

# Jornada 2022

Olá!

*Estamos prestes a abrir 365 novas possibilidades para realizar os nossos sonhos, melhorar os nossos hábitos e a nossa rotina, aprofundar o nosso autoconhecimento, ter clareza dos nossos valores, nos conectar com as nossas forças e talentos, melhorar os nossos relacionamentos e tornar a nossa vida ainda mais prazerosa, produtiva e feliz!*

*Se isso faz sentido para você, então te convido à fazer esta **Jornada 2022** - através de reflexões e exercícios de autoconhecimento e coaching.*

*Vamos lá criar um novo ano incrível?*



Vamos começar a nossa **Jornada 2022** refletindo um pouco sobre o ano que está terminando:

- Quais foram os seus maiores **desafios** (pessoais e profissionais) no ano que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Quais foram as suas maiores **conquistas**?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Quais foram os principais **aprendizados**? Tem algo que você faria diferente?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Descreva abaixo as suas principais **forças e talentos** e cite quais deles você tem usado mais em seu dia-a-dia:

---

---

---

---

---

---

---

---

- Faça uma lista de tudo o que te faz se sentir bem e **aumenta a sua energia**. Ex.: Ler, caminhar, viajar, aprender algo novo, dançar, estudar, etc. É possível incluir mais disso em sua rotina?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Faça uma lista dos **hábitos, sentimentos e pensamentos** que atrapalham seu foco e diminuem a sua energia. Como é possível minimizar estes pontos?

---

---

---

---

---

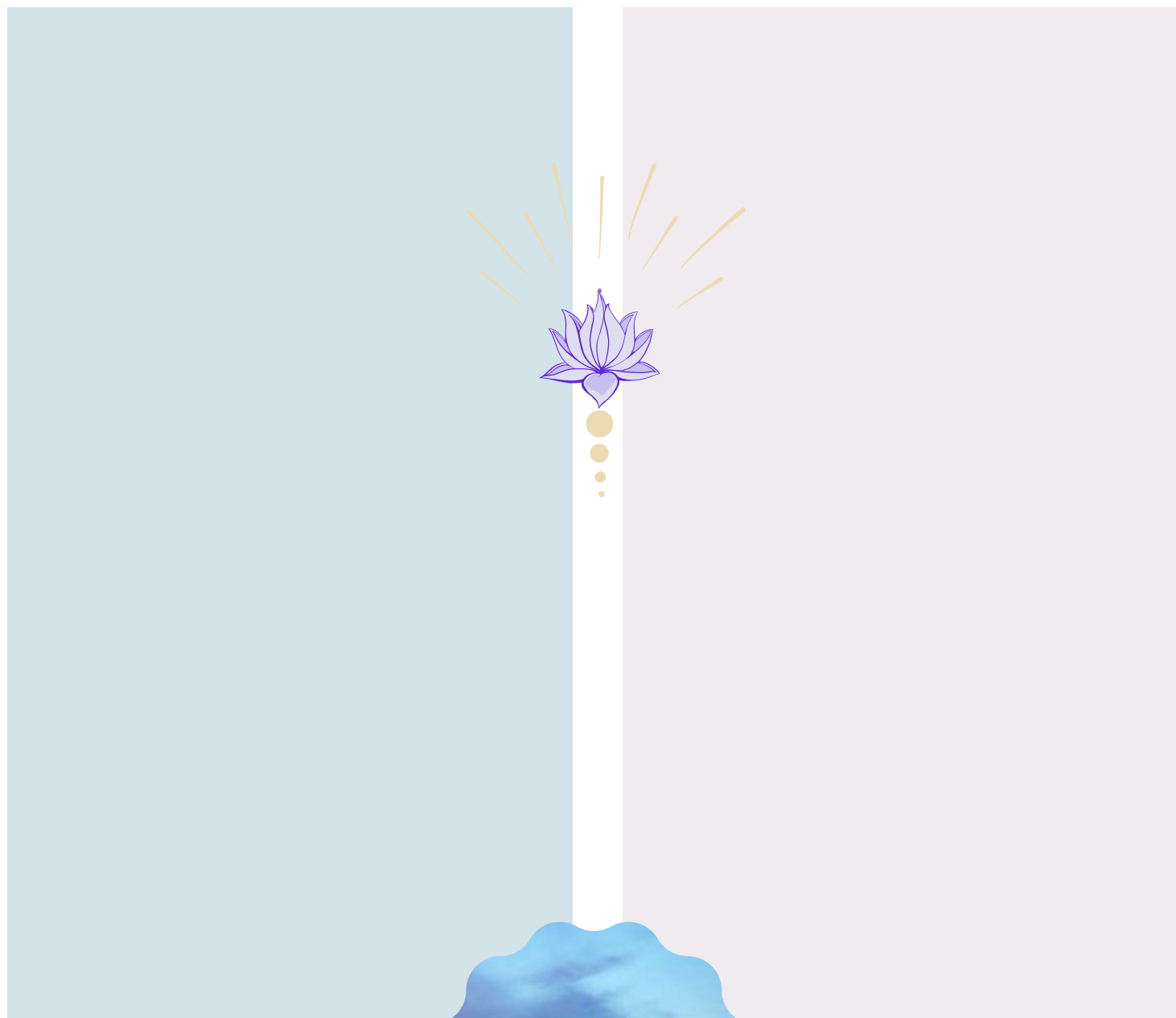
---

---

---

Agora vamos refletir sobre o seu momento presente de uma forma mais profunda. Qual **metáfora** ou símbolo representa você neste momento? (Ex.: *Me sinto caminhando num túnel escuro e sem saída*).

Após captar a primeira imagem/metáfora, em seguida busque uma nova metáfora para o seu **futuro desejado** (Ex.: *Vejo luz no fim do túnel e estou me sentindo segura e confiante*). Use os espaços abaixo para desenhar ou escrever as imagens que vieram:





## Autoconhecimento é essencial...



O mundo lá fora nos convida a ir para a ação, a ser racional e ter objetividade para cumprir nossa rotina.

Já o mundo interior só pode ser conhecido através de uma auto observação atenta e cuidadosa. E para isso ser possível é preciso haver uma **conexão** com o mundo interno, colocando nossos julgamentos de lado e se olhando com total **aceitação** e muito **discernimento**.

**O que você percebe quando observa a si mesmo(a)?**

Escreva suas percepções abaixo:

Blank area for writing responses.

*O que você quer aumentar (+) em sua vida e o que quer diminuir (-) em 2022?*

*Ex.: Aumentar a disciplina e autoestima. Diminuir a ansiedade e a procrastinação.*

+

+



-

-

## A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

Podemos dizer que o autoconhecimento é um convite à evolução, a sermos pessoas melhores, mais conscientes e emocionalmente mais saudáveis. Além disso, quem se conhece de forma mais profunda está apto a fazer escolhas e tomar decisões mais assertivas, tanto na vida pessoal quanto profissional.

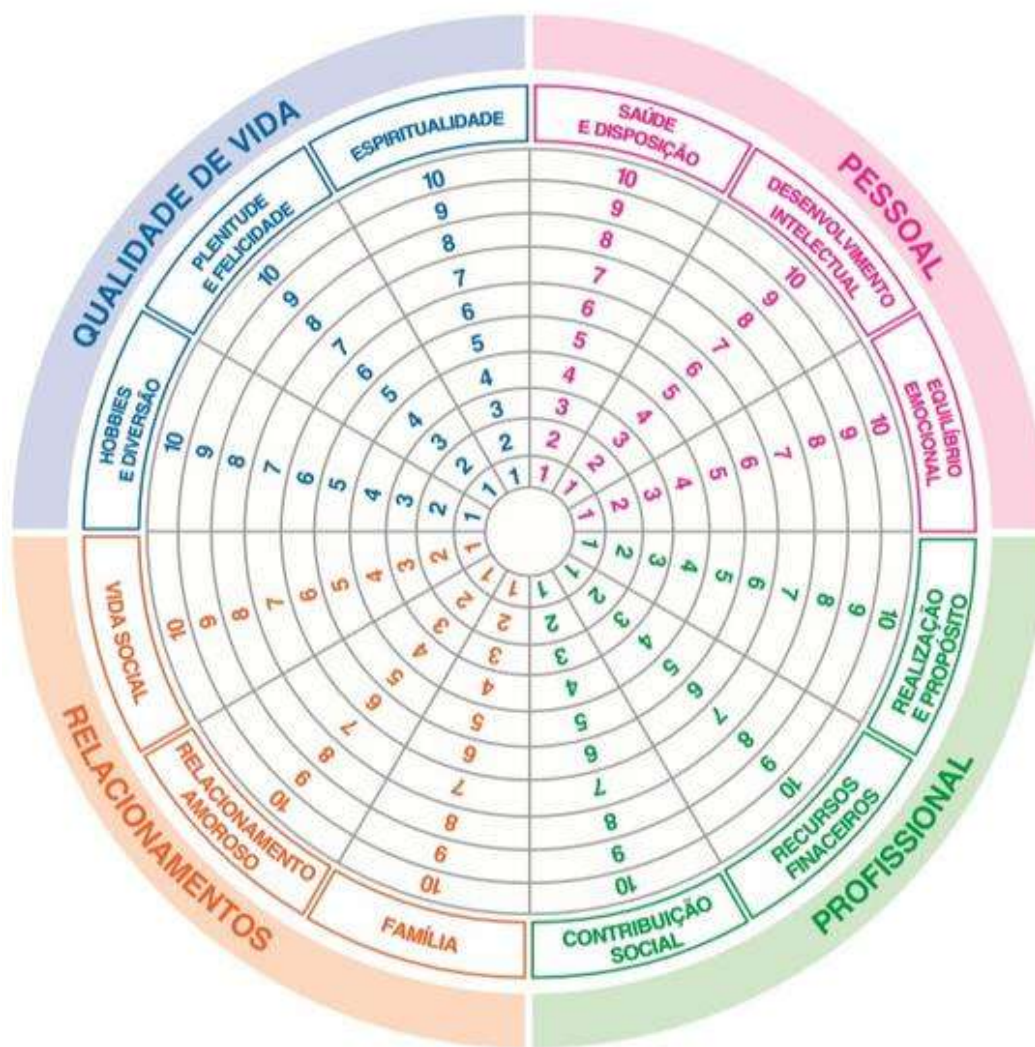
Uma das formas de se conhecer melhor é através de um **teste de personalidade**, sendo que um dos testes mais respeitados atualmente chama-se **ENEAGRAMA**. O **Eneagrama** é tão consagrado porque além de descrever com muita precisão os comportamentos de cada um dos *9 (nove) tipos de personalidade*, ele descreve as motivações por trás das ações, além das crenças e estratégias inconscientes por trás das decisões. E ainda aponta os caminhos mais eficientes de crescimento e expansão. Trata-se de um mapa estratégico para uma **lapidação interior**, uma rota segura para fazer uma mudança interna que irá possibilitar respostas emocionais e comportamentais melhores: mais saudáveis, equilibradas e positivas.



O Teste do **Eneagrama** pode ser realizado através de um aplicativo chamado '**Eneagrama para Líderes**'. Basta baixar o *app*, realizar o teste e depois ler atentamente ao texto relativo ao **tipo** identificado. Você irá se surpreender!



A **RODA DA VIDA** é um diagrama que o ajudará a avaliar as principais áreas da sua vida. Faça uma reflexão cuidadosa sobre cada uma das 12 áreas da Roda abaixo e atribua uma nota para elas de 1 a 10, de acordo com o seu nível de satisfação com cada área, no momento atual. Imprima e pinte os gomos da mandala, de acordo com as notas dadas, usando lápis de cor ou giz de cera, ou como achar melhor.

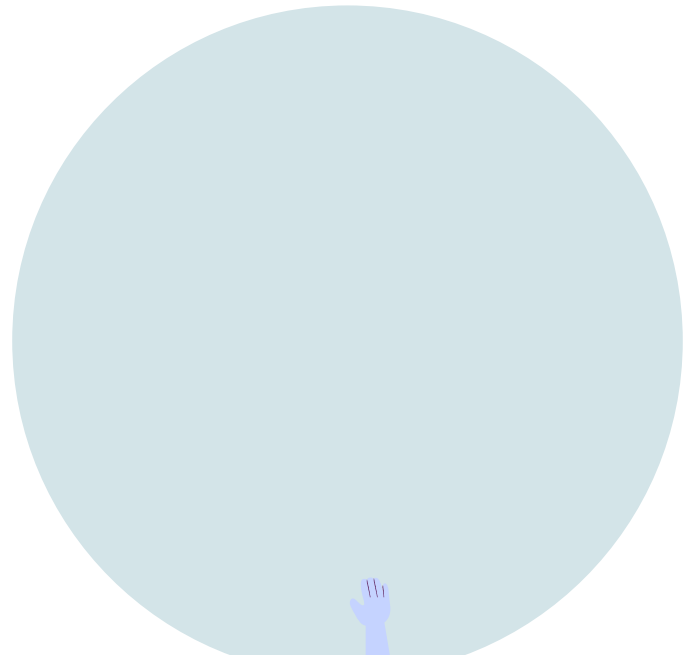
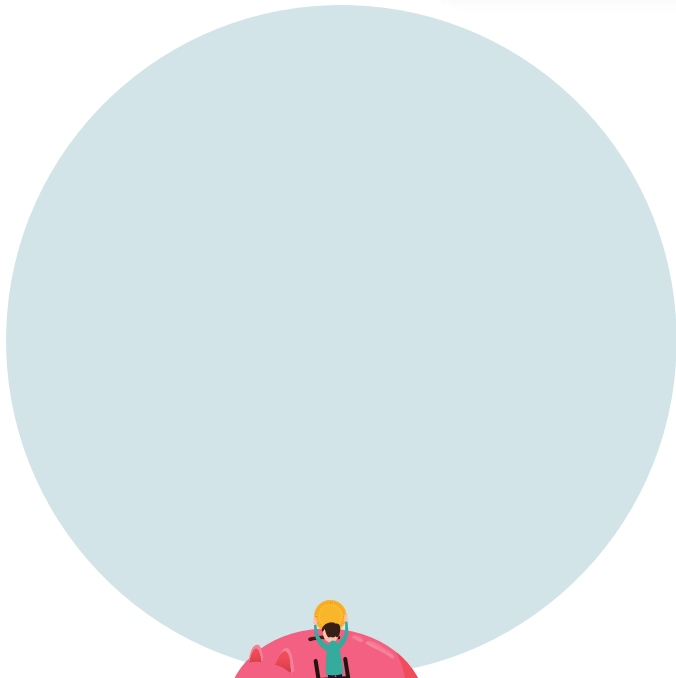
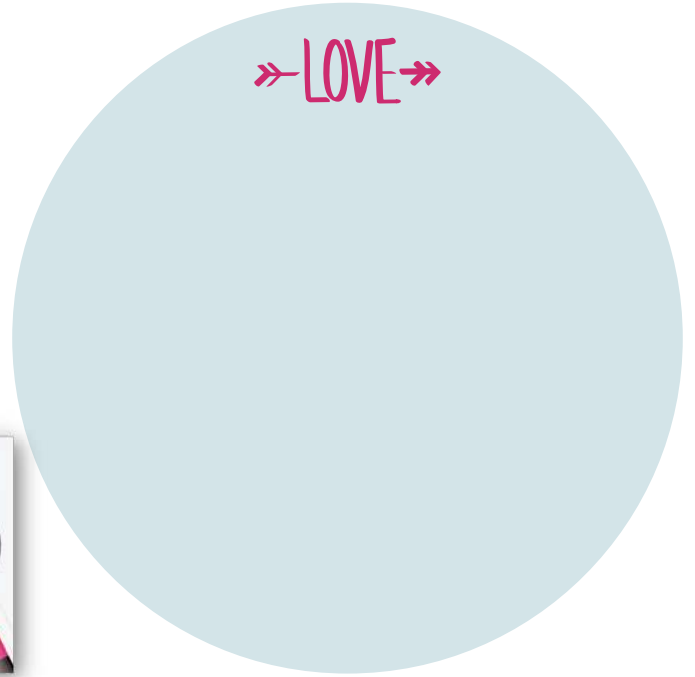


### DICA DE APLICATIVO:

Existe um aplicativo chamado **REMENTE** no qual é possível preencher a Roda da Vida de forma online e a partir dela criar novas metas e hábitos, que podem ser lembrados/notificados diariamente. Vale a pena conhecer e testar!



Considerando a sua avaliação e reflexões da **Roda da Vida**, quais são os seus **OBJETIVOS** (pessoais e profissionais) para 2022? Exemplos: fazer uma formação, emagrecer 10 kg, abrir o meu negócio, mudar de profissão, viajar para um lugar desejado, etc. Escolha 4 áreas que considera mais importantes e escreva seus objetivos nos espaços abaixo:



Para cada **OBJETIVO** definido na página anterior, defina-o mais claramente, seguindo a metodologia **SMART** (abaixo). Os seus objetivos precisam ser claros, específicos, com prazo definido, relevante para você e realista. Na página seguinte você criará um **plano de ação** para realizá-los. Use o espaço abaixo para escrever seus objetivos de forma clara:



- ✿ Específico
- ✿ Mensurável
- ✿ Atingível
- ✿ Relevante
- ✿ Prazo definido



Crie um **PLANO DE AÇÃO** para cada objetivo, usando o template da página seguinte, com ações concretas, prazos, custo, responsáveis, etc. **Dica:** imagine o objetivo já alcançado e pense nos passos que foram realizados para chegar a essa realização, colocando em ordem cronológica (do primeiro passo dado até o último).



O QUÊ	QUEM	QUANDO	ONDE	PORQUE	COMO	QUANTO CUSTARÁ
Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal	Defina um responsável (você mesmo, ou outra pessoa que possa lhe ajudar)	Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida	Defina onde as ações serão/ deverão ser realizadas	Descreva quais os benefícios que cada ação lhe trará	Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada	Defina os custos de cada ação, para verificar a sua viabilidade





O Que?

Porque?

Como?

Quem?

Quando?

Onde?

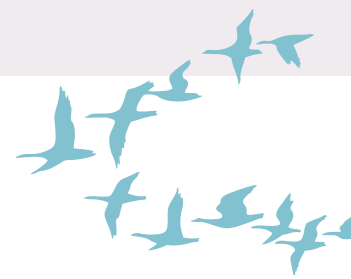
Quanto?



*Nunca é tarde demais  
para se tornar o que se  
deseja ser!*

A todo momento a vida está acontecendo e o momento transformador é simplesmente aquele em que tomamos a **decisão** de mudar algo que já está com o seu prazo de validade vencido: seja um hábito ruim, um relacionamento tóxico, aquele emprego desinteressante, etc. Tudo começa com a nossa vontade de mudar e então depois podemos começar a planejar a mudança passo-a-passo!





## CRIANDO NOVOS HÁBITOS

Sem dúvida alguma, a mudança ou criação de novos hábitos mais saudáveis é o principal responsável por gerar transformações positivas em nossas vidas. Por outro lado, sabemos que a nossa mente muitas vezes sabotava aquilo que é desconhecido, por uma questão de proteção, o nosso inconsciente atuará para manter aquilo que é seguro e conhecido. Por isso é tão difícil criar e manter um hábito novo.

Desta forma, vamos usar uma ferramenta super útil para ajudar na criação dos novos hábitos, que é o "**habit tracker**" (ver página seguinte). Os neurocientistas dizem que precisamos repetir um novo hábito durante 21 dias consecutivos, pois este é o tempo que a nossa mente precisa para se adaptar à uma nova mudança. Isso significa que os primeiros 21 dias serão difíceis, mas após esse desafio inicial, a repetição deste hábito será muito mais fácil, pois a nossa mente não irá mais tentar sabotá-lo.

Portanto é muito importante que você tenha bastante força de vontade e disciplina para chegar ao final dos 21 dias de desafio e dar continuidade às mudanças propostas. É claro que as tentações do dia-a-dia irão continuar, portanto é necessário aprender a dizer "**não**" em alguns momentos.

Além disso, é importante se questionar: "**O que eu ganho ao manter o hábito antigo? O que eu perco ao criar o hábito novo?**" As respostas que surgirão irão revelar a razão de mantermos um hábito ruim, pois geralmente há um "ganho" subjetivo (ex.: um fumante irá dizer que consegue se socializar mais através do cigarro) - olha o perigo! A pergunta seguinte é: "será que eu preciso continuar fumando para poder me socializar? Claro que a resposta é não!

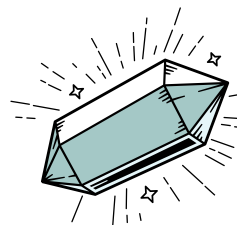
### DICA DE LEITURA:

Um dos melhores livros sobre o tema 'hábitos' se chama **Hábitos Atômicos**. No livro o autor ensina a começar novos hábitos de forma "pequena" (ex.: 5 minutos por dia de exercícios físicos) e depois ir aumentando esse tempo. Outra dica é concatenar o novo hábito a um hábito já implementado (ex.: após escovar os dentes). Tudo isso irá facilitar a criação e manutenção do novo hábito.









Pense nisso: praticamente tudo na vida é um eterno processo de construção e desconstrução. Nada é eterno, tudo muda o tempo todo. É a **lei da impermanência**.

Portanto, precisamos aprender a nos desapegar e deixar ir o que tiver que ir e deixar ficar o que tiver que ficar. E também entender que os nossos objetivos e sonhos só irão se realizar se fizermos a nossa parte, se dermos cada passo buscando a direção correta, se construirmos cuidadosamente o nosso castelo, tijolinho por tijolinho. É preciso ter um **propósito que seja importante, inspirador e significativo** pra você, além de uma boa dose de motivação, compromisso, dedicação, disciplina e persistência.

E nesta jornada podemos dar o nosso melhor, estar presente a cada momento e abrir mão de tentar controlar aquilo que não temos controle. Claro que não é fácil, mas assim é o processo de desenvolvimento e aprimoramento.

E então, você está pronto(a) para seguir em frente? Qual vai ser o seu primeiro passo?








Algo mágico acontece quando nos permitirmos mergulhar mais em nosso mundo interior, a perceber mais a magia da vida, quando ficamos mais atentos aos sinais e mensagens que o universo nos envia. Eu gosto de chamar esse processo de **ACORDAR A ALMA**.

Acordar a alma é um movimento interno que acontece quando começamos a sair dos automatismos nossos de cada dia. Quando já não conseguimos mais olhar o mundo lá fora e achar que é normal seguir a “boiada”. Quando passamos a questionar e a refletir sobre as nossas ações, pensamentos e escolhas. Acordamos a alma cada vez que tomamos **CONSCIÊNCIA** sobre tudo o que nos “alimenta” em um nível mais profundo, e buscamos sabiamente nos afastar daquilo que suga a nossa energia. Despertamos o nosso eu mais profundo quando passamos a conhecer os nossos **VALORES** – aquilo que é mais importante e fundamental para nós. E iluminamos a nossa essência quando nos recusamos a viver uma vida sem significado, sem cor, sem sabor. É preciso sentir cada passo, refletir, degustar e perceber o que faz sentido para nós, ou melhor, para cada **UM** de nós. No fundo tudo isso é muito simples e totalmente natural.

Trilhar um caminho autêntico pode ser mais trabalhoso, mas é a melhor forma de preencher a nossa existência com aquilo que nos traz prazer, alegria, sentido e significado. E você, como tem olhado para isso? Vamos acordar a alma?



Já estamos chegando ao final da **JORNADA 2022**. Após tantas reflexões, o nosso convite agora é para você se conectar com o campo dos seus sonhos. Relaxe, desligue a TV, celular, etc. e medite por alguns instantes sobre o seu futuro desejado daqui 5 ou 10 anos. Assim que tiver seus sonhos e desejos bem claros, use o **QUADRO DOS SONHOS** abaixo para colar imagens (recortadas de revistas) ou palavras/frases que representam seus sonhos. Ou simplesmente desenhe ou pinte. Faça esse exercício com total confiança, ouvindo uma música inspiradora, e coloque os seus **melhores sentimentos** em cada imagem/palavra, sentindo como se já fosse verdade. Capriche, sonhe alto. **CONFIE**. Boa prática! 



# Feliz 2022!

Que o seu ano seja incrível!

Que bom que você chegou até aqui.

Espero que este material tenha gerado boas reflexões e tenha dado início a um processo de mudanças muito positivas em sua vida!

Como você deve ter percebido, o nosso destino é criado a partir das nossas ações e escolhas de hoje, por isso mesmo é tão importante tomar as rédeas da sua história e começar a criar a vida dos sonhos que você deseja para você. Sempre é tempo de sair da nossa zona de conforto e abraçar a nossa **zona mágica da transformação!**

Um grande abraço,

Kátia Bueno  
Master coach

## CONTATO:

11 97180-7102 (whatsapp)

katiabueno.coach@gmail.com

[www.escoladetransformacao.com.br](http://www.escoladetransformacao.com.br)

