

Realizando Sonhos

O caminho para concluir os estudos

Resumo

Meu nome é Emerson Calejon e destaco a importância de perseguir os sonhos. Mesmo tendo interrompido os estudos cedo por hiperatividade, nunca desisti do meu objetivo de me formar na universidade. Aos 46 anos, finalmente me formei em Administração de Empresas, mostrando que nunca é tarde para buscar a realização pessoal. Agora, meu propósito é incentivar aqueles que desejam retornar aos estudos, apesar da idade. Minha experiência demonstrou que é fundamental persistir e nunca desistir dos nossos sonhos, independentemente das adversidades. Espero que minha história te inspire a seguir em frente e alcançar sua graduação desejada.

Autor: Emerson Calejon
emersoncalejon@live.com

Realizando Sonhos: o caminho para concluir os estudos/
Emerson Calejon. 2 ed. São Paulo: Editora Home, 2024

Introdução

Meu nome é Emerson Calejon e quero dizer que o sonho de realização de cada um de nós é uma das coisas mais relevantes da vida. Precisamos lutar e nos esforçar ao máximo para alcançar nossos objetivos. Isso é tão importante que, quando nos aproximamos do máximo, tudo começa a fazer sentido.

Meu maior sonho na vida era me formar em uma universidade. Tive que parar de estudar cedo, pois era hiperativo e, naquela época, a hiperatividade não era compreendida como é hoje. À medida que eu envelhecia, meu desejo de continuar estudando se intensificava. Cheguei ao ponto em que as manifestações começaram a surgir em meu espírito, na minha mente e no meu corpo. Ao longo dos anos, fui ficando cada vez mais velho e com mais vontade de voltar a estudar. Até que chegou o dia em que tive que abraçar, com toda a minha força, os estudos, e foi aí que minha

felicidade e minha calma voltaram a crescer em mim.

Estudei com toda a dedicação e vontade que uma pessoa pode ter e me formei em Administração de Empresas. Meu principal objetivo aqui é incentivar todos aqueles que sonham em voltar a estudar, mas, por algum motivo, não o fazem. Retornem às aulas! Não importa quantos anos você tenha, não importa mais nada! Apenas é importante que você volte a estudar e alcance a graduação desejada.

Quando fui para a sexta série, tinha 33 anos. Ao adentrar a sala de aula, pensei que encontraria alunos muito mais novos do que eu. Entretanto, para minha surpresa, a maioria das pessoas tinha uma idade superior à minha. Todas as batalhas e lutas em nossas vidas pessoais têm uma recompensa. Desejo que esta mensagem te auxilie e te dê forças para realizar o desejo e o sonho de se formar em uma universidade.

Prefácio

A Importância da Educação 4
Superando Obstáculos 5
Encontrando Motivação 6
A Jornada de Retornar 9
Estabelecendo Metas 11
Hábitos de Estudo 16
Gerenciando o Tempo 21
Enfrentando o Medo 28
Rede de Apoio.....32
Ambiente Acadêmico.....36
Desenvolvendo Habilidades 39
Explorando Recursos 42
Lidando com Pressão 48
Trabalho e Vida Pessoal.....53
A Importância da Autocuidado.....58
Superando a Insegurança 65
Celebrando as Conquistas 69
Planejando o Futuro.....72
Comunidade Acadêmica.....79
Mantendo a Motivação.....82
Considerações do Autor.....87
Conclusão e Agradecimentos.....90

CAPÍTULO 1

A Importância da Educação ao Longo da Vida

A Educação como Ferramenta de Realização

A educação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e profissional de um indivíduo. Ao longo da vida, a busca pelo conhecimento e pela formação contínua proporciona inúmeras oportunidades de crescimento e realização.

Desenvolvimento Pessoal e Profissional

O impacto da educação na carreira e nas oportunidades de emprego é significativo. Indivíduos com maior nível de instrução tendem a ter mais chances de ingressar no mercado de trabalho e de obter posições melhor remuneradas. Além disso, a educação proporciona o desenvolvimento de habilidades e competências essenciais para o sucesso profissional, como pensamento crítico, comunicação eficaz e capacidade de resolução de problemas.

Impacto na Carreira e Oportunidades de Emprego

A formação educacional de um indivíduo pode influenciar diretamente sua trajetória profissional. A qualificação acadêmica e a busca por aprendizado contínuo abrem portas para novas oportunidades de emprego e para o avanço na carreira. Além disso, profissionais com formação sólida tendem a ser mais valorizados no mercado de trabalho, contribuindo para sua realização pessoal e profissional.

Enriquecimento Cultural e Social

Além dos benefícios profissionais, a educação também promove o enriquecimento cultural e social. O contato com diferentes áreas do conhecimento, a exploração de novas ideias e a interação com colegas e professores contribuem para a formação de indivíduos mais conscientes, críticos e engajados com a sociedade.

Promoção da Diversidade e Inclusão

A educação desempenha um papel fundamental na promoção da diversidade e inclusão. Ao proporcionar um ambiente de aprendizado que valoriza a pluralidade de ideias, culturas e experiências, a educação contribui para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária. O respeito à diversidade e a valorização da inclusão são pilares essenciais para o desenvolvimento social e cultural de uma comunidade.

Citações Famosas

"A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo." - Nelson Mandela

"O verdadeiro objetivo da educação é formar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que outras gerações fizeram." - Jean Piaget

"Educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo." - Nelson Mandela

Benefícios para a Saúde e Bem-Estar

A busca por educação ao longo da vida também está associada a benefícios significativos para a saúde mental, emocional e cognitiva. O aprendizado contínuo estimula o desenvolvimento de habilidades cognitivas, promove o bem-estar emocional e contribui para a prevenção de doenças neurodegenerativas.

Estímulo à Saúde Mental e Emocional

O engajamento em atividades educacionais, a busca por novos conhecimentos e a interação com colegas e professores proporcionam estímulos positivos para a saúde mental e emocional. O aprendizado contínuo pode atuar como um fator de

proteção contra o estresse, a ansiedade e outros desafios relacionados à saúde mental.

Redução do Estresse e da Ansiedade

Estudos demonstram que indivíduos que se dedicam à educação ao longo da vida tendem a apresentar níveis mais baixos de estresse e ansiedade. O envolvimento em atividades educacionais pode proporcionar um senso de propósito, realização e controle, contribuindo para a promoção do equilíbrio emocional e mental.

Manutenção da Saúde Cognitiva

A educação contínua também desempenha um papel importante na manutenção da saúde cognitiva. O desafio intelectual proporcionado pelo aprendizado estimula a atividade cerebral, contribuindo para a preservação das funções cognitivas e para a prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer e outras formas de demência.

Prevenção de Doenças Neurodegenerativas

Diversos estudos apontam que a educação ao longo da vida pode estar associada a um menor risco de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas. O estímulo intelectual e a manutenção da atividade cerebral contribuem para a preservação da saúde cognitiva e para o envelhecimento saudável.

Impacto na Comunidade e na Sociedade

Além dos benefícios individuais, a educação ao longo da vida também exerce um impacto significativo na comunidade e na sociedade como um todo. O conhecimento adquirido e as habilidades desenvolvidas por meio da educação contribuem para o desenvolvimento sustentável, o engajamento cívico e a promoção da democracia e cidadania.

Contribuição para o Desenvolvimento Sustentável

A educação é um agente de mudança e desenvolvimento sustentável. Indivíduos educados estão mais propensos a adotar práticas sustentáveis, a buscar soluções inovadoras para