

## SONHAR É ESSENCIAL

Os sonhos que temos enquanto dormimos não são apenas histórias aleatórias criadas pela mente. Eles são uma parte vital do nosso bem-estar. Durante o sono, especialmente na fase REM, o cérebro processa emoções, organiza memórias e regula o sistema nervoso. Sonhar ajuda a digerir experiências do dia, liberar tensões internas e manter o equilíbrio emocional. Pessoas que dormem mal ou não se lembram dos sonhos com frequência podem apresentar maior propensão à ansiedade, depressão e dificuldades cognitivas. Ou seja: cuidar do sono é também cuidar da mente e do coração.



## SONHOS DA ALMA

Mas os sonhos não vivem só à noite. Os sonhos que cultivamos acordados — nossos desejos, objetivos e aspirações — também são fundamentais para a saúde. Eles nos dão direção, propósito e motivação. Alimentam nossa alma e nossa capacidade de seguir em frente mesmo diante dos desafios. Ter sonhos, e permitir-se acreditar neles, é um ato de autocompaixão. Sem sonhos, a vida perde cor, movimento e sentido. Já quando estamos conectados com o que realmente desejamos, nosso corpo responde: a energia aumenta, a imunidade melhora, e o bem-estar se torna mais constante.

Cuidar dos nossos sonhos — tanto os noturnos quanto os diurnos — é uma forma profunda de autocuidado. Assim alimentamos a alma e permitimos que o corpo descanse e que a saúde floresça.

com **PEQUENAS COISAS  
GRANDE IMPACTO**



**Doar**



**Usar a  
Criatividade**