

 08

## Para saber mais

Quando alguém adquire um senso de missão, ela conquista a essência da sua própria proatividade. Passa a comandar a visão e os valores que dirigem sua vida.

Pensando nisso, que tal você escrever a sua missão pessoal? Lembre-se de que:

**Missão** é o detalhamento da nossa razão de ser.

**Visão** é a descrição do futuro desejado.

**Valores** são comportamentos e atitudes defendidos e praticados por nós.

Lembrando que você pode compartilhar conosco a sua Missão pessoal através do Fórum. Aula 5.2 - Para saber mais

A Visão é motivada por nossa Missão de Vida. É o que nos guia rumo aos que queremos conquistar na vida. Todas às vezes que sentimos, desejamos e imaginamos as nossas metas, sonhos e objetivos e os vemos tornando-se reais, estamos nos conectando e reafirmando, verdadeiramente, a nossa visão.

Existem alguns passos que pode ajudar o Julio a escrever sua Missão Pessoal e é isso que veremos agora.

### Primeiro passo: Conheça a Si Mesmo

Provavelmente muitos de nós nunca paramos para pensar: Por que viemos? De onde viemos? Para onde devemos ir? Como? Quando conhecemos o mapa de nossas vidas, tomamos consciência de nossos talentos, habilidades, pontos de melhoria e desafios a serem superados. Quando temos ciência de quem verdadeiramente somos, nos tornamos capazes de identificar a “ferida” que devemos curar dentro de nós e então tudo fica mais fácil.

Conhecendo o mapa de nossas vidas podemos perceber nosso estado atual e se ousarmos ir além, podemos modificá-lo.

*“Quanto mais eu me conheço, mais eu me curo e potencializo.”* (José Roberto Marques)

### Segundo passo: Silencie sua voz interior

Quando nosso interior está agitado, ansioso e nervoso, é difícil encontrarmos respostas. Por esse motivo é importante que sejamos capazes de reservar alguns minutos para nos desvincular de preocupações diárias.

Colocando foco em nossa respiração e acalmando nossa mente e nosso corpo novas ideias e insights surgirão. Que tal começarmos essa prática hoje, concentrando por 10 ou 15 minutos a nossa atenção em nós mesmos, em nossa respiração, baixando a nossa frequência cardíaca e ouvindo o som do silêncio e de nossa paz interior?

Silenciar nossa mente e acalmar nossas emoções nos possibilita ouvir melhor as respostas que precisamos, para que façamos transformações que necessitamos em nossas vidas.

### Terceiro passo: Doe para receber e evoluir

A lei do Universo diz que tudo o que damos, doamos, emitimos e falamos retorna para nós. Sendo assim, quando ajudamos pessoas, seja da forma que for, imaginem o quanto receberemos de volta. É assim que vivemos o equilíbrio entre o dar e receber!

É um gesto simples. Começamos ajudando uma pessoa ou duas, doando algo para elas, ou fazendo algo por elas, seja dando alimento, tempo, bens materiais ou apenas doando conhecimento ou qualquer coisa que tenhamos. Não importa. O que realmente importa é que se faça de coração. Se formos mais experientes em algum aspecto, porque não ajudar pessoas menos experientes, estendendo-lhes a mão?

Quando ajudamos outras pessoas, movimentamos toda a energia de nossas vidas. Vez ou outra, pessoas entram em nossas vidas e mudam a nossa história “por acaso”, mas isso só acontece algumas vezes, com pessoas que são consideradas “credoras” do Universo. Quando nos abrimos para as pessoas e para o mundo, o mundo se abre para a gente e as respostas começam a aparecer.

#### **Quarto passo: Imagine as fotografias dos ciclos da sua vida**

Qual é a história que contaremos de nossa história para nossos filhos netos e bisnetos? Muitas vezes passamos nossas vidas sofrendo e vivendo vidas que não queremos viver, escrevendo histórias que não queremos escrever, montando quebra-cabeças com peças que se encaixam, mas não formam a imagem que gostaríamos de ver.

Se pudéssemos imaginar as fotografias dos ciclos de nossas vidas, como seriam essas imagens? Quando montamos um quebra-cabeça costumamos olhar a imagem da caixa para saber como será a imagem final, e então começamos a tentar encaixar as peças até que a imagem final seja igual à da caixa.

Devemos pensar nessas perguntas com carinho, pois são perguntas poderosas que podem mudar muito nossas vidas a partir de agora. Não seria maravilhoso olhar para nossos filhos, netos e bisnetos futuramente e dizer “Descobri meu Propósito de vida, fui atrás dos meus sonhos e realizei minha Missão.”?

Só se faz o caminho caminhando, e mesmo que esse caminho não seja muito fácil de ser atravessado, no final, a recompensa será extraordinária. A experiência e a sabedoria adquiridas serão impagáveis.

#### **Quinto passo: Não crie expectativas**

Diz a sabedoria popular que “o único lugar em que sucesso vem antes de trabalho é no dicionário.” Temos que concordar. As coisas não acontecem do dia pra noite como um passe de mágica. Elas levam tempo, como uma semente que para germinar exige tempo, dedicação, cuidado, esperança e muita paciência.

Pode ser que as coisas demorem a acontecer, mas acontecem! Olhar para trás depois de um tempo e poder dizer “eu consegui!” é uma sensação maravilhosa! Por isso devemos ter cuidado para não cair na armadilha da expectativa excessiva e ansiedade, porque elas acabarão dificultando as coisas boas que aconteceriam em nossas vidas se tivéssemos um pouco mais de paciência.

**Sexto passo: Saia do piloto automático. Use seu potencial infinito!** Em nosso dia a dia acabamos nos acomodando em nossas vidas, e em nosso trabalho. Nossa vida passa a ser mecânica e nossas ações sem nenhum significado, nem para os outros, nem para nós mesmos. Passamos a viver todos os dias da mesma maneira, com a mesma cara, a mesma rotina, as mesmas sensações. Sem nenhuma meta, nenhum sonho e nenhum sentido.

Viver essa realidade automatizada do “deixe a vida me levar” acaba nos colocando em uma posição de espectadores de nossas próprias vidas enquanto deveríamos ser os protagonistas!

Quando saímos do modo automático e passamos a dar sentido às nossas ações, quando usamos a nossa vida para o bem, quando fazemos algo que contribua para a nossa existência, estamos trabalhando o nosso potencial infinito.

Será que atualmente estamos utilizando todo o nosso potencial ou estamos vivendo no piloto automático? Quando fazemos o nosso melhor, quando deixamos transparecer a melhor parte de nós, estamos um passo mais perto de conhecer nossa Missão e propósito de vida.

**Sétimo Passo: Construa seu legado** Para que sejamos capazes de construir nosso legado, devemos primeiramente analisar nossas qualidades, habilidades e talentos a fim de descobrir uma maneira de utilizar essas capacidades para contribuir para o mundo.

De modo geral, as pessoas acreditam que um grande legado só se faz através de grandes feitos, riqueza ou através da demonstração de heroísmo ou alcance da fama, mas não é bem assim. Um grande legado se constrói sendo uma pessoa de bem, que contribui positivamente com o mundo, que pratica boas ações e sabe ser solidário. Com essas atitudes e características seremos sempre admirados, respeitados e lembrados por aqueles que nos conheceram em vida.

Ainda que tenhamos enfrentado dificuldades, e grandes desafios ao longo de nossa história, se nos mantivermos honestos, e resilientes teremos construído um grande legado. Sabendo qual contribuição queremos deixar para o mundo, seremos capazes de definir nosso Propósito de Vida. No Coaching quando oferecemos ao coachee a oportunidade de conhecer e definir sua Missão de vida e Propósito, permitimos a ele alcançar o empoderamento e perceber quem ele é em sua essência.

Quando conhecemos nossa Missão de vida e Propósito podemos alcançar conquistas extraordinárias, perfeitamente alinhadas com a essência de quem verdadeiramente somos, e mesmo quando não estivermos mais aqui fisicamente, nossa Missão e Propósito se perpetuarão através de nosso legado.