

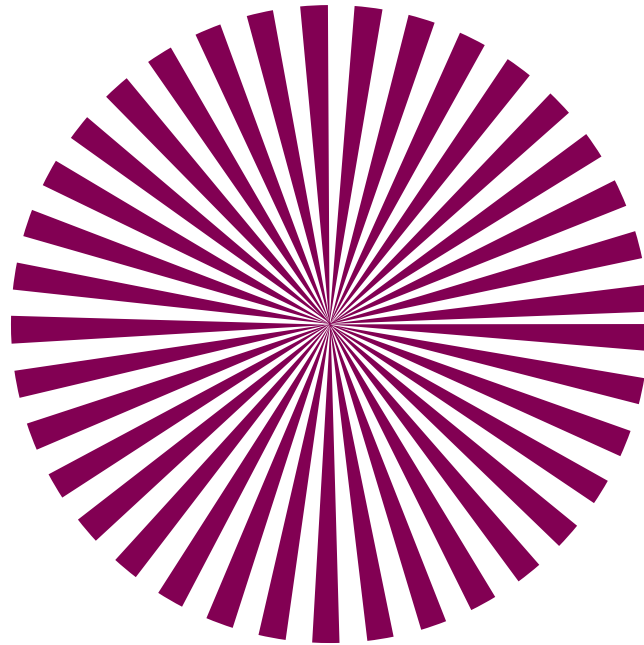
A flock of birds, possibly terns, is flying in a sky filled with soft, golden light and wispy clouds. The birds are captured in various stages of flight, with their wings spread wide. The overall mood is serene and inspiring.

É tempo de refletir sobre...

MISSÃO DE VIDA

KATIA BUENO

WWW.ESCOLADETRANSFORMACAO.COM.BR



Cada um de nós carrega um chamado especial capaz de nos inspirar e acender o nosso entusiasmo. A nossa missão pessoal é um desejo profundo que carregamos. É preciso olhar para dentro para se conectar com este chamado. Caminhe seguindo a luz deste farol e o caminho se abrirá!

?

QUAL É A SUA

**MONTANHA
ENCANTADA?**



Quando confiamos na existência, podemos simplesmente ser como uma porta aberta, que nunca se fecha para as infinitas possibilidades da vida.

Há duas perguntas que são chaves para as nossas descobertas mais profundas:

– O que eu realmente quero?

– O que pode trazer mais sentido, mais prazer e significado para a minha existência?

Nós já portamos todas as respostas, mas temos que procurá-las dentro de nós. A nossa bússola de ouro é o nosso coração, que se comunica conosco através da nossa intuição. Ele é o elo entre nós e nossa alma, e também entre nós e a alma do universo. A jornada é longa, mas sempre surpreendente!

Nas próximas páginas você encontrará um exercício muito prático para encontrar possibilidades para o encontro da sua Missão. Mas antes de entrarmos no exercício da **Mandala da Missão Pessoal**, listei 10 conselhos úteis para a sua jornada de autodescoberta. Resolvi fazer isso porque ao longo da vida fui percebendo o quanto algumas atitudes fazem grande diferença e alavancam o nosso autoconhecimento e a descoberta da nossa Missão pessoal. São conselhos simples, porém nem sempre fáceis ou óbvios de aplicar na prática. Portanto, vá com calma e reflita sobre cada item, sem pressa. Eles são úteis na medida em que eles podem transformar a sua vida e o seu modo de enxergar o que acontece com você. E mudar a forma de olhar faz toda a diferença, pode acreditar!

E acima de tudo, convido você a mergulhar na sua história com profundidade para buscar as SUAS melhores respostas. Isto exige uma abertura interna para acessá-las, sem críticas ou julgamentos. Não existe 'certo' ou 'errado' nesta busca, apenas aquilo que realmente faz sentido para você.

Então respire fundo e vamos lá...



Conselhos úteis...



para a sua jornada de autodescoberta:

1. Aceite e honre a sua história (tudo o que te trouxe até aqui)
2. Seja VERDADEIRO consigo mesmo
3. Busque as respostas dentro de você
4. Liberte-se das cobranças ("Você deveria ser isso ou aquilo")
5. Acredite no seu potencial
6. Ouça o seu coração, perceba o que faz ele vibrar!
7. Abra-se para o novo, para o diferente, para o campo das infinitas possibilidades
8. Conecte-se com o seu EU mais autêntico
9. Confie na sua INTUIÇÃO
10. Saia da zona de conforto e curta a sua jornada!

Qual é o seu Ponto doce?

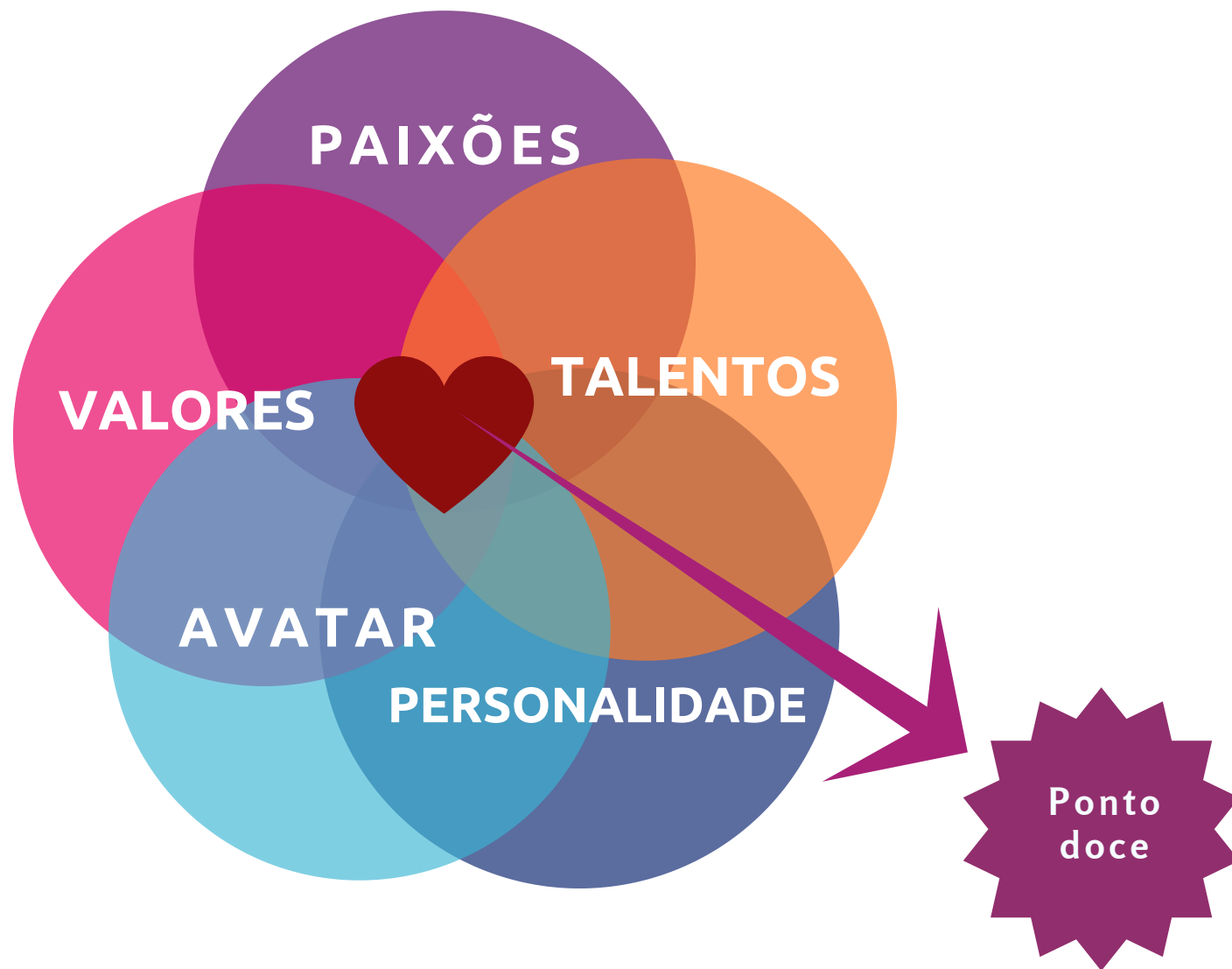
O chamado **Ponto doce** é um ponto ideal na sua vida profissional onde há uma convergência entre os seus **Talentos, Paixões, Valores, Personalidade** e o alinhamento com aquilo que o mundo precisa.

O exercício da **Mandala da Missão Pessoal** irá conduzi-lo nestas reflexões de modo a abrir possibilidades e apontar caminhos. Não se trata de trazer uma resposta pronta sobre uma profissão ideal, mas de proporcionar mais clareza nos caminhos que podem ser explorados e vivenciados. Como já dissemos, é caminhando que o caminho se abrirá! Portanto, este é apenas o início de um processo profundo de autodescoberta. E então, vamos lá?

Pegue uma caneta, papel, post-its. Depois de mapear cada círculo da mandala seguindo as perguntas dos slides abaixo, passe cada item de cada esfera para um post-it e vá juntando os itens que fazem sentido. Veja na página 21 um exemplo prático.



Mandala da Missão Pessoal



VALORES

1. O que é verdadeiramente importante para você.? Isso são os seus VALORES. Perceba que todas as suas decisões e escolhas buscam satisfazer os seus valores, mesmo que você não perceba. Eles são os nossos

PILARES!

2. Observe a lista de valores que está nas duas páginas seguintes e escolha de **5 a 10 valores** que direcionam a sua vida. É possível escolher um outro valor que não esteja na lista. Depois coloque-os numa **hierarquia**, iniciando pelo valor mais fundamental para você.

Amor

Liberdade

Segurança

Ética

Cooperação

Aprendizado

Transformação

Reconhecimento

Conhecimento

Felicidade

Liderança

Desafio

Evolução

Determinação

Conquista

União

Parceria

Competição

Amizade

Família

Conforto

Prosperidade

Disciplina

Coragem

Bondade

Generosidade

Fidelidade

Lealdade

Criatividade

Inspiração

Essência

Autenticidade

Equilíbrio

Prazer

Eficiência

Profundidade

Planejamento

Respeito

Responsabilidade

Beleza

Prazer

Plenitude

Influência

Sustentabilidade

Nobreza

Organização

Empenho

Empatia

Integração

Diplomacia

Iniciativa

Inclusão

Vitória

Conexão

Desenvolvimento

Consciência

Expansão

Síntese

Comunidade

Humor

Harmonia

Competência

Honestidade

Integridade

Diversidade

Planejamento

PAIXÕES

1. O que você ama fazer?
2. O que você faria mesmo sem ganhar nada?
3. Quais assuntos te interessam em suas horas vagas?
4. Quais pessoas te inspiram e por quê?
5. Com quais causas você se conecta?
6. Qual legado você gostaria de deixar ao mundo?

TALENTOS

1. O que é fácil e natural para você?
2. O que as pessoas elogiam em você?
3. O que você faz com maestria?
4. Quais foram as suas maiores realizações?
5. Quais talentos e habilidades estavam presentes nas suas maiores conquistas?

PERSONALIDADE

Conhecer melhor a sua personalidade pode orientar e influenciar suas escolhas positivamente. Existem vários testes de Mapeamento de Personalidade disponíveis. Dentre os mais conhecidos estão: DISC, Eneagrama, MBTI, Quantum, Quati, Mapa astrológico ou grafológico. Vamos usar neste ebook o MBTI – Myers Briggs (baseado na teoria junguiana sobre os Tipos Psicológicos – por Carl Jung).

Neste teste a personalidade é composta por 4 categorias representadas por letras. A composição destas 4 letras indica o seu tipo de personalidade. Ex.: O meu tipo psicológico é **INFP**.

Veja teste online: www.inspiira.org

1º Direcionamento da Energia (E ou I)

E - Extrovertido

Fica energizado ao lidar com outras pessoas e situações do mundo externo.

I- Introvertido

Fica energizado quando dá mais atenção às ideias e reflexões do mundo interior.

2º Como processa as informações (S ou N)

S- Sensorial

Dá atenção aos detalhes
práticos e gosta de
instruções passo-a-passo.

N- Intuitivo

Gosta mais de ideias e de
gerar novas possibilidades e
significados.

3º Maneira de tomar decisões (T ou F)

T - Racional

Decisões baseadas na lógica
e em informações
concretas.

F- Emocional

As decisões são baseadas
em sentimentos e em seus
valores pessoais.

4º Como organiza a vida (J ou P)

J - Avaliativo

Prefere uma vida mais planejada e organizada com metas pré-estabelecidas.

P- Perceptivo

Prefere uma vida mais espontânea, flexível e não planejada.

AVATAR

Chamamos de AVATAR o seu **cliente ideal** - quem você quer ajudar com o seu trabalho. Ao entender bem as necessidades do seu cliente ideal você pode ajustar sua linguagem e suas ofertas de acordo com ele, e assim atingir melhores resultados.

1. Quem são os seus clientes em potencial? Pense em sua faixa etária, gênero, profissão, localização geográfica, etc.
2. Quais são os medos, dores e frustrações do seu cliente?
3. Quais problemas você pode resolver para ele?
4. Quais são os sonhos e desejos dele?
5. Quais são os comportamentos e estilo de vida dele?
6. O que o encanta?

Depois de responder todas as perguntas, vá juntando os post-its que fazem sentido. Ex.:

Autoconhecimento (Paixão) + Ouvir problemas (Talentos) + Transformação (Valores)

Isto mostrará possibilidades a serem exploradas. Neste exemplo, uma boa opção seria explorar: Terapia - Coaching ou Psicologia. Veja que o seu **PONTO DOCE** é a junção de grande parte das suas respostas. Lembrando que as suas respostas têm a ver com **QUEM VOCÊ É**.

Este é um processo de descoberta e, por isso mesmo, o exercício da **Mandala da Missão Pessoal** é somente uma porta que abrirá possibilidades e apontará caminhos. Escolha 2 ou 3 alternativas e procure vivenciá-las/ explorá-las na prática. Só assim vai ficar realmente claro o que faz mais sentido pra você.



E caso você conclua que precisa mudar de profissão, lembre-se de planejar cuidadosamente a sua mudança. Eu costumo dizer que é preciso criar uma **PONTE** - que permitirá que você faça uma transição profissional de maneira sustentável e segura. Começar do zero exige investimento e um tempo de prática até que se comece a ter algum retorno financeiro.

O nosso próximo passo será escrever a sua **DECLARAÇÃO DE MISSÃO PESSOAL**, que tem mais a ver com o seu **PROPÓSITO** do que **COMO** você pretende realizar isso.

Declare a sua Missão

A declaração de MISSÃO pessoal é uma declaração que visa NORTEAR as nossas ações e escolhas. Responda às perguntas:

1. Quem você gostaria de ajudar?
2. Como você quer ajudar?
3. Qual é a sua intenção ao ajudar?

Pense calmamente sobre as questões acima.

Após responder cada questão, basta começar a juntar as frases e criar a sua Declaração de Missão Pessoal. Como exemplo, veja a minha declaração abaixo:

“A minha missão é inspirar e conduzir as pessoas a se transformarem no melhor de si mesmas, através do autoconhecimento, despertar de consciência e desenvolvimento pessoal, contribuindo para a criação de um mundo de pessoas despertas e empoderadas que ousam realizar os seus sonhos.”

Que bom que você chegou até aqui! Espero que estes exercícios possam inspirar e ajudar na sua jornada pessoal em busca da sua MISSÃO! :D

Fique à vontade para compartilhar com quem pode se beneficiar dele.

Se quiser, me escreva contando sobre os seus insights ao fazer o exercício, ficarei contente em saber sobre as suas descobertas:

katiabueno.coach@gmail.com

Inscreva-se para receber as nossas novidades em primeira mão: www.escoladetransformacao.com.br

Um abraço e boa prática!

Katia Bueno





"O privilégio de toda uma vida é ser aquele que nascemos para ser. Siga a sua bem-aventurança, lá onde há um profundo sentido do seu ser, lá onde seu corpo e sua alma querem ir. Encontre a paixão da sua vida e siga-a, siga o caminho que não é caminho. Quando tiver essa sensação, fique aí e não deixe ninguém arrancá-lo desse lugar.

E portas se abrirão onde antes não havia portas e você sequer imaginava que pudesse haver" Joseph Campbell