dias. Há uma certeza reconfortante que me faz começar cada ano novo com o coração leve: tenho tudo o que me é essencial. Ouço todos os dias “gosto tanto de você”, recebo todos os dias abraços que são a minha casa, volto todos os dias para um lugar quentinho e de paz, para as minhas pessoas-sol. É por isso que sou feliz, todos os dias. E é por isso que agradeço tanto, todos os dias.



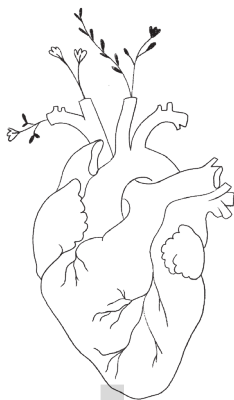
Às vezes, não ter nada nas mãos
é ter o mundo inteiro para ganhar.

academia



Há sempre alguém em nossa vida
que merece (e precisa)
ouvir coisas boas (incluindo nós).

É amor. Saber dar importância apenas ao que tem fundamento e deixar de lado o que não acrescenta nada ou o que não faz bem. Investir nesse exercício diário. É amor. Interiorizar que o silêncio vale ouro – e continua a ser a melhor resposta para pessoas de má-fé. Ir sempre até onde a força permitir, e perceber que há em nós um pouquinho mais de uma força que nem sonhávamos existir. Está lá sempre. É amor. Gostar e amar sem pedir nada em troca, perceber como isso é reconfortante. Ter mais paciência, tolerância e perdoar os erros (os nossos e os dos outros). Obedecer ao que manda o coração, mas não se esquecer de manter, pelo menos, um pé no chão. Saber que é tão bom encontrarmos o nosso caminho, mas aceitar que não tem nada de errado se às vezes nos perdermos. É amor. Manter um sorriso na cara e não deixar de acreditar, mesmo quando a vida fecha uma porta (ou várias, é a vida querendo testar os nossos limites, a nossa força e resiliência). Perceber que não conseguimos abraçar o mundo inteiro, mas que é sempre possível abraçar algumas pessoas e fazer toda a diferença.



academia

Pequeno lembrete da vida:

Quem quer ficar, fica. Quem quer ligar, liga. Quem tem saudades, diz.

E quem gosta de nós do coração para dentro
(e não da boca pra fora),

sabe que o que conta nesta vida não é o que se diz,

é o que se faz.

Que você saiba guardar em sua vida as pessoas que entraram e fizeram de você uma pessoa melhor. Que saiba redobrar a coragem quando tudo estiver difícil. Que saiba reforçar a fé quando o mundo te fizer duvidar. Que o amor seja o seu escudo quando lhe atirarem pedras e que a Força Maior esteja sempre contigo quando o caminho for para o alto. Que na essência se mantenha doce, que a atitude-sol seja a sua melhor amiga nos dias cinzentos, que a gratidão seja a sua bússola em todos os caminhos, e que nunca se esqueça de vestir a sua capa impermeável para pessoas e dias amargos. Que nenhum coração o faça duvidar de que o único segredo para ser feliz é acreditar.



Que na essência se mantenha doce.

Há momentos
em que a melhor decisão
que podemos tomar
é a de respirar fundo,
de dar um passo para trás
e de manter certa distância.

Há silêncios que trazem
as melhores respostas.

Quantas vezes você se percebe respirando fundo e engolindo o choro, achando que não pode baixar a guarda. Que tem de ser forte todos os dias porque é isso que esperam de você, porque é isso que acaba por escolher para si.

Ao longo da vida e dos dias confusos, precisamos respirar fundo mais vezes, pensar mais no que queremos e menos no que é suposto. Aceitar o que sentimos sem medo das críticas, do que acham, do que vão pensar. Precisamos chorar para limpar, ficar quietas para acalmar, parar e ganhar tempo para continuar, abrir espaço – no coração e na vida – para deixar chegar o que merecemos abraçar.



Distancie-se um pouco.
E vai perceber tanto.
Sobre tantos. Sobre você.

Faça bonito. Mesmo que mais ninguém repare.

Faça por você.

Faça sempre por você.

Saia do modo opção.

Você é a sua prioridade.

Hoje e sempre.

Arrisque ser quem é de verdade.

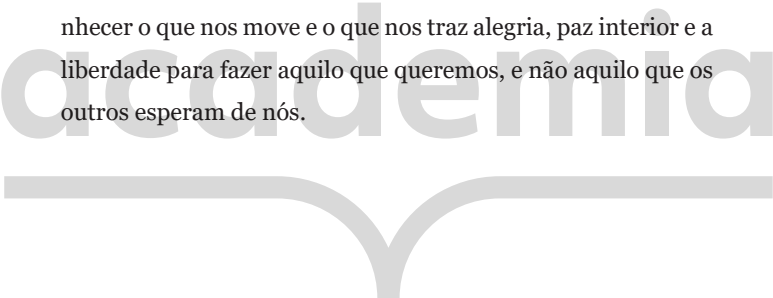
Não tenha medo do que os outros vão dizer:

tem de fazer sentido para você. Largue tudo o que o tem
atrasado e, talvez pela primeira vez em sua vida,

ponha-se em primeiro lugar. Você consegue. E merece.



A qualquer momento estamos a tempo de trabalhar o equilíbrio entre as conquistas do coração e as conquistas de tudo o que podemos aprender na vida. Dar um sentido a tudo o que fazemos, dizemos e pensamos, e acrescentar linhas ao nosso pequeno livro do otimismo. A qualquer momento estamos a tempo de aceitar que “não importa o nome da origem das forças que nos empurram para a frente ou nos obrigam a ficar de pé”. O que é importante é que elas existem e estão sempre dentro de nós. Sempre. Às vezes só precisamos parar e reconhecer o que nos move e o que nos traz alegria, paz interior e a liberdade para fazer aquilo que queremos, e não aquilo que os outros esperam de nós.



Há momentos em que todos precisamos
de um abraço bem forte,
que vem para nos lembrar:
não lute consigo. Se te faz feliz,
deixa *f l u i r*.

Fôlego e fé

(re·cu·pe·rar) *verbo transitivo*

Readquirir forças, energia e alegria. Restaurar. Consertar.

Continuar depois de uma interrupção.

* O verbo que se cola à minha vida tantas vezes. A quase urgência de virar a página e de deixar para trás tudo o que pesa.

O mantra interiorizado – sei que não vai durar para sempre.

Como acontece com tudo, tudo é uma questão de tempo. E quem passa por tempestades não se esquece da bonança. O que se perde nos dias em que andamos perdidos não é verdadeiramente perder. Nunca se perde o que nunca foi nosso. Nunca corri para pegar um trem. Quando os perco, sei que nenhum era o meu.

ACREDITE, COISAS BOAS ACONTECEM

APRENDEU

com os seus erros e deu a volta por cima.

MANTEVE

o coração limpo quando soube perdoar.

DEIXOU IR

o que já não te fazia bem e seguiu em frente.

DEU

o seu melhor sorriso (e o seu maior silêncio)

a quem duvidou que conseguiria.

E nunca deixou para trás aqueles que verdadeiramente importam.

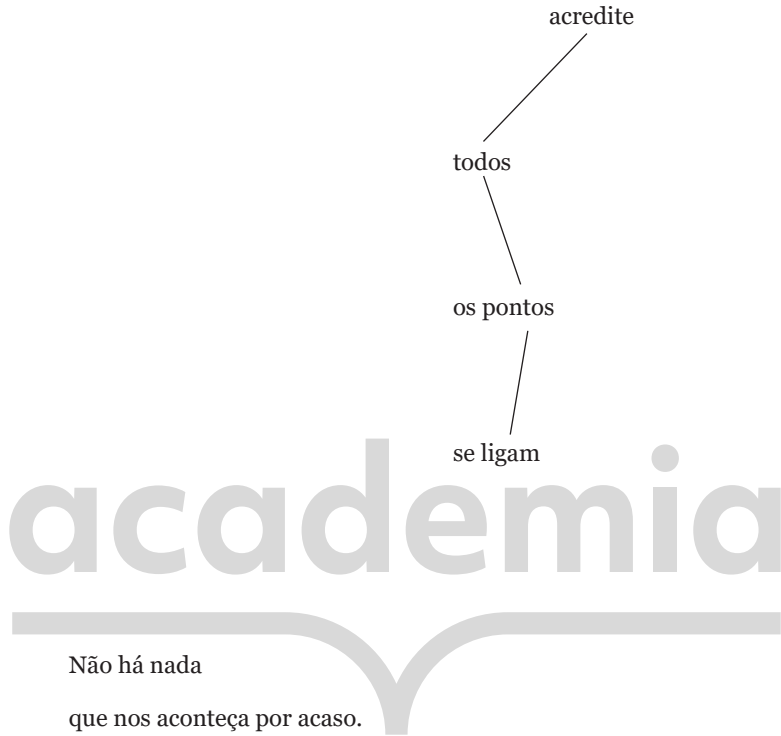
Abraçar as alegrias. Agarrar com força e foco os dias felizes.
Colá-los todos à pele. Interiorizar o quanto os mereço.

Mereço,

mereço,
academia
mereço.



Não aceitar o conformismo. Não permitir que o cansaço me paralise. Não dar poder a quem não merece. Eu não sou perfeita. Você não é perfeito. Porque ninguém é e ninguém precisa ser. Você pode ser você mesma sem se magoar, sem se cobrar tanto.



Não há nada
que nos aconteça por acaso.

Não há nada que
mais cedo ou mais tarde não se explique.

Nesse dar e tirar da vida,
é preciso estar atento ao que pensamos,
ao que damos e ao que perdoamos.

Nenhuma ação ou escolha
fica sem retorno.

Saber arrumar (n)o coração é um exercício difícil, mas necessário. Confie nas voltas que a vida dá. Porque doa no coração aquilo que doer, nunca devemos tentar convencer alguém a ficar em nossa vida. Quem gosta, fica, simples assim. E, quando não é simples, quando não traz sossego, não é amor, é apego.



Quem gosta, fica, simples assim.
E, quando não é simples, quando não traz sossego,
não é amor, é apego.