



# Guia dos **SONHOS**



**COOPERFEMSA**

**E-BOOK**

# Guia dos SONHOS



COOPERFEMSA

## Sumário

3

Para que serve um sonho?

4

Como sonhar?

5

Por que Sonhar?

6

Planejando um sonho

Atitudes que realizam

7

Depois de realizar

8

Sonhar de olhos abertos

9

Independência financeira

10

Um mundo melhor

11

ESTE MATERIAL FOI PRODUZIDO POR COOPERATIVA PONTO C, SISTEMA DOS BANCOS DE REPOSIÇÃO FINANCEIRA E DISTRIBUIÇÃO, SOB O NOME COOPERFEMSA - COOPERATIVA DE ECONOMIA E CRÉDITO MÚTUO. QUALQUER REPRODUÇÃO, SEM TÍTULO DO AUTORES, DEVE SER CONSIDERADA E PENALIZADA AUTOMATICAMENTE.

**Guia dos Sonhos** é um projeto da COOPERFEMSA desenvolvido para ajudar pessoas a concretizar propostas de vida utilizando-se da educação financeira e de mudanças comportamentais.

O Cooperativismo tem em seus princípios a preocupação que vai além

de fornecer o crédito com taxas justas e a poupança que rentabiliza acima do mercado tradicional; pretende também ensinar seus cooperados a gerir suas finanças pessoais, incluindo a família e orientando para o consumo planejado e consciente.

Educação financeira é o meio pelo qual se atinge o equilíbrio entre conquistas materiais, emocionais, físicas e mentais, fazendo do dinheiro uma ferramenta para qualquer fim.

Aproveite esta leitura e conscientize as pessoas ao seu redor de que é possível evoluir sempre!



## Para que serve um SONHO?

Sonhar é uma das melhores coisas que podemos fazer.

Um sonho motiva, nos deixa normalmente bastante felizes e serve para tornar nossa vida melhor.

Além de tudo isso, sonhar é uma boa maneira de ter esperança, de acreditar em algo e nos manter olhando para o futuro pensando sempre em dias melhores.

O sonho cooperativo é ainda melhor, pois soma esforços para o bem comum fazendo o caminho mais curto.

Mas, se sonhar é tão bom, e é, tornar o sonho realidade pode parecer um pouco mais difícil... assim para facilitar este caminho entre o sonho e a realidade é que escrevemos este manual, que vai te ajudar com ferramentas para transformar seus sonhos em realidade.

Leia, por favor, com atenção, estas dicas e busque colocar cada uma delas em prática, pois o que transforma um sonho em realidade é a AÇÃO.

# Como sonhar?

Sonhar é uma das ferramentas mais poderosas que a mente humana nos proporciona.

Pode ser feito até de olhos fechados, porém sempre realizado de olhos abertos!

Um bom sonho deve ser isento de críticas, além de atender algo que realmente nos mova ao ponto de querer colocá-lo em prática.

Iniciamos como algo abstrato, que não existe. Por exemplo: a viagem de férias - um momento para descansar e curtir a família.

Ela pode ser para qualquer lugar; porém, quando é estruturado e partindo de um norte - do tipo 'vou para Bahia nas minhas próximas férias' - se tornar algo realizável.



Entenda que é preciso ter no mínimo três sonhos, como se fossem potes nos quais vamos depositando separadamente nosso dinheiro para realizá-los, cada um ao seu tempo. Veja abaixo como fazer:

## CURTO

Este é o sonho que deverá ser organizado entre seis meses e um ano.

Para que se sinta estimulado, é recomendado que envolva a família. Ele ainda pode ser realizado, trocando pequenos benefícios imediatos por um ganho maior no final do período.

**DICA:** Anualize os gastos maiores e veja se é possível reduzi-los para atingir o objetivo.

## MÉDIO

Aqui o exercício é ainda mais divertido, pois o dinheiro no tempo tem um poder fantástico.

Juntando R\$ 100,00 por mês, em cinco anos, você terá R\$ 6.000,00. E se esse dinheiro for aplicado, se tornará ainda mais relevante.

Já deu para notar que o pouco vira muito e é por isso que é preciso que se pague primeiro, criando o hábito de realizar sonhos.

## LONGO

**TUDO É POSSÍVEL!**

Desde que a caminhada se inicie imediatamente. Qualquer plano acima de dez anos faz com que o valor se torne acessível e lhe dá tempo para preparar bons caminhos para atingi-lo.

Pense no sonho da casa, que era um terreno, depois alcece e se torna realidade.

Crie ações hoje para o futuro desejado.

# Por que SONHAR?

O principal motivo é  
**SABER ONDE QUER CHEGAR!**

Pessoas que sabem o que querem e vão atrás, realizam muitas vezes antes do prazo que determinaram.

O sonho deve ser o combustível que te move.

Compartilhar responsabilidades. O sonho em conjunto multiplica resultados, diminui riscos e ainda potencializa energia. Quando contamos com pessoas que ajudam fica muito mais fácil a viabilização.

Algumas pessoas, com o tempo, deixam de sonhar e acabam vivendo apenas o momento presente. **CUIDADO!** Isso traz apenas realizações momentâneas e pouco consistentes.

Quanto maior o sonho e mais extenso o horizonte, sua motivação e foco serão ampliados.

Melhor qualidade de vida para mim e minha família.

Metas que proporcionam uma vida mais realizadora.

Foco em um futuro melhor.

Determinação em meus objetivos.

Felicidade e Realização.



# Planejando o SONHO

## JOGO DAS REALIZAÇÕES

1

### Diagnóstico Financeiro

1 Junte todos seus gastos mensais e organize-os por categoria



### 2 Anote por 30 dias

2 Para apurar os pequenos gastos será preciso que anote absolutamente tudo.

2

3

### 3 Fechamento

3 Ao final, unifique o previsto e o realizado.



4

### 4 Análise

4 Com as informações em mãos, avalie item a item colocando um teto de gastos que seja viável para cada um deles.

4

5

### 5 Sucesso

5 Certifique-se de que suas metas estejam no topo de seu orçamento. Agora siga sempre em frente!

5



Perguntas que ajudam no planejamento:

É importante para mim?

• Qual a forma mais simples para chegar ao sonho?

• Quais são as ferramentas que já tenho para chegar lá?

• Quais são as ferramentas que preciso para chegar lá?

• Posso me inspirar em alguém ou algo para construir meu sonho?



## NOVOS COMPORAMENTOS

É certo que se continuar fazendo tudo como sempre fez, os resultados serão os mesmos. Busque novas opções para os gastos do dia a dia; comece a fazer listas; converse com as pessoas que são estáveis financeiramente e peça dicas; negocie por descontos e, principalmente, busque novos comportamentos saudáveis.



A criatividade é a chave para fazer mais com menos e para isso você pode pesquisar em sites para encontrar soluções que atendam sua necessidade com menor custo. Afinal nossa capacidade de produzir e criar vale muito dinheiro.



## SER CRIATIVO

Na fase de anotação de gastos você encontrará hábitos que nem sabia que tinha. Observe-se e veja como consome além do dinheiro, energia.

Hábitos são caminhos mentais pelos quais sempre andamos. Para retirar um já está enraizado, é preciso colocar outro em seu lugar.

Um novo hábito leva em média 90 dias para ser criado, e é por isso que no começo é mais difícil, porém, se conseguir passar essa fase, seguirá mais confiante pelo caminho traçado.



## BUSCAR BONS HÁBITOS



Existem muitas formas de se organizar: aplicativos, planilhas e o bom papel e caneta.

Lembre-se que não existe receita, existe o que funcionará para você! Ou seja, se encontrar dificuldade para operar o aplicativo, mude a ferramenta até que encontre a sua maneira de manter o controle de suas finanças.



Crie pequenas ações e estímulos com comemorações, assim produzirá reforço positivo em seu cérebro.



## PLANEJAR E PENSAR



## DEPOIS DE REALIZAR



O primeiro objetivo é sempre o mais emocionante, por isso recomenda-se que seja algo simples e significativo, para que represente um novo estilo de vida, voltado para projetos maiores e sustentáveis.

Assim que alcançá-lo, você deve manter o FOCO! A euforia deve ser estímulo para a próxima realização.

Você irá trabalhar com no mínimo três metas, lembra-se? No começo pode até parecer distante, mas assim que cumprir uma, de curto prazo, por exemplo, coloque uma nova no lugar daquela, imediatamente.

Mesmo que o valor, no início, seja simbólico, continue abastecendo todos os sonhos. Com o tempo e focado, oportunidades surgirão.

A comemoração é sua! E deve ser priorizada, pois assim sua mente entenderá a importância de trocar um prazer imediato por algo maior num futuro próximo.

Isso será um ciclo de prosperidade em sua vida a todo momento estará realizando um sonho novo.





## SONHAR DE OLHOS ABERTOS

É sempre bom olhar para o futuro e buscar algo que torne nossa vida melhor, mais divertida e prazerosa.

Podemos sonhar com uma casa melhor, mais conforto, porém o mais importante é sempre sonhar.

Se o sonho é o horizonte a ser alcançado, a disciplina é a ferramenta para movê-lo.

Agora que sabemos que o sonho para se tornar resultado precisa de ação, precisamos pensar apenas em por quais ações podemos começar para que isso aconteça. O bom deste hábito é que quanto mais você pratica, melhor consegue perceber os resultados e passa a fazer o planejamento automaticamente, preparando ações sem dificuldades.

É bom lembrar sempre que o sonho te move, então tenha sempre em mente no mínimo três sonhos.

Todo seu dinheiro deve ter destino específico, pois juntar por juntar faz com que, no final o dinheiro acabe indo para as armadilhas do marketing ou para as compras por impulso.

Por isso, siga sempre de olhos abertos!



## INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Esse deve ser um de seus sonhos. Um dia viver com renda garantida, sem ter que trabalhar e ainda continuar a realizar sonhos. Sim! É possível.

Existem alguns pontos importantes aos quais devemos estar atentos. O primeiro é manter o corpo e a mente em perfeita ordem. Considerando a idade média para aposentadoria aos 65 anos e a expectativa de vida do brasileiro que deve passar dos 80 anos; nossa máquina (corpo) deve estar com tudo em cima.

Na mesma esteira, é preciso cuidar e conservar todas nossas conquistas materiais, de modo que não estejam comprometidas e consigamos ter o conforto merecido.

Nessa caminhada também entram as amizades, os familiares e a nossa rede de relacionamento profissional.

Você precisará de um ambiente agradável, pessoas ao seu lado e, se quiser continuar trabalhando, que seja por opção e diversão. Assim terá qualidade de vida.

E o dinheiro? Sim, esse também é muito importante. Você poderá fazer isso com muito ou pouco; o que determinará será o padrão de vida escolhido.

Note que há pessoas que vivem bem com apenas com a aposentadoria do INSS, enquanto outras, com algumas casas de aluguel podem estar endividadas.

Essa é efetivamente uma escolha: farei o dinheiro trabalhar para mim ou serei escravo dele? O ponto mais relevante é que você se prepare para esse momento.

Um antigo provérbio poderá te motivar para esse desafio:

‘Treine enquanto eles dormem, estude enquanto eles se divertem, persista enquanto eles descansam, e então, viva o que eles sonham.’

- Provérbio japonês -



# UM MUNDO MELHOR

Não sei o que você faz, muito menos quais são os seus sonhos, mas com certeza você quer um mundo melhor para você, para as pessoas de sua família e para quem você gosta.

Os chineses dizem "antes de sair para conquistar o mundo, dê três voltas dentro de sua casa".

Neste caso, não estamos na China, mas serve bem para nós: comece com as atitudes mais simples, já tem para

veja tudo de bom que você realizar o seu objetivo e, quando for buscar o que não tem, comece sempre pelo mais básico, avançando até atingir seu objetivo.

Busque na educação uma ferramenta para transformar você e as pessoas que estão à sua volta. Leia sempre que puder; veja filmes; dê um passeio pela internet; conheça coisas novas...

Você vai perceber que de maneira simples e sem custo financeiro você pode aprender mais e ficar cada dia com mais segurança para transformar seus sonhos em realidade.

Procure ver o lado bom das coisas, todas elas têm um lado positivo, até mesmo os desafios e as dificuldades.

O ideal seria que não tivéssemos dificuldades, mas se tivermos de passar por elas, olhe com atenção e busque aprender.

Para te motivar na hora de construir o caminho para teus sonhos é bom lembrar que quanto mais eu me preparo, mais escolho o passo a ter; a cada sonho que consigo atingir, eu me torno mais feliz e fico mais seguro para realizar mais e mais.

E finalmente, quando for começar um desafio novo, não pense somente nas dificuldades, mas principalmente nos resultados positivos que vai alcançar quando atingir seus SONHOS!





# Guia dos SONHOS



**COOPERFEMSA**

COOPERFEMSA - Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo dos Empregados do Grupo Femsa Brasil

Av. Eng. Alberto de Zagotts, 352 - Jurubatuba - São Paulo - SP CEP 04675-901

Tel. Sede São Paulo: (11) 2102 5747 / 2102 5748 / 2102 5541 / 2102 6492

Tel. PAC Jundiaí: (11) 3308 2990

Tel. PAC Curitiba: (41) 2109 2012

Tel. PAC Belo Horizonte: (31) 3469 7631/ 3469 7623

[www.cooperfemsa.com.br](http://www.cooperfemsa.com.br) - email: [sac.cooperfemsa@kof.com.mx](mailto:sac.cooperfemsa@kof.com.mx)

0800 Ouvidoria: 0800 940 93 60

A Ouvidoria tem como finalidade representar o cooperado em defesa de seus interesses junto à Cooperativa.  
Para recorrer à Ouvidoria, será necessário ter sua solicitação e/ou reclamação analisada anteriormente pelos atendentes da  
Cooperativa sem uma solução satisfatória.