

QUAL É O O SEU PROPÓSITO



PENSE SOBRE SEU PROPÓSITO



PROPÓSITO

Viver com mais

Significado

REFLEXÕES SOBRE PROPÓSITO



Definir acerca de propósito não é tarefa simples, pois envolve a nossa razão de existir.

É fato que o ser humano vive em constante questionamentos sobre sua própria existência. Contudo, ainda é raro que as pessoas parem para refletir com clareza sobre questões que podem fazer com se conheçam melhor. Queremos levar você a tirar um tempo para si, um tempo de qualidade que permita você se conhecer.

Não temos a pretensão de trazer uma receita pronta, afinal ela nem existe, mas com muito cuidado buscamos levar você a realizar um encontro com si mesmo, por meio de perguntas que farão você se autoconhecer.

As perguntas que você irá encontrar aqui podem ser um pouco incomodadas, mas pode acreditar, quando você terminar e tiver um panorama geral, suas respostas irão lhe ajudar a se conhecer melhor e irão lhe ajudar a ter clareza e foca naquilo que dá significado na sua vida.

Voltaire, adverte-nos a julgar um homem por suas perguntas e não por suas respostas.

VEJA O QUE ALGUMAS PESSOAS FALAM SOBRE PROPÓSITO

“
O propósito da vida é vivê-la, experienciá-la ao máximo, agarrar avidamente e sem medo experiências mais ricas e novas.
Eleanor Roosevelt

“
Uma vida com propósito é aquela em que eu entenda as razões pelas quais faço o que faço e pelas quais claramente deixo de fazer o que não faço.
Mario Sergio Cortella

“
Acredite em seu coração que você está destinado a viver uma vida cheia de paixão, propósito, magia e milagres.
Roy T. Bennett

“
Quando você está cercado por pessoas que compartilham um compromisso em torno de um propósito comum, qualquer coisa é possível.
Howard Schultz

“
Seu propósito na vida é encontrar um propósito e dedicar a ele todo o seu coração e a sua alma.
Sidarta Gautama (Buda)

AUTO CONHECIMENTO



**Você tira um
tempinho para
você todos os dias?**



@globalblissacademy
www.globalbliss.com

Não há como refletir acerca de propósito sem haver autoconhecimento. O propósito tem haver como a sua essência, por isso, é importante destinar tempo para clarificar quem é você. O autoconhecimento ajuda você a materializar o seu propósito.

QUEM É VOCÊ?

Qual a sua característica mais marcante?

De qual características suas você mais se orgulha?

De qual características suas você mais se envergonha ou gostaria de mudar?

Você acha que possui algum dom?

Descreva algo no qual você é muito bom/boa em realizar?

Descreva algo no qual você se considera um(a) expert?

Como as pessoas que trabalham com você o(a) descreveriam?

Como seus familiares o(a) descreveriam?

Como seus amigos(as) o(a) descreveriam?

Qual a sua definição de Sucesso?

Ter ou Ser?

O que é mais importante corrigir as falhas dos outros ou as suas?

Quais seus valores mais importantes?

Quais as atividades que você mais tem prazer em realizar?

O que é mais importante: explorar o mundo ou a si mesmo?

**É importante pensar sobre suas características.
Realizar uma autoavaliação permite que você
avalie suas fortalezas e também suas fraquezas.**

QUEM É VOCÊ?

Descreva algo que você fez na vida que te deixa orgulhoso(a)?

O que te faz relaxar?

Qual qualidade você possui que serve para ajudar outras pessoas?

Quais são as suas três características físicas que você mais admira?

O que você pensa sobre as gerações futuras?



“
As maiores
CONQUISTAS
são feitas de
pequenas passos.
”



Não pare até se orgulhar de você.

REALIZAÇÃO

O que é felicidade para você?

Quais acontecimentos em sua vida pelos quais você tem gratidão?

O que você mais ama fazer?

Descreva 3 atividades que te dão prazer em realizar?

Quais sentimentos são despertados em você quando você é generoso(a) ?

O que te faz acordar com motivação?

Pelo que você abriria mão de horas de descanso ou lazer?

Cite algumas conquistas pessoais das quais você tem orgulho?

Cite algumas conquistas profissionais das quais você tem orgulho?

Cite algumas conquistas materiais das quais você tem orgulho?

O que te faz chorar de alegria, ou traz lágrimas aos seus olhos?

O que você gostaria de deixar ao mundo, como seu legado?

STEP

BY



STEP



Somos feitas

de **AMOR** e

RELACIONAMENTO



Tem gente
que é sol na
vida da gente

RELAÇONAMENTOS



Com quem é a sua relação mais prazerosa?

Quem é, ou quem são as pessoas que mais fazem você se sentir seguro(a)?

Quem faz você se sentir mais feliz?

Qual a atividade social você mais tem prazer em realizar?

De que forma você normalmente mais ajuda outras pessoas?

Confiar nas pessoas é algo fácil?

Com quem você divide seus momentos de alegria e conquistas?

Com quem você divide seus momentos de tristezas e frustrações?

Quem são as pessoas que você mais admira?

Que características ou qualidades as pessoas que você admira possuem?

O que faz outras pessoas serem gratas a você?

Como você gostaria que os outros o(a) vissem?

Por qual(ais) característica(s) você gostaria de ser lembrado(a)?

Será que você tem algum propósito?

Qual você acredita ser o seu propósito de vida?

Você acredita estar realizando seu propósito?

Você acredita estar contribuindo para o propósito de outra(s) pessoas?

Você se sente parte de algo que impacta outras pessoas?



?

SIGNIFICADO

QUE O MEDO NÃO TE LIMITE

LIMITADORES

Qual é seu maior medo?

Qual foi o seu pior fracasso?

Qual é sua maior frustração?

O que te assusta, mas você seria capaz de fazer?

O que te paraliza?

O que o estressa?

O que o deixa triste?

Quais são as suas três características físicas que mais te incomodam?

O que faz você procrastinar?

O que te deixa mais revoltado(a) em relação ao mundo em que vivemos e às pessoas?

O que você já fez em sua vida que não se sente orgulhoso?

Na maioria das vezes você acredita que as pessoas se aproximam por interesse?

O que outras pessoas fazem que te deixa frustrado?

Erros ensinam?

Se pudesse mudar algo em você de imediato o que mudaria?

“ O **ENTUSIASMO** é

a maior força da alma.

Conserve-o e nunca te

faltarão **PODER** para
conseguires o que

DESEJAS

Napoleon Hill



“Você nunca alcança o sucesso verdadeiro a menos que você goste do que está fazendo.” Dale Carnegie

PROFISSIONAL

Onde você mais gostaria de trabalhar no mundo?

O que é relevante para um trabalho ser interessante?

Profissionalmente quais são as suas qualidades de mais destaque?

Dê exemplos de Líderes que te inspiram?

Que características estes líderes possuem que te inspiram?

Você considera possuir estas características?

O que deixa você desanimado com o trabalho?

Qual trabalho você amaria fazer de graça?

Como você definiria o propósito de vida das pessoas que você mais admira?

Para você o que significa trabalhar com propósito?

Qual o sentido de viver para trabalhar?

O que você deseja estar fazendo daqui há 10 anos?

Quando foi a última vez que você não conseguiu dormir por causa da sua empolgação a respeito de um trabalho?

A seguinte frase tem sentido para você?
"Trabalhar somente pelo dinheiro é muito pobre"

As mudanças te permitem:

“

DESVENDAR

se **ADAPTAR** e

EVOLUIR

”



Tudo começa com o primeiro passo, e como diz o ditado: Não é preciso ser grande para começar, mas é preciso começar para ser grande.

MUDANÇAS

Qual foi a última vez que você aprendeu algo novo? Ex: um esporte, um hobby, ou uma arte?

Descreva três situações na qual você mudou de opinião acerca de algo?

Você se sente pronto para experimentar coisas novas em sua vida?

O que você ainda gostaria de aprender?

O que você mais lamenta não ter feito, ainda, em sua vida?

Qual habilidade você gostaria de desenvolver?

Cite três lugares que você gostaria de conhecer ainda no ano de 2023.

MINDSET

CHANGING...

GOLDEN CIRCLE (CÍRCULO DOURADO)

SIMON SINEK



Você já deve ter escutado a frase de Mark Twain, que diz que temos dois dias particularmente importantes em nossas vidas: um é o dia em que nascemos, e o outro o dia em que descobrimos o porquê.

De acordo com Simon Sinek, o Círculo Dourado fornece uma evidência convincente de quanto podemos alcançar se nos lembrarmos de começar tudo o que fazemos perguntando primeiro Por quê.

O conceito do Círculo Dourado de Simon Sinek pode ser aplicado na vida das pessoas para ajudá-las a encontrar seu propósito e comunicá-lo com mais clareza. O círculo é dividido em três partes: "Por quê", "Como" e "O quê". O "Por quê" é o propósito, o motivo pelo qual uma pessoa existe e o que a motiva a fazer o que faz. O "Como" é a abordagem ou método utilizado para alcançar esse propósito. O "O quê" é o que a pessoa faz ou oferece ao mundo. Ao começar pelo "Por quê", uma pessoa pode encontrar seu propósito e usá-lo para orientar suas escolhas e ações. Isso ajuda a criar uma sensação de significado e realização na vida.

Ao comunicar seu propósito com mais clareza, as pessoas podem criar conexões mais profundas com aqueles ao seu redor e se tornarem mais eficazes em alcançar seus objetivos.



O conceito do Círculo Dourado também sugere que as pessoas devem se concentrar em encontrar seu propósito antes de se preocupar com o que fazem ou como fazem.

Ao encontrar o propósito, as pessoas podem se sentir mais motivadas e realizadas em suas ações e escolhas, o que pode levar a uma vida mais satisfatória e significativa.

GOLDEN CIRCLE (CÍRCULO DOURADO)

SIMON SINEK

POR QUÊ?

O primeiro elemento, "Por quê", é o mais importante e está localizado no centro do círculo. Ele representa o propósito e a razão pela qual uma pessoa existe. Essa é a pergunta que todas as pessoas devem responder antes de se preocupar com o que fazem ou como fazem.

POR QUÊ?

COMO?

O QUÊ?

COMO?

O segundo elemento, "Como", é a abordagem que a pessoa usa para atingir seus objetivos. Isso inclui suas habilidades, valores e métodos que ela utiliza para alcançar seus objetivos.

O QUÊ?

O terceiro elemento, "O quê", é o que a pessoa faz ou oferece ao mundo. Isso inclui suas realizações, habilidades e contribuições para a sociedade.

ADAPTADO DE
SIMON SINEK



QUAL É
QUAL É
QUAL É



O SEU POR QUÊ

O SEU POR QUÊ

O SEU POR QUÊ



#sonhos
 #metas
 #fé
 #planos
 #foco
 #objetivos
 #você
 #propósito
 #ideal
 #se
 #di
 #ni
 #o
 #ne
 #f
 #planos
 #foco
 #objetivos
 #você
 #propósito
 #ideal
 #desejos
 #vida
 #família

NUNCA

desista

PLANO DE AUTOCUIDADO

OBJETIVOS PARA MINHA MENTE

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

● MENTE

SAÚDE MENTAL

Mindfulness e autoconhecimento

ESSÊNCIA

Estímulo e realização

OBJETIVOS PARA O MEU CORPO

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

● BODY

AUTOCUIDADO

Higiene básica e cuidados com o corpo

MELHORIA

Exercício, sono e alimentação saudável

PLANO DE AUTOCUIDADO

Minha Semana

- ▶ Tive sono reparador - 7 a 9 horas
- ▶ Consumi várias frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras.
- ▶ Pratiquei atenção plena ou exercícios de respiração profunda.
- ▶ Passei algum tempo com a família e amigos.
- ▶ Tive tempo para hobbies, interesses e atividades que me trazem alegria.
- ▶ Passei tempo na natureza
- ▶ Agi com bondade, compreensão e perdão.

“ Descreva como se sente ao terminar sua semana. **Me sinto**


Se cuide



SE CONECTE COM A GENTE

