

VOCÊ SE DEVE ISSO

Criado por Marie-Judith Jean-Louis

Você Se Deve Isso é um guia pessoal para uma vida melhor. Compreender sua capacidade e propósito é crucial para ajudá-lo a viver da forma que deseja. Não importa em que momento da vida você se encontra, estes exercícios podem produzir resultados transformadores.

Criei esses exercícios como um complemento ao livro *Você Se Deve Isso*. Tendo como objetivo ajudá-lo a explorar sua capacidade e potencial. As perguntas e exercícios podem contribuir para sua vida cotidiana. Conforme for lendo e executando os exercícios, perceba que as mudanças estão acontecendo consistentemente, mesmo que seja uma pequena mudança. Comemore cada momento.

Aconselho que leia cada capítulo e faça uma pausa para concluir cada seção de perguntas e exercícios. Este conteúdo te ajudará a se aprofundar em cada capítulo. Seus resultados vão depender do tempo e esforço que você dedica às perguntas e exercícios.

Chegou o momento de despertar e assumir o controle de sua vida. É o momento de se tornar totalmente e autenticamente você!

ALCANÇANDO SEUS OBJETIVOS DE LONGO PRAZO

Imagine sua vida daqui a 10 anos. Escreva tudo o que você gostaria de alcançar.

OBJETIVOS

ETAPAS DA AÇÃO

NOTAS

ALCANÇANDO SEUS OBJETIVOS DE CURTO PRAZO

Agora que identificou seus objetivos de longo prazo, selecione três objetivos de curto prazo em que vai focar nos próximos meses e que te ajudarão a alcançar seus objetivos de longo prazo.

OBJETIVOS DE CURTO PRAZO ETAPAS DA AÇÃO

NOTAS

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO 1

É VOCÊ *versus* VOCÊ



É VOCÊ versus VOCÊ

Qual foi o último desafio que você enfrentou em sua vida, grande ou pequeno?

Qual foi seu primeiro instinto quando esse desafio surgiu?

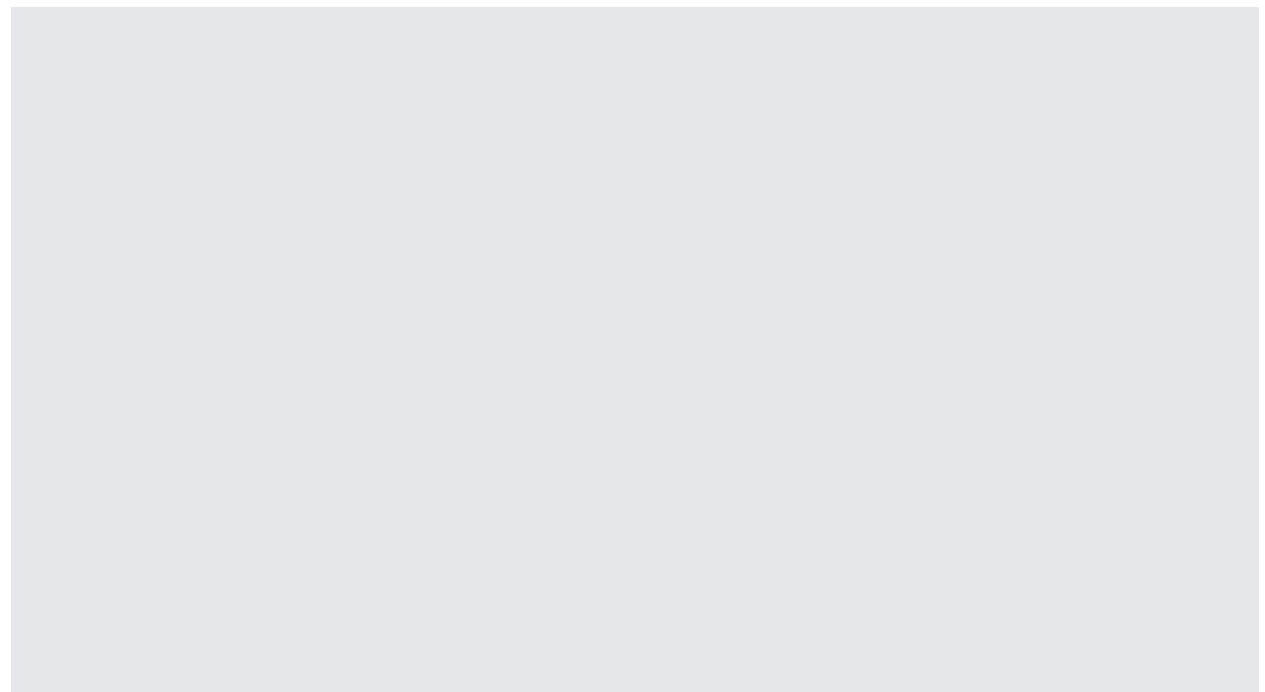
Como você lidou com o desafio? Quais foram os resultados?

Quando foi a última vez que você se sentiu impotente, como se não estivesse no controle?

Agora, volte a esse desafio ou situação em que você se sentiu fora de controle e analise como poderia ter abordado isso de maneira diferente. Veja se você estava imerso em seus sentimentos. Analise os fatos. Imagine como os resultados poderiam ter mudado se você tivesse pisado fora desse desafio e o contornasse.

DESAFIO

Você prevê um desafio pela frente? Faça o mesmo exercício, projetando como você lidará com isso no futuro. Imagine as possibilidades de como seria se você assumisse o controle. Faça uma pausa para considerar como você pode mudar os resultados do desafio, com base em como você lida com ele.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by three dashed lines, creating a guide for letter height and placement.

CAPÍTULO 2

VOCÊ NUNCA ESTÁ NESSA SOZINHO

VOCÊ NUNCA ESTÁ NESSA SOZINHO

Há momentos em que
você se sente sozinho
ou sem apoio?

☐ SIM

☐ NÃO

Quando você se sente
sozinho, o que
desencadeia esse
sentimento?

Você tem uma
estratégia de como
lidar com esses
momentos?

Você tem uma rede de
apoio com a qual pode
entrar em contato?

☐ SIM

☐ NÃO

Cite um momento específico em que seus sentimentos te dominaram ou
atrapalharam seu julgamento.

Há momentos em que você deveria ser emotivo, mas é excessivamente prático? Faça
uma lista das situações e coisas que desencadeiam sua reação.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Ice Cube tem aquela ótima frase: “É melhor você se controlar antes de se destruir.” Você tem uma maneira de checar isso em si?

Você está ciente do que o leva a bloquear a comunicação?

Circule qual se encaixa mais com você:

☐ Extrovertido ☐ Introvertido

Liste algumas de suas características positivas e negativas, em seguida, escreva como poderia melhorar as negativas de forma que te ajudem a melhorar sua comunicação.

POSITIVA

NEGATIVA

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Você está ciente das suas partes feridas? Faça uma lista delas e como elas aparecem em suas interações cotidianas.

partes heridas

como elas aparecem

DESAFIO

Lembre-se da última vez que sentiu que estava sozinho. Pense na maneira como você reagiu ao se sentir sozinho. Você contatou alguém ou permaneceu em reclusão? Faça um plano de ação para quando começar a sentir que está sozinho. Faça uma lista de pessoas que você pode contatar para obter suporte. Escreva o tipo de apoio que você gostaria de receber — um ouvido atento, alguém que possa oferecer soluções, um abraço, alguém que faça perguntas ou apenas se sente com você.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO 3

DESCUBRA O SEU SUPERPODER

DESCUBRA O SEU SUPERPODER

Onde você se destaca naturalmente? O que você atrai naturalmente? Faça uma lista das pequenas e grandes coisas.

-
-
-
-
-
-
-
-

Você tem consciência de como canalizar essas inclinações naturais? Consegue visualizar uma ou mais dessas coisas se tornando um superpoder?

.....

.....

.....

Como seria seu superpoder se você investisse tempo nele e trabalhasse para levá-lo à excelência?

.....

.....

.....

Como seria seu superpoder se você investisse tempo nele e trabalhasse para levá-lo à excelência?

.....

.....

.....

.....

.....

Passe um tempo consigo mesmo. Encontre um lugar tranquilo e passe vinte ou trinta minutos de todos os dias fazendo anotações ou conversando consigo mesmo sobre o que você ama e é bom ou pelo que se atrai. Encontre alguma clareza sobre como deseja cultivar seus dons e para onde deseja caminhar com eles. Crie uma lista de ideias sobre como você pode começar a ativar seu superpoder de maneiras grandes e pequenas. O que dá para fazer a cada dia? O que dá para fazer ao longo do próximo mês ou ano? Como você pode se apaixonar mais por seu superpoder? Faça uma lista de livros, programas, documentários, pessoas ou lugares que o inspirarão a ativar seus dons. Tome a decisão de acordar todos os dias e usar seu dom de alguma forma.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO 4

QUAL É O SEU POR QUÊ



QUAL É O SEU POR QUÊ

Quais são os
pensamentos que
vêm naturalmente
quando você não está
trabalhando?

Onde você se vê e
com quem você se vê
quando imagina a
felicidade?

Pelo que você acorda
de manhã?

Para quem você
acorda de manhã?

Quem você mais quer
ver? E sem quem
você sente que não
quer viver?

Quem cuida de você
e de quem você
cuida?

De quem você quer
cuidar?

Com quem você quer passar o seu futuro? Amigos, família, filhos, cônjuge?

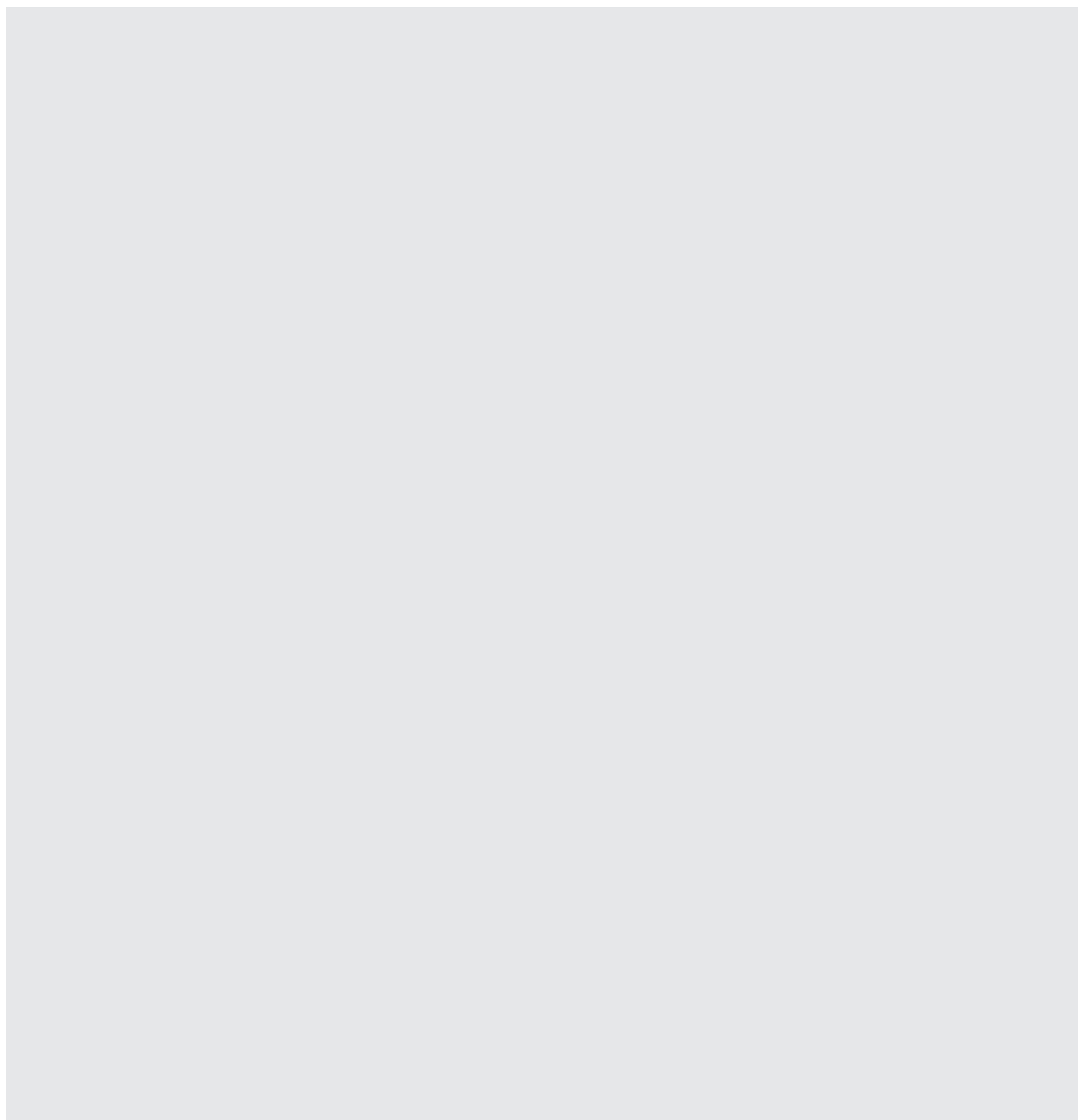
Imagine seu futuro com essa pessoa ou pessoas. Como é esse futuro?

O que moldou essa visão?

O que ou quem influenciou esta visão?

DESAFIO

Pense em seus desejos extrínsecos. Quais são as coisas literais que você quer? Agora olhe por trás disso: Por que quer essas coisas? Olhe para seus desejos intrínsecos. As coisas que você deseja alcançar. Seus sonhos. As pessoas com quem quer passar tempo. O legado que deseja criar. Pense por que quer essas coisas. Por que você quer alcançar algo? Por que você sonha? Para quem você quer alcançar e sonhar? Classifique essas respostas e você começará a ver um padrão. Seu porquê começará a emergir. Agora pegue esse porquê, escreva em um Post-it e coloque em algum lugar onde você o verá todos os dias. E, todos os dias, acorde, olhe para ele e se lembre de que é por isso que você está fazendo o que está fazendo hoje com o melhor de sua capacidade.



Uma mensagem para meu eu mais jovem

Com base onde está em sua vida e o que sabe agora, que conselho você daria ao seu eu mais jovem?

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom lines) for letter formation.

CAPÍTULO 5

CAMINHE EM SEU PROPÓSITO



CAMINHE EM SEU PRÓSITO

O que você ama fazer? Esse fazer é prazeroso ou satisfatório?

Como isso afeta outras pessoas?

O que você ama fazer que afeta positivamente as pessoas ao seu redor? Como você se sente ao ver esse efeito?

Que mudança você gostaria de ver no mundo?

O que você faz em sua vida que ajudaria a trazer essa mudança?

Isso faz parte da sua carreira ou é algo fora dela? Você quer que seja parte de sua carreira ou quer manter de forma separada?

Há uma estruturação para as coisas que gosta de fazer? Um cronograma, um grupo com o qual trabalha etc.? Caso não, use o espaço abaixo para mapear como você gostaria que fosse seu cronograma.

Quando foi a última vez que você arranhou tempo para fazer o que ama?

Você tem um plano para aumentar a frequência?

DESAFIO

Lembre-se de seus dons. Lembre-se do seu superpoder. Faça uma lista das coisas diárias que você faz com seus dons ou superpoderes. O que resulta desses dons? A quem atingem? A quem ajudam? Quem mais gosta deles? Imagine como seriam os resultados desses dons se você os amplificasse para atingir seu grupo de amigos, sua família e seus colegas de trabalho. Agora imagine como seriam os resultados desses dons se estendidos à sua comunidade. Como isso se manifesta concretamente? O que você precisa fazer para começar a usar seus dons de uma forma que atinja a todos ao seu redor? Agora, lembre-se do seu porquê. Como você pode usar seus dons para encontrar seu porquê?

AFIRMAÇÕES

Esta seção é dedicada às suas afirmações diárias. O que você quer dizer em sua vida todos os dias?

Eu sinto...

Eu vou...

Hoje será...

Eu sou...

Eu tenho a
capacidade de...

Eu aceito...

Eu tenho o poder para...

Eu amo...

Eu estou cheio de...

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO 6

COLOQUE-SE EM TERRITÓRIO MILAGROSO

COLOQUE-SE EM TERRITÓRIO MILAGROSO

Há momentos na vida em que você sente que estava no lugar certo na hora certa? Por que você estava lá?

Como suas escolhas
te levaram a esse
momento?

Quais são as oportunidades recebidas por você que mudaram a sua vida?

Quem são as
pessoas que
ajudaram a lhe
trazer essas
oportunidades?

Como você conheceu
essas pessoas?

Como essas pessoas se
entrelaçam com a
sua vida?

Que tipos de
oportunidades
elas recebem?

Liste algumas oportunidades que você gostaria de receber.

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Quem mais experimentou essas oportunidades – pessoas ricas, famosas ou pessoas em
sua própria vida?

O que você faria com essas oportunidades se as recebesse?

DESAFIO

Pense em uma oportunidade que você gostaria de receber. Pense no que seria necessário para recebê-la. Onde você precisaria estar? Quem você precisa conhecer? Como seria recebê-la? Como seria a sensação? Faça uma lista de passos grandes e pequenos que diminuiriam a distância entre você e essa oportunidade. Faça uma lista de pessoas e lugares que o deixariam mais perto de aproveitar essa chance. Visualize-se percorrendo cada etapa e recebendo a oportunidade.

NOTAS

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO 7

TORNE-SE UMA AMEAÇA TRIPLA

TORNE-SE UMA AMEAÇA TRILA

Qual é a sua atitude em relação à educação e ao aprendizado?

O que o leva a encontrar a resposta? Se não, o que o impede de querer saber a resposta?

Como você se expressa melhor? Com a palavra escrita? Com seus gestos físicos?
Com fala? Com desenho?

De que maneira você luta para se expressar?

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Com que outras coisas você luta e como você reage a isso? Liste suas lutas e coloque sua reação ao lado de cada uma.

-
-
-
-
-
-
-
-

Quando você pensa em usar seus dons, você se esforça de uma forma que parece consumir tudo?

.....

.....

Você já parou de exercer seus dons? Caso sim, o que é que o impede? Você sente que tem mais para dar quando está praticando seus dons?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESAFIO

Pense em algo que você gostaria de aprender sobre seus dons. Reserve um tempo para pesquisar sobre isso. Enquanto pesquisa, tome consciência de como você se sente sobre o ato de aprender. O que está acontecendo em seu corpo e em sua mente? Passe algum tempo com seu novo conhecimento e desenvolva-o um pouco todos os dias. Esforce-se para cultivá-lo e expressá-lo um pouco mais a cada dia. Faça anotações de seu progresso.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO 8

SACRIFIQUE O BOM PELO ÓTIMO



SACRIFIQUE O BOM PELO ÓTIMO

O que é bom na sua vida agora? O que é ótimo? O que você consegue observar sobre a diferença entre os dois?

Com o que você não se conforma mais em sua vida?

Com o que você é complacente?

O que você gosta, mas não ama?

Pense nos medos que o estão prendendo. O que o impede de deixar um emprego, um relacionamento, uma cidade, uma ideologia para trás?

O que você tem medo de perder se deixar isso para trás?

DESAFIO

Pegue uma das coisas boas da sua vida. Imagine o que seria necessário para aquela coisa — um emprego, um relacionamento, um talento — passar de bom para ótimo. Como é esse processo e qual o sentimento? Como é ser ótimo e como você se sente? Qual seria a sensação de permanecer em um lugar bom depois de ter imaginado um lugar ótimo? Quais são as emoções que cercam o bom versus o ótimo? O que você perderá ao passar de um para o outro? O que você vai ganhar? Compare essas coisas. Imagine passar pela dificuldade e pelo medo. Faça uma lista de etapas de como você pode começar a mover essa coisa ou situação boa para um lugar de grandeza.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO 9

VOCÊ É UM NEGÓCIO

Considere o seu papel na área. O que você agrega no negócio?

Como os seus dons contribuem para a área?

Como você se vê sendo parte dessa área? Por outro lado, como você não se encaixa?

Que perspectiva você traz como alguém de fora?

Antes de iniciar um negócio, é importante procurar alguém que já tenha feito isso antes de você. Encontre um mentor ou história de sucesso que se alinhe com seu dom e superpoder. Aprenda tudo como e porquê eles tiveram sucesso. Quem você admira na sua área e por quê?

Onde eles começaram?

O que eles leram,
estudaram, assistiram?

Quem foi o mentor deles?

Qual foi o caminho
deles para a grandeza?

DESAFIO

O que você quer ser: médico, escritor, biólogo, coach? Olhe-se no espelho e se chame dessa coisa. Defina o que isso significa para você. Como esse papel se encaixa no negócio da sua vida? Como isso se encaixa no negócio dos negócios? Faça uma lista dos valores tangíveis e intangíveis que essa coisa possui. Agora olhe para sua área atual. Pesquise o que as pessoas estão fazendo e onde há sobreposição. Agora veja o que pode estar faltando. Onde há lacunas na área? Olhe para isso da perspectiva de um estranho. Faça uma lista de tudo o que você não vê presente nesse campo e uma lista de como seus dons podem contribuir. Faça uma lista das pessoas que inovaram em seu campo, pessoas que vieram antes de você e deixaram sua marca no mundo. Liste as mudanças realizadas por elas, coloque-se nessa lista e descreva como você também planeja mudar o jogo.

NOTAS

Handwriting practice lines consisting of 30 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation.

CAPÍTULO10

VOCÊ SE DEVE ISSO

100

NOTAS

MARCADORES

VOCÊ SE DEVE ISSO

