

Vivência / Metáfora “Você autor de seu Próprio Livro”

Imagine se fosse possível, por meio de uma sequência de poderosas perguntas, que você fosse capaz de refletir sobre seu desenvolvimento pessoal e profissional diante de sua história. Qual ação é necessária para alavancar grandes sonhos e conquistas, como seria?

Apresento então um questionamento bastante útil para desencadear esta alavancagem e próximos passos. Ao responder, busque na "alma", nos "sentimentos e sensações" as respostas e deixe fluir

1. Se sua vida fosse um livro, qual seria o título, como estaria estampado na capa a mensagem principal e subtítulo? Quais pessoas estariam na dedicatória e agradecimentos?
2. Como seria a introdução do livro?
3. E o nome do primeiro capítulo?
4. Você seria capaz de imaginar o nome do último capítulo de seu livro, lembrando que este livro representa a sua vida?
5. Se então este livro contasse sobre suas diferentes fases da vida, e estas fases estivessem em capítulos diferentes, qual seria o nome do capítulo que está vivendo? O que você pode sentir de sua resposta? Qual o aprendizado?
6. Onde você se encontra nesse capítulo de vida?
7. Qual o nome do próximo capítulo de sua vida? Aonde você quer chegar? Suas conquistas já são suficientes ou tem alguma coisa faltando?
8. Que decisões você tem procrastinado em sua vida? Com qual intenção positiva? O que você pode fazer, agora, para que as decisões fluam e para que você aja imediatamente? O que impede de escolher, decidir e resolver o mais rápido possível?
9. Quais características de sua personalidade você imagina que pode melhorar? Tem algumas delas que você tem tentado mudar, mas não tem conseguido? Você sabe por que? E se soubesse, qual seria a resposta? Se você não sabe, quem saberia essa resposta?
10. O que acontece em sua vida que impacta direta ou indiretamente na conquista da sua felicidade?
11. O que acontece ou aconteceu em sua vida que você acredita que impacta direta ou indiretamente na conquista do seu sucesso?
12. Qual é a alavanca de sua vida hoje? Seu motivo maior de vida? Sua meta principal? Qual a pequena mudança que você acredita que pode fazer em sua vida que poderá trazer um excelente resultado? Tem alguma coisa que você acredita que pode fazer, agora, para que você tenha um incremento no próximo capítulo de sua história?
13. Qual o primeiro passo específico que você pode dar em direção a essa mudança?
14. O que você escolhe e decide fazer?
15. Como você pretende fazer? Tem alguma pessoa que pode ajudar você? Ou só depende de você?
16. Quando vai fazer? Se você pudesse detalhar esta ação, como você faria?
17. Se nesse livro tivesse um capítulo do melhor momento de sua vida, qual seria o título? Em poucas linhas como você pode explicar esta parte do livro?
18. Tem outro capítulo no livro que tem a ver com gratidão. Qual seria o título desse conteúdo? Quais são as 10 principais pessoas ou ações que estariam escritas no livro? Memórias positivas...
19. Se em uma outra área do livro, tivesse escrito sobre os tropeços e deslizes de sua vida, qual seria o título desse capítulo? Como seria a essência dessa parte? Em poucas palavras como seria?

Compartilhe o que o conteúdo agregou para você. Deixe seus comentários no espaço personalizado nessa página abaixo.