

**ARNALDO NETO**

# **VIVENDO DE PROPÓSITO**

**DESCUBRA SEU  
PROPÓSITO EM  
10 PASSOS SIMPLES  
E TOME AS DECISÕES  
QUE VÃO MUDAR  
A SUA VIDA!**

  
**EDITORA MASTERMIND**



Copyright © 2019 Arnaldo Neto

**Editor** Guilherme Tolomei  
**Produção Editorial** Roberta Pessoa  
**Capa** Giulia Guido  
**Diagramação** Ana Cláudia Santos  
**Revisão** Tatiana Guedes

Ficha catalográfica elaborada por Isabel Andrade – CRB – 7/6380

P667 Pires Neto, Arnaldo Dias Cardoso

Vivendo de propósito: descubra seu propósito em 10 passos simples e tome as decisões que vão mudar sua vida. / Arnaldo Dias Cardoso Pires Neto – Rio de Janeiro: Editora Mastermind, 2019.

ISBN: 978-65-80885-05-3

1. Autorrealização. 2. Auto-desenvolvimento. 3. Autoconhecimento 4. Sucesso pessoal. 5. Treinamento pessoal. I. Pires Neto, Arnaldo Dias. II. Título.

CDD 658.3124  
CDU 005.95

Editora Mastermind é uma marca da empresa Ncom CNPJ: 32508750000165  
Rua Mário Portela, 106 – Laranjeiras  
Rio de Janeiro – RJ  
CEP: 22241-000  
[contato@editoramastermind.com.br](mailto:contato@editoramastermind.com.br)

“Arnaldo é um exemplo de pessoa que vive da sua arte e vem impactando a vida de centenas de pessoas, para que sigam caminhos com mais propósito e liberdade. Recomendo seu trabalho para quem quiser viver uma vida extraordinária, e não apenas sobreviver preso aos códigos limitadores da sociedade”

***Ian Borges, Lifestyle Strategist***

“Arnaldo é inquieto, questionador, agregador, legítimo influenciador. Um descobridor de propósitos para o bem-viver”

***José Ilan, jornalista da Fox Sports e apresentador do Central Fox***

“Graças ao Arnaldo e ao Vivendo de Propósito, hoje tenho mais consciência do meu valor, consigo me expor mais e sinto menos medo de falhar. Me sinto cada vez mais próxima da evolução e do meu objetivo. Parabéns pelo trabalho!”

***Nicole Casares, do “Cariocando no Rio”***

“Conheci o Arnaldo quando ele procurava um propósito para a vida dele. Passaram os anos e hoje o trabalho dele é ajudar as pessoas a encontrar um propósito para vida delas. É, no mínimo, uma história que merece ser contada”

***Rica Perrone, Jornalista***

“Arnaldo vive totalmente a sua verdade! Eu pude acompanhar de perto essa sua jornada e tenho um orgulho imenso dele ajudar tantas vidas! Esse livro será um divisor de águas para quem busca uma vida com propósito e que faça sentido todo os dias!”

***Amanda Bifaro, Psicóloga e Mentora de Carreiras***

# ***Sumário***

[Agradecimentos](#)

[Perguntas mais frequentes](#)

[Mas por que eu preciso descobrir meu propósito?](#)

[1. Sonhos de Propósito](#)

[2. Valores de Propósito](#)

[3. Talentos de Propósito](#)

[4. Paixões de Propósito](#)

[5. Contribuições de Propósito](#)

[6. Problemas de Propósito](#)

[7. Girassol de Propósito](#)

[7.1. Perguntas de Propósito](#)

[8. Prova de Propósito](#)

[8.1. Prova de Propósito \(Parte 2\)](#)

[9. Crescimento de Propósito](#)

[9.1. Roda de Propósito](#)

[9.2. Crenças de Propósito](#)

[9.3. Gratidão de Propósito](#)

[10. Expansão de Propósito](#)

[Conteúdo Bônus](#)

[Ferramentas extras](#)

## ***Agradecimentos***

Quem já viu alguma palestra minha sabe que eu tenho o costume de começar e terminar agradecendo. E nesse livro não será diferente. Primeiramente, obrigado aos clientes que me permitiram perceber que o que faço, de fato, tem impacto na vida das pessoas.

Obrigado, em especial, aos primeiros: Iago Gravina, Carol Cordilha, Diego Conceição, Luciana Andreatta e Felipe Reis, que acreditaram em mim quando o “Vivendo de Propósito” sequer existia e meus atendimentos eram em uma sala escura e calorenta.

Obrigado aos mentores que me ensinaram e me inspiraram a criar o meu próprio caminho. Dos mais distantes Tony Robbins, Tim Ferriss, Derek Sivers, Mark Manson, Seth Godin e Simon Sinek aos mais próximos Pedrinho Salomão, Guilherme Tolomei, Afonso Tresdê, Gianni Cara, Amanda Bífaró e Ian Borges.

Obrigado também a quem colocou a mão na massa e me ajudou a materializar esse sonho. Obrigado de coração, José Guilherme Coelho, por ajudar uma ideia distante a se tornar realidade. Sua proatividade e carinho foram capitais para que todos possam estar lendo essas linhas agora. Obrigado Maria La Croix por estar presente em minha primeira palestra, em meu primeiro seminário e na primeira impressão deste livro.

Obrigado sempre, Agência HQT, e em especial a Rodrigo Morais, Ana Cláudia Santos e Tati Guedes, por tornarem um arquivo de word arcaico em uma bela obra. A sensibilidade e dedicação de vocês transformou um diamante bruto em um belo presente, para mim e para todos os leitores. Ainda na HQT, obrigado Fernanda Saudino e Bruno Stockler, não só por fazerem questão de me acompanhar em mais essa empreitada, mas principalmente por todo o aprendizado que me proporcionaram enquanto fomos sócios. Não é comum sair de uma sociedade para uma amizade eterna e isso deve ser louvado.

Falando em amizades, obrigado a todos os amigos, desde o Santo Inácio, passando pela praia e pela vida, que nunca questionaram minhas iniciativas. De vocês, só tive apoio incondicional. Apoio esse que sedimentou a coragem para escrever essas páginas. Mil vezes obrigado! O resto dos agradecimentos, como prometido, ficam para o final ([clique aqui](#)).

## ***Introdução***

O Vivendo de Propósito é um método que tem como objetivo ajudar pessoas a encontrar o propósito para que possam conquistar a vida que sempre sonharam.

Usualmente o método é apresentado aos interessados através de 10 sessões, que podem ser individuais ou em grupo.

Embora os resultados sejam maravilhosos, tal formato é limitado.

Afinal, por mais que tenha energia para atender 12 pessoas por dia, sou um só e o dia só tem 24 horas.

Por isso, precisava pensar em maneiras de escalar esse conhecimento.

A resposta estava clara, embora ainda não estivesse escrita.

Um livro permite que qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo, a qualquer momento, acesse todo o conteúdo que criei.

Nas próximas páginas você vai descobrir diversos fatores importantes sobre você mesmo, como seus sonhos, seus talentos, seus valores e suas paixões.

Misturando todos esses elementos, finalmente teremos insumos para encontrar o seu propósito.

Depois da descoberta mais importante da sua vida, vamos traçar o caminho para tornar esse propósito realidade e aprender a superar os eventuais obstáculos que podem aparecer na estrada.

Com esta leitura eu espero que você não só descubra o seu propósito, mas também tome as decisões que vão mudar a sua vida.

Boa sorte! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

Arnaldo Neto

**“Os dois dias mais importantes da sua vida são: o dia em que você nasceu e o dia em que você descobre o porquê.”**

*Mark Twain*

## **Prefácio**

Foram seis meses imerso na busca por propósito.

Ao longo desses, foram muitas leituras, passando por Tony Robbins e Tim Ferriss. De Clóvis de Barros a Mark Twain. De Simon Sinek a Brendon Bouchard.

Todos me explicaram, e muito bem por sinal, o que é propósito.

O que te gera energia ilimitada.

Através do que você desperta o amor no outro.

Através do que se torna um instrumento do universo.

Como se mantém eterno.

O que te faz acordar motivado, trabalhar com segurança, servir o próximo e dormir realizado.

Até aí, tudo bem.

Já sei o que é propósito.

Mas afinal, qual o meu?

E embora alguns desses incríveis autores passem exercícios para essa tão esperada descoberta, ainda achava aquilo tudo um pouco vago.

Beleza, escrevi essa frase aqui, mas como eu sei que é isso mesmo?

Se dizem que toda grande ideia começa com uma insatisfação, a minha foi essa.

Qual é o meu propósito? Como sei se isso está certo? E como faço para viver de acordo com ele?

E assim a piada estava pronta.

Justamente por não saber como descobrir meu propósito, meu propósito se tornou ajudar as pessoas a encontrarem o delas!

E para que isso fosse bem prático e objetivo - justamente o que sempre busquei - desenvolvi 10 passos bem simples nessa busca. Prometo que depois de percorrer cada um deles você não só vai saber o que é propósito, como vai descobrir qual é o seu, escrevê-lo palavra a palavra, validá-lo a partir de fatos importantes da sua vida e viver diariamente de acordo com ele.

O que me faz ter a certeza de que isso funciona?

Eu fui a cobaia, o primeiro aluno, testei cada passo sugerido nos próximos capítulos e o que descobri mudou totalmente a minha vida.

Hoje vivo de propósito e estou no meu auge financeiro, físico, espiritual e emocional.

Para que você tenha a mesma transformação, preciso que você desligue o barulho externo e entre de cabeça nessa jornada comigo.

Bora!

***#VivendoDePropósito***

Antes de começar, alguns avisos:

No final de cada capítulo eu vou te pedir pra anotar algumas tarefas. Se você ler esse livro de maneira corrida, não se preocupe. No final, faremos juntos um plano de ação para compilar todas elas. Se preferir ler de maneira intermitente, acho interessante estipular datas para execução das tarefas ao final de cada capítulo. Ao término da leitura, basta colocar no planejamento estratégico aquelas que ainda não executou.

Sim, esse é um livro de exercícios. Então, tenha o tempo todo papel e caneta na mão e esteja pronto para trabalhar.

E não, esse livro não acaba quando termina. Revisite sempre que estiver na dúvida do seu caminho e sentir que a descoberta do propósito pode te trazer mais clareza.

## ***Perguntas Mais Frequentes***

### ***Para quem é esse livro?***

De maneira abrangente, para qualquer pessoa que procure entregar mais para o mundo a partir da descoberta do propósito. Descobrir sua missão vai te gerar diversos benefícios, entre eles: contribuir mais com as pessoas, inspirar outras a fazer o mesmo, tomar melhores decisões, ter mais produtividade, clareza e mais. Quem me procura, geralmente está em uma dessas situações:

- Insatisfeitas no trabalho, buscando fazer uma transição para uma carreira com mais sentido e liberdade;
- Na dúvida de que caminho seguir no vestibular;
- Buscando estímulo para ter uma rotina mais produtiva e organizada;
- Buscando coragem para colocar seu projeto no mundo;

A descoberta do propósito te permite fazer tudo isso, além de interromper comportamentos indesejados como:

- Atirar para tudo que é lado, sem conseguir determinar um objetivo;
- Começar projetos e não terminar;
- Apertar o botão “soneca” ao acordar;
- Levantar da cama desmotivado;
- Trabalhar sem energia;
- Chegar em casa com o sentimento que faltou alguma coisa;
- Entre outros.

Se identificou com alguma das situações descritas aqui? Com muitas? Esse livro é para você!

### ***Afinal, o que é propósito?***

Eu poderia escrever algumas páginas com definições tão belas como abstratas. “Propósito é o que você nasceu para fazer...”, “propósito é o que te faz acordar motivado e dormir realizado...”. Mas eu tenho minha própria definição, oriunda

de muito estudo e penso que ela é bem objetiva. Para mim, nosso propósito - o meu, o seu, o de todo mundo - é usar nossos talentos para contribuir com o mundo e com as pessoas ao nosso redor. Somos abençoados com dons e estamos aqui nesse mundão para usá-los de maneira a deixar um legado, uma marca, promover uma mudança positiva. Resumindo: nosso propósito é utilizar nossos talentos para contribuir com o mundo e as pessoas ao nosso redor. Por isso digo que esse livro não é de auto ajuda, mas sim um livro de ajuda ao próximo.

### ***Posso ter mais de um propósito?***

Acredito que não. Você nasceu com um propósito, veio ao mundo com uma missão, está vivendo para poder promover algum tipo de mudança. E isso você carrega desde seu primeiro dia de vida, embora possa demorar para descobrir (alguns nunca descobrem). O que pode acontecer é você ter propositos nichados. Por exemplo, seu propósito principal é um, mas você tem um propósito no trabalho, outro na família e outro no seu grupo de amigos.

### ***Meu propósito pode mudar?***

Também acredito que não. Você pode ter mais clareza do seu propósito ao longo dos anos e mudar sua compreensão sobre o mesmo. Mas você nasceu para fazer o que nasceu para fazer e isso não muda. Você pode também mudar as palavras com as quais expressa sua missão nesse mundo, mas a sua missão está com você desde o seu primeiro dia e vai te acompanhar até o último.

### ***Meu propósito é o meu trabalho?***

Definitivamente não. Seu propósito é o que veio fazer nesse mundo e o seu trabalho é como você coloca isso em ação. Por exemplo, o meu propósito é “ajudar pessoas a encontrar o propósito”. Eu poderia fazer isso através de diversas profissões e entre todas elas decidi criar o método vivendo de propósito. Assim como um indivíduo cujo propósito é “cuidar de crianças” pode ser de pediatra a babá. Aqui você vai encontrar o seu propósito e posteriormente pensar em uma carreira e/ou projeto para torná-lo realidade.

### ***Encontrei meu propósito, e agora?***

Repare que o nome do processo não é “Encontre o Seu Propósito”, mas sim “Vivendo de Propósito”. Nessas páginas você não só vai encontrá-lo, mas também vai aprender a escolher uma profissão que esteja congruente com ele, para que possa literalmente viver fazendo o que ama.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para: [contato@arnaldodeproposito.com](mailto:contato@arnaldodeproposito.com).

Vamos começar?

## ***Mas por que eu preciso descobrir meu propósito? Será que eu tenho mesmo que fazer isso?***

O ano era 2017.

E as coisas não estavam muito bem.

Dizem que quando você chega perto dos 30 anos o seu propósito começa a chamar.

E o meu estava gritando.

Trabalhava já há 5 anos com marketing digital, na empresa que fundei, a HQT (Hola Que Tal).

Os clientes eram incríveis, o time mais ainda.

O escritório ficava em uma casa linda em Copacabana, no coração do Rio de Janeiro, que mais parecia um lar.

Embora trabalhasse muitas horas por semana, escolhia meu horário e conhecia muita gente boa por tocar prioritariamente a área comercial.

Aparentemente uma vida perfeita.

Mas por que diabos ia dormir todo dia com o sentimento de que não tinha sido suficiente?

Por que acordava diariamente desmotivado?

A verdade é que, no alto dos meus 29 anos, eu não fazia ideia.

E esse sentimento começou a aumentar a um ponto que quase não cabia no peito.

Hoje eu sei o que é.

A famosa “dor de propósito” que bate em todo mundo que não conhece o seu.

Eu definitivamente não conhecia.

Até que um dia uma coach nos visitou na empresa para fazer um site.

Meu sócio, que havia marcado a reunião, não pode comparecer e me pediu para conversar com ela.

Que sorte a minha!

A potencial cliente era a Bruna Campello, que me falou que ajudava as indivíduos a encontrar o propósito!

Como assim? Existem pessoas que trabalham ajudando as outras a encontrar o propósito?

Que máximo!

Antes mesmo da Bruna contratar a gente como agência, eu queria contratar o serviço dela.

No entanto, ela só atende mulheres e me indicou uma outra profissional, a Amanda Bífaro, com quem comecei meu primeiro processo.

Nas primeiras sessões com a Amandinha pela primeira vez questionei temas como meus valores, meus talentos e meu propósito.

Não demorou muito para eu entender que minha existência me apontava para um caminho diferente do Marketing.

Assim, decidi vender minha participação na empresa para trilhar uma nova trajetória.

Maluquice para muitos, afinal estava saindo de um empreendimento que tinha construído, que me dava um salário sólido e bastante reconhecimento.

Mas para mim maluquice sempre foi não seguir o coração.

E quando me vi livre para escolher uma nova direção, a decisão foi óbvia.

Nos capítulos a seguir, explico para vocês que nosso propósito tem muita relação com ajudar as pessoas a não passar pela dor que passamos.

E foi exatamente o que aconteceu comigo.

O cara que sofreu durante 12 anos (dos 17 aos 29) sem saber o seu propósito finalmente o descobriu e, conseqüentemente, decidiu ajudar outras pessoas a terem o mesmo tipo de resultado.

Se a descoberta do propósito mudou a minha vida, eu queria ajudar o mundo a ter o mesmo tipo de transformação.

E continuei nessa construção quando me formei em cursos de facilitação, coaching e mentoria pelo, Sebrae, Febracis e Casa do Saber.

Agora já estamos em 2018 e já estou atendendo meus primeiros clientes, ainda de maneira gratuita.

Obrigado Iago Gravina, Diego Conceição, Luciana Andreatta e Carol Cordilha por confiarem em mim quando nem eu mesmo confiava.

Depois vieram os primeiros clientes pagos e a confiança para mais um movimento ousado.

Amei as formações que fiz, mas nenhuma delas era direcionada para a descoberta do propósito.

Então, embora estivesse tendo sucesso com meus clientes, não estava conseguindo proporcionar a eles o mesmo que tive.

Então, aconteceu.

Em um surto criativo de algumas noites sem dormir, comecei a criar o método Vivendo de Propósito.

A impressão que eu tinha era que alguma forma divina tinha assumido meu

corpo.

Eu não conseguia parar.

Escrevia, escrevia e escrevia um pouco mais.

Assim nasceu o Vivendo de Propósito.

E com ele tudo mudou.

Se antes conseguia ajudar meus clientes a traçar e conquistar metas, com o método passei a mudar vidas.

Se tinha dificuldades para preencher minha agenda, até com clientes não pagantes, com o método precisei contratar uma assistente só para agendar minhas sessões individuais.

Sessões individuais que viraram sessões para grupos, que viraram palestra, que viraram um canal no Youtube, que se converteram em um Instagram com mais de 10 mil seguidores, postagens diárias e muita interação.

Hoje, ao escrever este livro, já atendi mais de 200 pessoas (clientes no Brasil, Estados Unidos, França e Portugal), dei mais de 50 palestras (para multinacionais, startups e ONGS), já fiz workshops de 12 horas, atendi pessoas em situação de rua e lancei um curso online.

Mais importante: graças a descoberta do meu propósito e a tradução do que vivi para o meu método, vivo hoje meu auge espiritual, físico, emocional e financeiro.

E é justamente por isso que tenho confiança de que posso mudar a sua vida.

Fui o primeiro aluno, a cobaia e passei por cada um dos passos que você verá a seguir.

Desejo para você ainda mais sucesso do que tive.

Boa sorte e mãos a obra!

Hoje e sempre #VivendoDePropósito

*Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:*

**[contato@arnaldodeproposito.com](mailto:contato@arnaldodeproposito.com)**



# 1

## ***Sonhos de Propósito***

O primeiro passo para entender qual é o seu propósito é se reconectar com seus sonhos. E muitos de nós nos esquecemos de sonhar no mundo fugaz em que vivemos. Por isso, o grande objetivo desse exercício inicial é fazer com que você acesse seus sonhos de verdade, sem os obstáculos do dinheiro, do tempo, do medo e da culpa.

Para isso, preciso que fique na posição mais confortável que possa ficar no momento.

Agora pense em um mundo ideal, no qual tudo é possível. Literalmente, o mundo que você escolhe para você mesmo. Como se pudesse desenhar a sua vida perfeita, sem limitações de dinheiro e nem julgamento. Quero que após ler esse parágrafo feche seus olhos e pense em quatro imagens que compõem esse mundo. Imagens de quem você quer ser, o que quer fazer, ter, com quem quer estar...Ou qualquer imagem que faça parte do seu universo ideal. O mais importante é pensar em quatro no total. Pronto? Então, mãos à obra! Feche os olhos agora e só continue a ler quando tiver as quatro imagens.

Pensou? Agora quero que você desenhe essas quatro imagens. Utilize os quatro quadrantes da folha a seguir. Faça agora e só volte a ler quando terminar.

Feito? Agora eu quero que você numere esses sonhos de 1 a 4 na ordem de importância. Depois de fazer isso, dirija sua atenção ao primeiro deles. Qual a sua real motivação por trás disso? Quer um exemplo de como abordar esta pergunta? Um cliente desenhou seu corpo ideal (segundo ele, 20kg a menos). Quando o questionei sobre a real motivação do desenho, ele enxugou uma lágrima e me contou que seu desejo era jogar futebol com o filho, algo que ele não conseguia fazer há anos, devido ao sobrepeso.

É esse tipo de motivação que quero gerar em você. Então, no mais importante dos quatro desenhos que acabou de fazer, quero saber qual a sua real motivação por ter escolhido esse em particular. Concentre-se e tente buscar qual é a camada mais profunda de motivação por trás dele.

Assim que conseguir, você estará pronto para colocar a pitada de mágica que faz isso tudo se tornar realidade.

Conseguiu? Então, vamos lá!

Agora eu quero que você coloque data, (sim senhor, data!) em cada um desses desenhos.

Dia, mês e ano! E se reclamar eu peço para botar as horas.

Colocou?

Então, como presente por ser um ótimo aluno, vou compartilhar com você como foi a primeira vez que fiz esse exercício.

No final de 2017, desenhei esses quatro sonhos.

O primeiro, gravar meu canal no Youtube. O segundo, uma palestra como coach. O terceiro, voltar a praticar esportes (enquanto desenhava, na minha formação na Febracis, estava com o joelho apoiado em uma cadeira, sem saber se teria que operar ou não). Hoje, meu canal está no ar, dou palestras semanalmente, pratico todos os esportes que amo e nunca precisei “entrar na faca”. O quarto me representava morando sozinho, com um ambiente propício para trabalhar e descansar. É exatamente desta cama que estou escrevendo essas palavras.

E o que me fez conquistar isso tudo? Justamente ter desenhado.

Ao acordar todos os dias e olhar para esses desenhos entendia que não estava levantando da cama às 6h da manhã à toa, mas sim para me aproximar desses sonhos que literalmente mudariam a minha vida. E mudaram!

A principal característica de pessoas de sucesso é que elas sabem aonde querem chegar. E justamente por saberem, fazem o que tem que ser feito para chegar lá.

*sonhos de propósito*



É esse tipo de clareza e determinação que espero ter gerado em você com esse exercício.

Então faça como eu e escreva aí no verso ou em um canto da folha a data de hoje.

Te peço isso, pois tenho certeza de que um dia você vai mostrar esse desenho para muita gente, as inspirando e mostrando como realizou tudo o que desejou.

Exatamente como espero estar fazendo com você agora.

Uma última explicação sobre esse exercício, talvez a melhor de todas, vem de uma fórmula que desde que aprendi nunca mais me esqueci:

Realidade = Sonho + Tempo + Ação

O sonho está desenhado. O tempo você colocou aí nas datas. A ação só depende de você e tenho certeza que os próximos passos vão te motivar mais ainda a agir.

*Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para:*

*[contato@arnaldodeproposito.com](mailto:contato@arnaldodeproposito.com)*



***Bruno Stockler,***  
*sócio da Agência HQT*

Experiência incrível e reveladora!

Já tinha uma admiração muito grande pelo Naldo de outros carnavais. Fomos sócios por 5 anos na agência HQT - empresa que ele ajudou a fundar - e foi neste convívio diário, intenso e divertido que descobri a pessoa maravilhosa que ele é.

Aprendi (e aprendo) muito com as suas atitudes, tudo que emana para os outros e para o mundo. Escolhi confiar e não poderia ter feito algo melhor para mim.

Sempre soube que o Naldo teria a capacidade de se destacar em qualquer coisa que se propusesse a fazer, mas o Vivendo de Propósito parece que foi feito pra ele e ele, durante toda a sua existência e mesmo sem saber, se preparou para este momento que está vivendo agora.

Tenho muito orgulho de ter feito parte da trajetória de vida de uma pessoa tão especial.

Serei eternamente grato por todos os ensinamentos absorvidos durante o processo de propósito que fizemos juntos. A profecia feita por ele em nosso segundo encontro - de que eu daria uma palestra ainda no ano de 2018 - se concretizou uma semana depois do término das sessões. O melhor: nossas sessões eram todas baseadas no preparo de uma apresentação que eu nem sabia ainda que daria. Ou seja, quando está tudo alinhado e estamos com as pessoas

certas tudo vai dar certo!

Obrigado, irmão.

Te amo.



## 2

### ***Valores de Propósito***

Observo uma certa confusão, inclusive no mercado de autodesenvolvimento, sobre o que são valores.

Valores não são características. Uma característica é algo que você tem.

Valor é algo que é importante para você. Algo que você busca, almeja.

Algo que te faz escolher um caminho ao invés de outro.

Algo que se faltar vai te incomodar para caramba.

Algo que é tão importante para você, que você cobra dos outros.

Segundo o autor Michael J. Losier, valores são suas necessidades de realização, ou seja, os fatores que você necessita para se sentir realizado.

Um bom exemplo da diferença entre características e valores:

Você pode ser um cara honesto, isso é uma característica sua.

Mas se não for um valor, você, por mais honesto que seja, não vai se incomodar de trabalhar com um cara meio suspeito.

Contanto que você mantenha a sua honestidade, pouco importa o que aquele cara faz, já que honestidade não é uma necessidade para a sua realização.

Se fosse, você não chegaria nem perto de um cara que não fosse muito honesto.

Resumindo, características são o que você tem, valores são o que você busca para se sentir realizado.

Eu vi muita gente ajudando as pessoas a encontrar seus valores da seguinte maneira:

Uma lista de vários valores, pedindo para ela escolher o que é mais importante.

Eu fiz esse exercício algumas vezes e cada a dia obtive um resultado diferente, o que prova sua ineficácia.

Sendo assim, a maneira mais precisa de reconhecer seus valores é buscá-los em fatos importantes da sua vida.

Utilize as linhas do tempo a seguir para reconhecer:

*Os 3 melhores momentos da sua vida.*

*Os 3 piores momentos da sua vida.*

*As 3 decisões mais importantes que já tomou em sua vida.*

*3 coisas sobre sua vida atual que você ama.*

*3 coisas sobre sua vida atual que te incomodam.*

É importante ser bastante intuitivo nesses exercícios. Então, escreva o que vier à cabeça e não tente se condicionar para que venha algo que você queira.

*sonhos de propósito*

.....>

.....>

.....>

**3 coisas que você ama:**

.....  
.....  
.....

**3 coisas que te incomodam:**

.....  
.....  
.....

Agora que você identificou esses momentos, faz sentido te mostrar uma lista de valores.

Agora, em cada linha do tempo que fez, reconheça em cada momento os valores presentes (veja lista na página seguinte).

*Nos melhores momentos, quais valores estavam presentes?*

.....  
.....

*Nos piores, quais faltaram?*

.....  
.....

*Nas decisões, quais valores te fizeram tomar aquela decisão?*

.....  
.....

*Nas 3 coisas que ama, quais os valores presentes?*

.....  
.....

*Nas 3 que te incomodam, quais são os valores ausentes?*

.....  
.....

É bem possível que um mesmo valor esteja presente em vários momentos e isso faz parte do exercício.

Importante frisar que a lista acima contém muitos dos principais valores possíveis. Mas ela serve apenas para te mostrar o que são valores. Caso algum que você tenha percebido esteja faltando, fique à vontade para identificar.

Só lembrando que felicidade, amor, paz são princípios universais e não valores, ok?

Então, vá lá agora e liste em cada momento de cada linha do tempo os três valores presentes.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Vivendo de Propósito"  
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).