



# LONGE DA ZONA DE *Conforto*

NILDA SASSA

**FICHA TÉCNICA**  
**EDIÇÃO INDEPENDENTE (sem ISBN)**

Título: Longe da Zona de Conforto

Autora: Nilda Sassa

Edição: 1ª edição – Luanda, Angola, 2025

Revisão e Diagramação: Tomás Maria

Capa: Designer: Victor Passarinho

Direitos autorais: © 2025 Nilda Sassa

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total  
ou parcial desta obra sem autorização da autora.

Frases e pesquisas:

Étina Manuel

Margarida Colongo

Edição independente – Obra sem registro de ISBN

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este livro a todos que acreditaram em mim aqueles que, ao me olhar, viram um potencial. A quem, de alguma forma, ajudou essa jovem sonhadora a não desistir dos seus objetivos.

Dedico à minha família, aos amigos, ao meu mentor e a todos que, mesmo sem enxergar nada no começo, sempre acreditaram que algo especial viria a ser visto, ouvido e vivido por meio desta jovem.

## **AGRADECIMENTOS**

Os meus agradecimentos vão, em primeiro lugar, para Deus pela mente extraordinária que Ele me concedeu, pela saúde, pelo amor e por ser o meu guia, meu escudo, a razão do meu viver. Sem Ele, eu não estaria aqui.

Agradeço profundamente àquele que tenho como mentor, por cada orientação e direção, e não posso deixar de lado a figura paterna que tem sido essencial na minha jornada O meu tio-pai. A ele, a minha eterna gratidão.

À minha família, que sempre viu em mim uma escritora, uma poetisa, obrigada por acreditarem antes mesmo de haver livro.

A todos os que, direta ou indiretamente, acreditaram na minha pessoa.

## **PREFÁCIO**

É uma honra para mim apresentar este livro da minha amiga e irmã de caminhada, Nilda Sassa.

Conheço sua determinação e coragem de perto, e sei que escrever *Longe da Zona de Conforto* foi mais que um projeto: foi um verdadeiro ato de fé e transformação.

Neste livro, Nilda nos mostra que sair do lugar seguro nem sempre é fácil, mas é o único caminho para crescer, realizar sonhos e descobrir nosso verdadeiro potencial.

Se você está pronto para desafiar seus limites e abraçar mudanças, este livro será seu companheiro fiel nessa jornada. Que as palavras de Nilda toquem seu coração, assim como tocaram o meu.

Com amizade e admiração,

**Josemar Armando.**

# ÍNDICE

## **Introdução-1**

**Cap.1-**Onde tudo era seguro demais-15

**1.1-** O Conforto que me adormeceu-16

**Cap. 2-**O Incômodo que acorda a alma-17

**2.1-**O desconforto como semente da mudança-18

**Cap.3-**Salto no Escuro-19

**3.1-**Medo, Dúvida, e a Decisão-20

**Cap.4-**Quando parece Desabar-22

**4.1-**A dor da desconstrução-23

**Cap.5-**Voz interior: A Bússula Silenciosa-24

**5.1-**Silenciar para Ouvir-25

**5.2-**Confiar mesmo sem ver-26

**Cap.6-**O novo caminha sobre os pés-28

**6.1-**Os primeiros passos fora da zona-28

**6.2-**Pequenas Victórias, Grandes Significados-29

**Cap.7-**Cresce doí, Mas vale-30

**7.1-**A beleza do Processo-31

**Cap.8-**Hoje sou outro-32

**8.1-**O orgulho de ter enfrentado-32

**8.2-**o recomeço com Propósito-33

**Cap.9-**Para quem ainda tem medo-34

**Epílogo-36**

**De outros corações-38**

**Desafio final-39**

# INTRODUÇÃO

Por Que Escrevi "Longe da Zona de Conforto"

Longe da Zona de Conforto é uma obra que nasceu no meu coração ainda em 2017, quando deixei a casa dos meus pais logo após terminar o ensino médio. Naquele tempo, eu ainda não me sentia pronta para escrever, sabia que precisava viver mais, errar mais, aprender mais.

O tempo passou, e hoje, em 2025, depois de concluir a minha faculdade, senti que era o momento certo. Durante esse percurso, vi de perto o que significa estar verdadeiramente longe da Zona de Conforto. Não é apenas estar longe de casa. É estar exposta a desafios, escolhas difíceis, decisões solitárias e pressões silenciosas. Enquanto estudante, percebi que muitos como eu também estavam longe da sua zona de conforto física, mas emocionalmente, ainda procuravam criar novas zonas onde pudessem se esconder. Vi colegas desperdiçarem tempo, energia e até oportunidades, buscando apenas conforto no meio do caos.

Foi aí que percebi: **sair da Zona de Conforto não é só geográfico, é uma decisão interna.** E muitos não querem sair para crescer. Querem apenas encontrar um novo tipo de conforto.

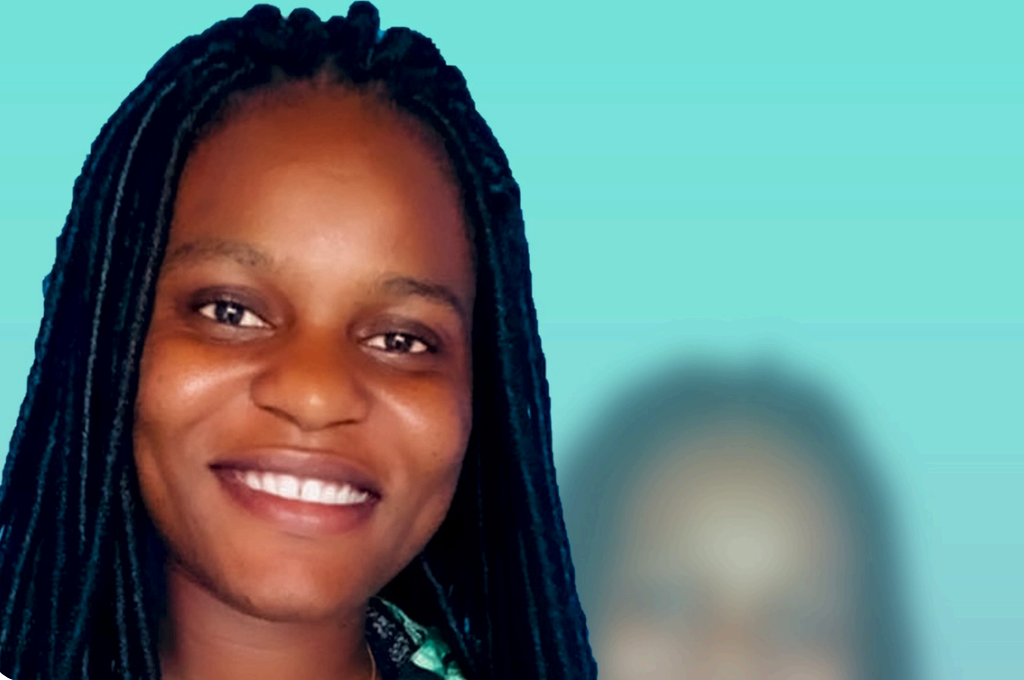
Este livro não é um manual técnico. É um testemunho. É um guia com base na vida real, escrito por alguém que caiu, aprendeu, levantou-se e decidiu partilhar.

Se estás prestes a dar o teu primeiro passo fora da tua zona segura, ou se já estás longe e te sentes perdido, este livro é para ti.

Espero que cada palavra te direcione, te desafie e, principalmente, te inspire a continuar.

Com coragem.





## QUEM É NILDA SASSA ?

Nilda Sassa é uma jovem sonhadora de Angola, concretamente da província de Cabinda. Filha de Daniel Sassa e Angelina Quivango, irmã de seis irmãos, ela carrega em si o brilho da sensibilidade e da força interior.

Amante da poesia, Nilda Sassa não vê a poesia como um Robby de palavras, mas como uma inspiração de vida um remédio para as dores, um caminho que a direciona em qualquer lugar onde estiver.

Formada em Análises Clínicas, a vida me conduziu a um novo rumo: **A Comunicação**. Hoje, é graduada em **Ciências da Comunicação (Marketing, Publicidade e Relações Públicas)**, área onde está a firmar a sua carreira profissional.

Com uma profunda paixão por ensinar, impactar e influenciar positivamente, Nilda Sassa tem como objetivo especializar-se em Comunicação Educacional e Social, com o propósito de liderar projetos em escolas, igrejas, ONGs e iniciativas pessoais.

Criadora de vários projetos sociais, acredita firmemente que, com dedicação, resiliência, fé e compreensão, será possível conquistar cada um deles.

Cristã desde 2012, batizada na igreja IEBA, faz parte da comunidade TPD desde 2017. Seu foco e direção de vida têm sido andar nos caminhos do Senhor e ser guiada por Ele.

## POR QUE SAIR DA ZONA DE CONFORTO?

Porque o nome já diz tudo: **zona de conforto**.

Ela até parece um lugar seguro mas, na verdade, é o espaço onde os sonhos dormem, onde o tempo passa sem deixar marcas e onde a vida se repete sem evolução. Quando vires alguém a sair do lugar onde tudo lhe é dado, onde tudo é previsível, entende: **essa pessoa despertou!** Está cansada de apenas existir. Está pronta para viver de verdade.

Sair da zona de conforto é admitir que há algo maior à espera. É reconhecer que a alma está inquieta porque nasceu para mais. E sim, o incômodo é sinal de que chegou a hora.

Alguns saem por pressão, outros pela dor, muitos pela idade, mas os mais determinados saem porque estão fartos da estagnação, do “**tanto faz**”.

Então, aqui vão alguns motivos que te levarão a dar esse passo de coragem:

## **1- CRESCIMENTO PESSOAL**

Quando escolhi estudar no Huambo para fazer faculdade, os meus encarregados não entenderam o porquê. Eles deram-me outras opções, mas recusei, não foi por birra, mas porque eu sabia que, de certa forma, essas opções seriam uma limitação, eram boas demais, mas não desafiadoras o suficiente. Eu estaria dentro da zona de conforto, e não haveria mudança nem crescimento pessoal. Ao sair da zona de conforto, eu cresci. E até agora continuo a crescer.

Não foi simplesmente por estar longe, mas por entender que eu precisava mudar muita coisa em mim para provar que a decisão que tomei deixaria os meus encarregados orgulhosos. Saí da zona de conforto e vivi coisas que não viveria se tivesse ficado onde estava. Essas experiências tornaram-me quem sou hoje. Fizeram-me amadurecer. Mudaram a minha forma de pensar e agir.

**Queres crescer? Queres evolução?**

**Sai da zona de conforto.**

## **2. DESENVOLVIMENTO DE NOVAS HABILIDADES**

Sabe quando você está na zona de conforto? Você consegue fazer algumas coisas. Aí, você acha que só consegue fazer essas mesmas coisas. Quando você sai da tua zona de conforto, começa a descobrir coisas que antes nem imaginava. Não é que essas coisas não existiam, só não estavam acessíveis dentro da zona de conforto.

Quando cheguei no HUAMBO, comecei a desenvolver coisas que eu já sabia, mas não fazia simplesmente porque estava confortável, não sentia necessidade. Percebi que estava vivendo uma limitação e precisava mudar isso.

Às vezes, parece que vamos nos cansar, porque longe da zona de conforto é sobre você e para você. Ninguém estará ali para ajudar. Ou você faz as coisas para seu crescimento, desenvolvendo suas habilidades, ou elas ficarão estagnadas para sempre.

Vi que não fazia certas coisas porque tinha alguém que fazia por mim, um irmão mais velho, por exemplo. Mas fora da zona de conforto, comecei a fazer tudo sozinha e a me elogiar por isso. Minhas habilidades ficaram mais visíveis.

**Imagine uma mulher vivendo sozinha, longe da casa dos pais.**

A necessidade de cozinhar todos os dias surge, porque se não cozinhar, vai passar fome. Então, fui conhecendo novos pratos, criatividades e formas diferentes de cozinhar. Não tinha escolha: se cozinhasse mal, teria que melhorar para o próximo dia, porque quem ia comer era eu.

Longe da zona de conforto, entendi que precisava estudar mais. Tinha tempo, mas na casa dos pais eu não sentia necessidade. Também aprendi a lavar roupa, porque não tinha mais ninguém para ajudar.

Muitas pessoas acham que habilidade é só o que você faz no trabalho, mas as tarefas domésticas também são habilidades. Cozinhar, lavar roupa, lavar louça são habilidades que muita gente que ainda está na zona de conforto não desenvolveu.

Por isso, é importante sair da zona de conforto: **para desenvolver novas habilidades e se orgulhar do próprio crescimento.** Você não precisa esperar um elogio dos outros, olhe para si mesmo e reconheça o quanto você é capaz.

### **3. AUMENTO DA AUTOCONFIANÇA**

Existem pessoas que têm baixa autoestima, que não confiam em si nem para as tarefas mais simples, como cuidar da própria casa. Pessoas que não acreditam nas suas capacidades, que vivem sempre à espera que alguém faça por elas. Mas, quando se sai da zona de conforto, essa realidade muda.

Ao viver num lugar onde és responsável por ti mesmo, és obrigado a cuidar de ti, a tomar decisões, a resolver problemas. Não há escapatória: ou acreditas em ti, ou ficas parado. Não dá para depender de ninguém. Lá, és tu por ti.

Dentro da zona de conforto, é difícil testar a tua autoconfiança porque fazes muito pouco por ti mesmo. Já fora dela, és tu a realizar as tuas tarefas, a enfrentar desafios, a corrigir os teus próprios erros. E isso exige autocrítica, responsabilidade, mas acima de tudo: confiança.

Sair da zona de conforto é também uma oportunidade de desenvolver métodos para fortalecer a tua autoestima. A cada pequena conquista, vais percebendo o quanto és capaz. Ao realizar as coisas sozinho, ganhas mais consciência do teu valor, e isso vai moldando uma nova imagem de ti mesmo.

Quando saí da casa dos meus pais para estudar longe, fui com a mentalidade de que aquele novo lugar era a minha oportunidade de crescer. Eu sabia que precisava me esforçar, fazer acontecer.

E foi assim que, pouco a pouco, fui construindo minha confiança. Se antes tinha uma autoestima de 50%, com cada passo dado, cada meta alcançada, ela foi aumentando. Porque eram as minhas realizações que falavam por mim.



## 4. EXPANSÃO DE OPORTUNIDADES

Longe da zona de conforto é onde surgem as maiores aprendizagens. Quem se distancia do conforto do lar ou da rotina segura, muitas vezes deseja replicar experiências vividas antes, mas agora num contexto novo, desafiador. O que muitos ainda não percebem é que esse "longe" não é apenas geográfico, é uma preparação para o crescimento, o autoconhecimento e, principalmente, para a expansão de oportunidades.

Quando começamos a desenvolver novas habilidades, a crescer como pessoas e a confiar mais em nós mesmos, algo natural começa a acontecer: **as oportunidades começam a surgir.**

O mundo começa a te enxergar de forma diferente porque você também passou a se ver de forma diferente. As portas se abrem não porque você forçou, mas porque você está preparado para atravessá-las.

A mente torna-se mais aberta, mais disposta a aprender e a aceitar desafios. Passamos a perceber caminhos que antes nem imaginávamos. E, muitas vezes, essas oportunidades vêm ao nosso encontro.

## **5. SUPERAÇÃO DE LIMITES MENTAIS**

Muitos vivem presos dentro de uma "caixa" mental, acreditando que só podem ser ou fazer o que sempre ouviram dizer que podiam. São pessoas que limitam os próprios sonhos, ideias e metas porque foram condicionadas a pensar pequeno. Essa prisão é uma das formas mais perigosas de estagnação, porque nem sempre é visível. É silenciosa, mas poderosa.

Fora da zona de conforto, essa prisão mental começa a ser desfeita. Quando te vês sozinho, longe de quem sempre tomou decisões por ti, comesas a pensar, refletir e perceber que o mundo é maior do que imaginavas. Começas a acreditar que podes sonhar diferente, que podes fazer mais, ir mais longe.

A superação dos limites mentais é uma libertação. Começas a ver oportunidades onde antes via obstáculos. Percebes que tens ideias próprias e capacidade de executá-las. A mente se expande, e com ela, a vida também.

## 6. O CHAMADO À MUDANÇA

A zona de conforto é um lugar conhecido, previsível, onde tudo parece estar no seu devido lugar. Por isso, quem está ali não sente necessidade de mudança. Afinal, se está confortável, para quê mudar? Se está relaxado, para quê se esforçar?

Mas longe da zona de conforto, o cenário muda completamente. Estar fora desse espaço é, inevitavelmente, um chamado à mudança. É como se a própria vida te dissesse: "agora é a tua vez, agora é contigo." E, nesse momento, ou mudas, ou ficas estagnado.

Infelizmente, nem todos entendem esse chamado. Alguns saem da zona de conforto esperando encontrar o mesmo conforto em outro lugar. Mas o propósito de estar fora da zona de conforto não é replicar os privilégios que já tinhas é transformar-te. E essa transformação deve ser consciente, profunda e visível através dos resultados. Não falamos aqui de mudança física, mas de uma mudança de mente, de hábitos, de postura.

A verdadeira mudança fora da zona de conforto é aquela que te faz crescer a cada dia, que te torna mais resiliente, mais maduro, mais confiante. É a mudança que te faz assumir responsabilidades, mesmo quando ninguém está a observar. Como aquele meu sobrinho que dizia que, quando crescesse, lavaria louça sempre e depois, ao crescer, já não queria mais essa tarefa. A diferença entre a promessa e a ação está no quanto a mente está preparada para mudar.

Longe da zona de conforto, ninguém vai fazer as tuas tarefas. Se tu não limpas, ficará sujo. Se não cozinhas, ficas com fome. Não há como escapar. Então, ou tu atendes ao chamado da mudança, ou te afundas na estagnação e retrocedes.

Essa mudança é o que te molda. É o que revela quem tu realmente és. Por isso, quando a vida te chamar para sair da zona de conforto, não temas. Responde com coragem porque é nesse lugar de desafios que tua melhor versão está à espera de nascer.

## **CAPITULO.1 – ONDE TUDO ERA SEGURO DEMAIS**

Na verdade, zona de conforto não é um lugar físico. É um estado mental, onde tudo parece estar bem demais, a ponto de não haver necessidade ou esforço de mudança.

Quando estamos na zona de conforto, sentimos que está tudo em ordem: tudo seguro, tudo em dia. E, no princípio, é natural que sintamos receio de sair desse lugar, onde tudo parece estável, para ir a um lugar onde não se tem certeza de nada.

Mas a verdade é que, na zona de conforto, só parece estar tudo bem. Isso não quer dizer que realmente está. Porque um lugar onde você não precisa se desenvolver não é um lugar bom para você.

Esse lugar é uma ilusão. Há uma necessidade de se mover, de sair dali, de caminhar para um espaço onde o crescimento é exigido onde é preciso mexer-se, evoluir, não ficar parado.

## **CAPÍTULO 1.1-O CONFORTO QUE ME ADORMECEU**

E você vai perceber que, depois desse conforto, vem um adormecimento. Vai perceber que estava dormindo num sítio confortável. E não que seja ruim dormir num lugar assim — o problema é que, quando dormimos onde tudo é confortável, nos conformamos.

Não sentimos mais necessidade de buscar algo maior. De crescer. De desafiar nossos próprios limites.

E isso não se aplica apenas às coisas materiais. A verdadeira zona de conforto começa dentro e só depois se reflete fora.

**Reflexão:** *O lugar de conforto só parece seguro porque não exige esforço. Mas, na verdade, é como cavar a própria cova e deitar-se nela ainda vivo.*

## **CAPÍTULO.2 - O INCÔMODO QUE ACORDA A ALMA**

No capítulo anterior, vimos que a zona de conforto parece, à primeira vista, um lugar seguro. Mas, com o tempo, percebemos que essa segurança é uma ilusão. A zona de conforto nos embala, nos adormece, até que algo desperta dentro de nós. Esse despertar é o incômodo da alma.

**Quando a alma começa a despertar, nada mais consegue fazê-la adormecer de novo.** O incômodo grita e o som é alto. Alto o suficiente para não ser ignorado. Alto o bastante para não te deixar em paz até que faças o que realmente foste chamado(a) para fazer.

Esse é o ponto de ruptura. É quando percebes que já não dá para viver do mesmo jeito. Se escolheres não ouvir esse chamado interior, poderás até voltar à rotina de sempre mas estarás casado(a), esgotado(a) por dentro. O vazio voltará. Mas se deres atenção a essa chamada, algo novo começará.

## CAPÍTULO 2.1 O DESCONFORTO COMO SEMENTE DA MUDANÇA

O desconforto é, muitas vezes, o primeiro sinal de que a mudança começou. Quando alguém começa a se sentir incomodado, logo vem junto o desconforto e esse incômodo não acontece por acaso.

Ele surge porque a pessoa começa a refletir sobre o contraste entre o lugar de onde está saindo e o lugar para onde está indo. Começa a perceber que, enquanto estava na zona de conforto, havia uma certa “paz”, mas essa paz era a ausência de movimento, não o verdadeiro contentamento. Agora, fora desse espaço, o desconforto vem como sinal de transformação.

É importante entender: zona de conforto nunca foi sobre um lugar físico. Se fosse apenas sobre localização geográfica, então todos teriam que mudar de cidade ou país para crescer. Mas não é assim. **A verdadeira saída da zona de conforto é uma jornada interna.** É um deslocamento da mente, da alma e do espírito.

**Reflexão:** *Quando algo começa a te incomodar e desperta em ti a necessidade de mudança, é sinal de que a tua mente está pronta para romper barreiras e iniciar uma nova fase.*



## CAPÍTULO.3- SALTO NO ESCURO

Este talvez seja um dos capítulos mais marcantes para mim. Não só porque o escrevi com intensidade, mas porque é algo que vivi e ainda vivo. Sair da zona de conforto não é um ato único. É uma escolha contínua. É um movimento constante contra tudo que nos paralisa: seja no corpo, seja na mente.

O salto no escuro representa exatamente isso: o momento de decisão. Aquele instante em que você olha para trás e vê tudo bem estruturado um cenário confortável, organizado, previsível, como se estivesse diante de uma cidade iluminada, cheia de prédios, internet rápida, comida pronta, segurança, facilidades, um lugar onde tudo parece funcionar. Mas quando você olha para frente, para onde precisa ir, o cenário é completamente diferente: casas humildes de chapa ou madeira, telhados de capim, sem água encanada, sem eletricidade, sem conforto, sem internet, sem aquilo tudo que você conhece como “**normal**”. Tudo parece um retrocesso.

E mesmo assim, você sabe que precisa ir.

## CAPÍTULO 3.1- MEDO, DÚVIDA E A DECISÃO

Quando você se vê diante do desconhecido, não há como negar: o medo aparece. Não adianta fingir coragem quando o novo chega como um lugar estranho, instável, onde tudo pode desmoronar a qualquer momento. Imagine-se num campo, num lugar onde as casas são feitas de chapas ou capim, frágeis, vulneráveis às chuvas e ao vento. Um lugar onde você precisa colher sua própria comida, onde até mesmo um simples ato como caminhar até o campo pode esconder perigos.

Você se sentiria tranquilo? Claro que não. Vem o medo. Medo de fracassar, de não conseguir lidar com a nova realidade. Medo de que algo dê errado, de que a chuva venha à noite e destrua a “casa” que você escolheu construir. Vem também a dúvida:

— Será que eu fiz a escolha certa?

— Será que eu realmente devia estar aqui?

Mas aqui, quero que entendas: **essas casas frágeis são uma metáfora**. Não estou a falar apenas de barro, capim ou chapas estou a falar daquilo que representa sair da zona de conforto: fazer algo que você nunca fez, entrar num território que não é familiar, onde não há garantias nem certezas. Usei a comparação entre campo e cidade para ilustrar que a zona de conforto não é um lugar físico. É um estado onde tudo é previsível, seguro mas estagnado. **Fora dela, surgem novos desafios, novas experiências, e sim, novos medos.**

Depois do salto no escuro, vem a decisão:

Você pode ceder ao medo e recuar, pode deixar que a dúvida te paralise, ou pode ir com medo mesmo assim.

Se você já deu o salto, voltar não é mais uma opção saudável, recuar seria negar o processo de crescimento. Por isso, a decisão precisa ser firme: **continuar mesmo sem certezas, caminhar mesmo sem ver o chão, prosseguir com fé, mesmo tremendo.**

Porque no final, não se trata de saber se vai dar certo trata-se de crescer com cada passo, aprender com cada tropeço e se tornar alguém que não se contenta com uma vida de ilusão.

**Reflexão:** *Nem sempre o medo representa um perigo real. Às vezes, ele é apenas uma barreira invisível que te impede de alcançar o extraordinário.*

## CAPÍTULO 4-QUANDO TUDO PARECE DESABAR

Sair da zona de conforto não é entrar num mar calmo e colorido. Longe dela, a estrada nem sempre é bonita muitas vezes, é confusa, incerta e cheia de perguntas. Não espere que tudo dê certo logo no início. Na verdade, o começo costuma ser o oposto.

Estar longe da zona de conforto é começar de novo. É viver um reinício, é encarar uma transformação de atitudes, de rotina e principalmente da mente (metanoia). No início, tudo pode parecer estar desabando, e está tudo bem. Porque nesse lugar novo, diferente, tudo é estranho. Não há referências, e por isso parece que tudo está fora do lugar. Mas é justamente aí que mora o crescimento. O que vai fazer as coisas funcionarem não é o ambiente é a tua vontade de vencer, de evoluir, de seguir mesmo com medo.

Estar longe da zona de conforto é como estar num país desconhecido. Ainda que o lugar seja lindo, se você nunca esteve lá, você se sente perdido. E é exatamente assim no processo de crescimento: **você se sente pequeno, confuso, mas isso é só o começo.**

## CAPÍTULO 4.1 – A DOR DA DESCONSTRUÇÃO

Já sentiste aquela dor de perder algo que pensavas ser certo e seguro? Essa é a dor da desconstrução. Quando Jesus chegou perto do templo, Ele disse que podia destruí-lo e reconstruí-lo em três dias. As pessoas ficaram chocadas, porque viam a grandeza do templo e achavam que Ele não teria capacidade de fazer isso. Mas Jesus não estava a falar de construção física. Ele falava de algo mais importante: **a mente e o coração das pessoas**. Ele queria mostrar que era possível destruir o velho jeito de pensar e construir algo novo dentro delas. Sair da zona de conforto é passar por isso. É deixar para trás velhos pensamentos, velhos hábitos. E isso dói, mas é uma dor necessária. Só depois dessa dor é que começa a construção verdadeira de quem tu realmente és.

### PERDER-SE PARA SE ENCONTRAR

Jesus queria tocar nos corações das pessoas. Se Ele conseguisse transformar o coração delas, elas iam se encontrar com quem realmente eram. Quando saís da zona de conforto, isso também acontece contigo. Tu deixas de ser aquilo que os outros moldaram, para te tornares quem tu realmente és.

**Reflexão:** *Quando formatamos um telefone cheio de lixo e coisas desnecessárias, não apagamos sua capacidade de armazenar, mas limpamos tudo aquilo que não contribui para o seu bom desempenho. Assim também é com a mente: às vezes, é preciso esvaziar para evoluir.*

## **CAPÍTULO 5 – VOZ INTERIOR: A BÚSSULA SILENCIOSA**

Estar longe da zona de conforto é viver momentos onde tudo ao teu redor se cala, e só resta uma coisa: a tua própria voz interior. Vai chegar o momento em que não terás mais pessoas te dizendo o que fazer, nem sinais claros te mostrando o caminho. Tudo parecerá escuro, silencioso, vazio, e é aí que tu precisarás aprender a ouvir a ti mesmo.

A voz interior é como uma bússola silenciosa. Não é como o GPS que fala e aponta o caminho com facilidade. É uma direção interna, mais sutil, mais sensível. Ela não grita. Ela sussurra. Ela fala quando o mundo se cala. E para ouvi-la, você vai precisar de coragem e silêncio.

É nesse momento que vais aprender a tomar decisões que nunca pensaste tomar. Porque ali, longe da tua zona de conforto, tu comesas a descobrir que sempre tiveste dentro de ti tudo o que precisavas para seguir. Só que o barulho do mundo, o medo do erro, e a opinião dos outros abafavam essa voz.

## **CAPÍTULO 5.1 – SILENCIAR PARA OUVIR**

Na jornada longe da zona de conforto, nem sempre verás os frutos logo. Nem sempre saberás se estás no caminho certo. Mas se você ouviu de verdade a tua alma, confia. Vai com medo mesmo. Vai sem entender tudo. Mas vai com fé no que a tua alma te disse.

Muitos desistem porque esperam certezas visíveis. Mas o verdadeiro crescimento acontece quando caminhamos confiando em algo invisível, mas real. E essa é a voz da tua alma. A bússola silenciosa. O guia que nunca falha.

Silenciar não é ficar mudo por fora, é acalmar por dentro. É fechar os olhos para o que te distrai, é desligar o ruído da comparação, da ansiedade, da dúvida.

É como o tempo de preparação antes de uma grande apresentação. Ninguém vê, ninguém aplaude, ninguém comenta. Mas é nesse momento de anonimato que tudo se constrói. Assim é ouvir a tua voz interior. Precisas parar, refletir, escutar o que está aí dentro.

Talvez não entendas logo de início. Talvez pareça confuso. Mas se persistires no silêncio, tua própria mente começará a te revelar o caminho. É no silêncio que nascem as ideias mais fortes. É no silêncio que se ouve Deus, que se ouve o espírito, que se ouve o verdadeiro "eu".

## CAPÍTULO 5.2 – CONFIAR MESMO SEM VER

E depois de ouvir, vem o passo mais difícil: **confiar naquilo que ouviste, mesmo que nada esteja visível ainda.**

É como caminhar numa casa escura que você conhece bem. Mesmo sem ver, você sabe onde está cada coisa, porque sua memória e intuição te orientam. A tua voz interior será como essa memória. Você vai confiar no que ela disse, mesmo que os teus olhos ainda não confirmem.

### OS PRIMEIROS PASSOS

No capítulo anterior, falamos sobre a importância de confiar mesmo sem ver. Estar longe da zona de conforto faz exatamente isso conosco: nos ensina a caminhar mesmo quando sentimos que não temos forças, a ouvir mesmo em meio ao silêncio, a enxergar mesmo de olhos fechados, e a continuar mesmo quando o cansaço pesa os nossos pés.

Depois que se ouve a voz interior, começa um novo processo: dar os primeiros passos. E esses passos não são como os de um bebê recém-nascido, ainda envolto na segurança da maternidade. Não. Agora, você está longe dos braços que te seguravam, longe dos colos que te protegiam. Agora, você aprende a ficar de pé por si mesmo.



Esses passos são pequenos, mas têm um peso enorme. Porque eles dizem ao mundo, e a você mesmo que estás a construir teu próprio caminho. Que não estás mais repetindo rotas alheias, mas abrindo novas estradas com teus próprios pés.

E essa caminhada não traz apenas alegria para ti, mas também para todos que acreditaram em ti, os que oraram, os que te motivaram, os que sonharam contigo. A cada passo, nasce uma nova certeza, cresce uma nova força.

A grandeza que nasce aí não se mede com dinheiro ou fama. É a grandeza de alguém que agora pensa diferente, que não vive mais com medo, que não se sabota mais, que confia em si. **É a grandeza de um ser humano que se encontrou.**

Você começa a saber o que está fazendo, por que está fazendo, para quem está fazendo, como está fazendo, e onde isso vai te levar. E isso, por si só, é o maior sinal de que você não é mais o mesmo. Agora, você anda com propósito. Anda com direção. Anda com alma.

**Reflexão:** *Os primeiros passos que você dá longe da zona de conforto serão os que falarão mais alto ao longo da tua jornada. Eles marcarão o início da tua transformação.*

## **CAPÍTULO 6 — O NOVO CAMINHO SOBRE OS PÉS**

Depois de ouvir a tua voz interior e entender a bússola silenciosa que te guia, chega o momento de iniciar uma nova caminhada, um caminho que será traçado pelos teus próprios pés. Esse caminho é novo, desconhecido até por ti, mas, mesmo sem saber exatamente o destino, tu já tens uma noção de por que estás a seguir por ele e o que poderás encontrar.

Este não é um caminho comum, que todos conhecem. É único. É tua jornada pessoal. Ninguém vai vivê-la por ti. Ninguém pode andar por ti. Só tu podes ser o primeiro a trilhar essa estrada. E isso começa quando confias mesmo sem ver movendo os pés em direção ao desconhecido.

### **CAPÍTULO 6.1 — OS PRIMEIROS PASSOS FORA DA ZONA**

Criar um novo caminho significa dar os primeiros passos fora da zona de conforto. E esses passos devem ser valorizados. São eles que marcam o início da tua nova história, da tua transformação. Cada passo é uma experiência viva, é a confirmação de que estás a construir algo só teu. É esse caminhar que te tornará uma pessoa mais forte e mais consciente de quem és.

## **CAPÍTULO 6.2 — PEQUENAS VITÓRIAS, GRANDES SIGNIFICADOS**

No caminho que estás a trilhar, cada pequena vitória deve ser comemorada. São esses pequenos triunfos que, juntos, constroem as grandes conquistas. Festeja cada avanço, por menor que pareça porque foi feito por ti, sobre ti e para ti.

Lembro-me de quando comecei a fazer coisas sozinho coisas simples, sem depender da minha mãe ou dos meus irmãos e percebi que era mais capaz do que imaginava. É isso que acontece fora da zona de conforto: tu descobres tua força aos poucos. E quanto mais valorizas as pequenas vitórias, mais perto estarás das grandes realizações.

**Reflexão:** *Até que você dê os primeiros passos, ainda estará preso à bolha que resiste ao seu crescimento.*

## **CAPÍTULO 7 – CRESCER DOÍ, MAS VALE**

Crescer dói. E não é só uma dor física é uma dor emocional, mental e até espiritual. Quando uma criança começa a crescer, a maior dor não é só nos ossos, mas na rotina: ela já não pode contar com a mãe para tudo. Coisas simples como comer ou vestir já não serão feitas por alguém, ela precisa fazer sozinha. E isso dói, porque é uma quebra daquilo que antes era confortável.

Crescer é assumir responsabilidades. É parar de esperar que os outros façam por ti e começar a fazer por si mesmo. E, no início, isso pesa. Mas aos poucos você percebe o quanto vale a pena, porque essa autonomia te liberta. Antes, você só comia se alguém te desse comida. Hoje, você pode preparar tua própria refeição. Antes, alguém te vestia. Hoje, você escolhe até o estilo com que vai se apresentar ao mundo.

Esse crescimento é um chamado à independência não apenas financeira ou física, mas emocional e de pensamento. Você começa a depender mais de si e menos dos outros. Isso não é frieza, é maturidade.

## CAPÍTULO 7.1 – A BELEZA DO PROCESSO

O processo é lento, mas necessário. Às vezes, parece demorado demais. Dá vontade de pular etapas, de correr, de chegar logo. Mas a verdade é que cada fase tem algo a ensinar. Cada etapa que você vive no tempo certo traz força, consciência e preparo.

A beleza do processo está no aprender constante, no crescer sem pressa, no construir com profundidade. Quem respeita o processo, colhe resultados duradouros. Quem tenta acelerar, pode até chegar mais rápido, mas sem estrutura.

Por isso, por mais que pareça difícil, respeita o teu tempo. Caminha com propósito. Porque só assim, passo a passo, você vai chegar aonde realmente deve estar com maturidade, com sabedoria e com verdade.

**Reflexão:** *O processo é como uma gravidez: se você quer que o bebê nasça saudável, precisa esperar o tempo certo. Enquanto isso, faça tudo o que for necessário para que ele cresça de forma saudável.*

## CAPÍTULO 8 – HOJE SOU OUTRO

“Hoje sou outro.”

Essa é a frase que nasce naturalmente depois de tudo. Depois do silêncio, da dor, do medo, das decisões, dos primeiros passos, das pequenas vitórias, do crescimento lento, você percebe: **você já não é o mesmo.**

Como a borboleta que passou pela dor da transformação, você também passou. Antes, você era uma versão crua de si. Agora, você olha no espelho e se reconhece com orgulho. Se antes você não sabia o que fazer, agora você tem clareza. Se antes você dependia dos outros, hoje você se movimenta por si. E isso não aconteceu por acaso, aconteceu porque você respeitou o processo. Você saiu do lugar que te deixava parado e seguiu para o lugar que te fez crescer. Agora, não tem como ser a mesma pessoa. Você mudou. E mudou para melhor.

### CAPÍTULO 8.1 – O ORGULHO DE TER ENFRENTADO

Você vai sentir orgulho. E não é orgulho arrogante, é **gratidão**. Gratidão por não ter desistido, gratidão por ter seguido mesmo com medo, gratidão por ter enfrentado cada fase, cada dor, cada dúvida.

Esse orgulho vem quando você entende que tudo o que passou não foi em vão. Foi transformação, foi amadurecimento. Foi crescimento real. E nada paga isso.

## CAPÍTULO 8.2 –O RECOMEÇO COM PROPÓSITO

Agora você recomeça.

Mas recomeça com direção, com intenção. Você já não vive no automático, você tem propósito. Seus passos são conscientes, suas decisões são firmes, sua fé é mais forte. Você aprendeu a não desistir, a seguir com coragem, mesmo sem certezas.

Mesmo que tudo não saia como planejado, a alegria de ter vencido o que te parava será maior que qualquer frustração.

Porque agora, você sabe quem você é.

E isso muda tudo.

**Reflexão:** *Saber quem és é a chave para seguir firme longe da zona de conforto.*

## CAPÍTULO 9 — PARA QUEM AINDA TEM MEDO

Este capítulo é um chamado.

Um grito suave, mas firme, para você que ainda tem medo de sair da sua zona de conforto, medo de tentar, medo de falhar, medo de que nada saia como planejou. Mas é exatamente isso que significa sair da zona de conforto: **enfrentar o medo**. Encarar de frente o que te paralisa, derrubar o muro invisível que separa onde você está de onde você poderia estar, se o lugar onde você se encontra já não te faz crescer, e mesmo assim você insiste em ficar, então entenda, o problema não é o lugar. É o medo. E o medo, quando não é enfrentado, cria raízes, cria gerações inteiras de pessoas que aprendem a se esconder da vida, você pode ser o elo que quebra essa corrente, ou o que a reforça.

Toda vez que alguém ao teu redor quiser dar um passo, e você disser “**não vale a pena**”, estará apenas repetindo o que o medo te ensinou. Mas hoje, isso pode mudar, talvez você tenha projetos guardados, sonhos engavetados, planos gigantes que o medo não deixou nascer.

Mas eu te digo: **ficar parado não é segurança**, é desistência disfarçada. O mundo não espera. O tempo não volta.



E a vida só acontece quando você se move.

Então arrisque, experimente, falhe se for preciso, mas não se esconda. Porque o medo não é o fim, ele é apenas o início de algo novo. Saia da zona de conforto. Atravesse o medo.

Descubra o tamanho da força que existe dentro de você, esse é o seu momento, essa é a sua virada.

**Essa é a minha chamada para você.**

**Reflexão:** *Até quando você vai manter a tua mente trancada num armário com cadeado? Está na hora de iluminar os teus projetos e dar vida aos teus sonhos.*

## EPÍLOGO

### NUNCA MAIS PEQUENO DEMAIS

Sabe, quando cheguei aqui, ao epílogo, percebi uma coisa: **eu também nunca mais serei pequena demais.** Para quem olha de fora, pode parecer simples escrever um livro, pegar uma caneta, um caderno e começar a escrever, mas não é sobre isso apenas.

É sobre colocar o coração no lugar certo, alinhar a alma e saber por que e para quem você está escrevendo.

O propósito deste livro sempre foi um só: **impactar pessoas, tocar vidas, acordar o que estava adormecido dentro de cada um que o lê.**

E é por isso que escrevi este epílogo para te dizer que, se eu consegui, você também pode.

Você pode sair da pequenez que o medo construiu e caminhar em direção a uma grandeza que talvez nunca tenha imaginado.

Talvez você até acredite no seu potencial, mas hesita.

E eu te entendo, o medo nos convence a esperar o “momento certo”. Mas o tempo não perdoa.

**Hoje você hesita, amanhã pode ser tarde demais.**

Enquanto você se acomoda, o mundo segue.

As pessoas evoluem, crescem, avançam, e você continua no mesmo lugar, achando que está em paz, quando na verdade só está estagnado.

Então, saia desse lugar que limita a tua visão. Você tem uma mente grande, você pode, você consegue, e mais: **você merece.**

Se eu consegui escrever este livro, algo que adiei por tanto tempo, é porque finalmente decidi romper com a minha própria estagnação.

E confesso: ainda há muito por fazer, muitos caminhos por trilhar, mas o importante é que eu comecei e agora, te convido: vamos juntos, rumo ao novo, rumo ao crescimento, rumo a tudo aquilo que sempre pareceu distante demais.

**Nunca mais se sinta pequeno, porque você nunca foi.**

## ***DE OUTROS CORAÇÕES***

Depois do epílogo, quis deixar espaço para outras vozes. Porque a motivação cresce quando é partilhada e cada palavra dita por alguém que acredita tem o poder de acender algo dentro de nós. Estas são frases simples, mas cheias de verdade, escritas por pessoas reais, que também escolheram não desistir.

### ***FRASES***

1-É perigoso demais achar que a zona de conforto é o melhor lugar para se estar, saia do ninho e verás que existem outros lugares que valem a pena!”

— Étina Manuel

2-Errados estamos por acharmos que a nossa zona de conforto é onde estamos mais seguros, seja audaz e aprenda com os desafios.”

— Margarida Colongo

## **DESAFIO FINAL**

Agora é contigo, fecha este livro, respira fundo, e vai viver tudo o que sempre adiou. A zona de conforto nunca foi teu lar foi apenas tua pausa.

O mundo está à tua espera.

## Depois da leitura

Após esta leitura, quero te propor uma pausa importante: Pegue um caderno, sente-se com calma e escreva, anote tudo o que você já conquistou até aqui, por menor que pareça. Em seguida, escreva tudo o que ainda deseja realizar.

Agora reflita: **o que tem te travado? O que ainda te prende à zona de conforto?**

Esse exercício é mais do que palavras no papel.

É um passo consciente rumo à tua transformação.

E você não precisa fazer isso sozinho(a).

Se sentir que precisa de apoio, orientação ou apenas alguém para ouvir, eu estou aqui para te ajudar.

Entre em contacto comigo:

WhatsApp: 943 491 759

Facebook: Nil Sassa

Instagram: @NilSassa

A tua jornada rumo ao extraordinário pode começar com uma simples decisão: **agir.**

Vamos juntos.

**OBRIGADA POR CHEGAR ATÉ AO FINAL.**